

شكر وتقدير

قال الله تعالى: « وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ »

صدق الله العظيم .سورة إبراهيم الآية07.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا يَشْكُرُ اللهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ "

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا و قدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور "بن تومي بلال" الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية والذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السريرة كما نشكر كل العاملين في فريق نجوم اليشير لبلدية اليشير ولاية برج بوعريريج على التسهيلات التي منحونا اياها والمساعدات التي قدموها لنا. كذلك نشكر كل الزملاء الذين وقفوا على نجاحنا والى الذين رفعوا لواء العلم متحدين المصاعب.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: « وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِمَّا يَبُلُغَنَّ
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا
كَرِيمًا »

أهدى ثمرة هذا العمل المتواضع:

إلى التي أعطتني حياتها و غمرتني بحبها وحنانها إلى التي سهرت الليالي
و غمرتني بدفء

نفسها وطيبة قلبها أمي الغالية.

إلى الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح إلى الذي وقف بجانبني
في كل صغيرة وكبيرة وعلمني معنى الرجولة أبي الغالي .
فل يحفظهما الله لي ويهب لهما الصحة والعافية إن شاء الله.
إلى رفيقة دربي وشريكة حياتي زوجتي.

إلى اخوتي و اخواتي و كل ابنائهم.

إلى كل اصدقائي في الدراسة و زملائي في العمل حفظهم الله.
إلى من نساه القلم ويذكره القلب إلى كل من أعانني بكلمة طيبة أو نصيحة
قيمة.

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
03	1 - 1 - إشكالية الدراسة
04	1 - 2 - فرضيات الدراسة
05	1 - 3 - أهمية الدراسة
05	1 - 4 - أهداف الدراسة
06	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
07	1 - 6 - الدراسات السابقة
09	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: الألعاب الشبه رياضية و الصفات البدنية
11	تمهيد
12	2 - 1 - اللعب

12	1-1-2- تعريف اللعب
12	2-1-2- قيمة اللعب
12	3-1-2- أنواع اللعب
12	4-1-2- مميزات اللعب الطفولي
13	5-1-2- دور اللعب في تكوين الطفل
14	2 – 2- الألعاب الشبه رياضية
14	1-2-2- تعريف
15	2-2-2- خصائص الألعاب الشبه رياضية
15	3-2-2- تصنيف الألعاب الشبه رياضية
16	4-2-2- أهمية الألعاب الشبه رياضية
16	5-2-2- أهداف الألعاب الشبه رياضية
16	6-2-2- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية
17	تمهيد
18	3-2- الصفات البدنية
18	4-2- فوائد اللياقة البدنية
18	5-2- مقومات اللياقة البدنية
19	6-2- أنواع اللياقة البدنية
19	7-2- خصائص اللياقة البدنية
20	8-2- مكونات اللياقة البدنية
29	خلاصة
	الفصل الثالث: كرة القدم
30	3- 1- ملامح كرة القدم في العالم
33	3- 1 – 2 – تطور كرة القدم في العالم
35	3- 1 - 3- كرة القدم في العالم العربي
35	3- 1 - 4- تاريخ كرة القدم في الجزائر
36	3- 2- تطور كرة القدم في الجزائر

37	3-3- كرة القدم الحديثة
37	3-3-1- ملامح كرة القدم الحديثة
37	3-3-2- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين
38	3-3-3- متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب
39	3-3-4- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم
40	3-3-5- الجانب الاقتصادي لكرة القدم
42	خلاصة
	الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية
43	تمهيد
44	4-1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة)
44	4-1-1- النمو الجسمي الحركي
45	4-1-2- النمو النفسي الانفعالي
45	4-1-3- النمو العقلي المعرفي
46	4-1-4- النمو الاجتماعي
46	4-2- الطفل و الممارسة الرياضية
46	4-2-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (10-12 سنة)
47	4-3- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية
47	4-4- مطالب الطفولة المتأخرة (10-12 سنة)
48	4-5- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية
50	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
51	تمهيد
52	5-1- الدراسة الاستطلاعية
52	5-2- منهج الدراسة
52	5-3- متغيرات الدراسة

52	4-5 مجتمع وعينة الدراسة
56	5-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
57	5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
57	5-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
58	5-8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
الصفحة	الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
63	6-1- عرض النتائج
64	6-2- تحليل النتائج
65	6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات
67	7-1 - الاستنتاج العام
67	7-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
45	1	نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (10-12 سنة)
53	2	عدد و نسب عينة الدراسة
54	3	تجانس أفراد العينة من حيث القامة
55	4	تجانس أفراد العينة من حيث الوزن
55	5	التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث بالنسبة للقامة
56	6	التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث بالنسبة للوزن
57	7	المعاملات العلمية للاختبارات
59	8	التوزيع الزمني للاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي
63	9	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية
63	10	يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية
63	11	نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية
64	12	نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار صفة الرشاقة
64	13	نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار صفة الرشاقة
65	14	نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار صفة الرشاقة

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
19	1	مقومات اللياقة البدنية
23	2	العوامل المؤثرة على صفة السرعة
24	3	طرق تنمية السرعة

عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "السرعة الانتقالية و الرشاقة" لدى لاعبي كرة القدم U13 دراسة ميدانية لنادي نجوم اليشير .

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "السرعة الانتقالية و الرشاقة" لدى لاعبي كرة القدم U13. و تكونت عينة الدراسة من 22 لاعب ، 09 لاعبين كعينة ضابطة و 13 لاعب كعينة تجريبية، وطبقت عليهم اختبارات قبلية لكشف مستوى السرعة الانتقالية و الرشاقة ثم وضعت العينة التجريبية تحت البرنامج التدريبي بالألعاب شبه رياضية، أما العينة الضابطة فمارست البرنامج العادي و جرت الاختبارات في الملعب البلدي لبلدية اليشير بولاية برج بوعرييج، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح على تطوير الصفات البدنية التي هي قيد الدراسة. و استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية وقد استغرق تطبيق البرنامج 07 أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع.

وقد تم الوصول إلى فروق بين المجموعتين بواسطة القياس القبلي و البعدي لمتغيرات البحث وذلك للإجابة عن فرضيات الدراسة، وقد أشارت النتائج المتحصل عليها إلى أن هناك تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة الانتقالية و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم.

Study Title:

The effect of a mini-training program of semi-sports on the development of some physical attributes of "transition speed and agility" for U13 football players, a field study of the Alisher Stars club.

Study summary

This study aimed to identify the effect of a mini-training program of semi-sports games on developing some physical characteristics "translational velocity and agility" of U13 soccer players.

The study sample consisted of 22 players, 09 players as a control sample and 13 players as an experimental sample.

They had to pre-tests to detect the level of transition speed and agility, then the experimental sample was placed under the training program in semi-sports games, and the control sample practiced the regular program and the tests were conducted in the municipal stadium of Elisher municipality, in the wilaya of Bordj Bou Arreridj, and in the end the same tests were conducted on them to find out the effect of the proposed program on developing characteristics Physicality that is under study.

The researcher used the experimental method of the experimental group, and it took 7 weeks to implement the program

Two servings per week.

Differences between the two groups were reached by means of the pre and post measurement of the research variables to answer

Regarding the hypotheses of the study, the obtained results indicated that there is a statistically significant positive effect of the proposed training program in developing the transition speed and agility of football players.

مقدمة

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة من النواحي البدنية و المهارية والخطية والنفسية لذا اتسم اللعب الحديث عن مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بمستوى عالي في الأداء الفني الدقيق وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال المراحل الصغرى على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم للقدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري.

ومن خلال ذلك اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في مختلف الرياضات بتنمية الصفات البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها هي الأساس الذي يركز عليه إعدادهم و بناؤهم و تحضيرهم على المستوى العالمي إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات الجماعية والفردية وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب قدرة عالية من الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين، جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً وقد واكب هذا التطور تقدماً في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية و الجماعية.

ومن هنا نجد أن الألعاب الشبه رياضية هي قاعدة الألعاب فمن خلالها يمكن الوصول باللاعبين إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفة عامة وتعلم المهارات الأساسية لكرة القدم بصفة خاصة فلألعاب الشبه رياضية دور في مساعدة المدرب و اللاعب، فهي من جهة تساعد اللاعب على التعلم حسب قدراته ومن جهة أخرى تساعد المدرب على تنفيذ الحصة التدريبية بطريقة فعالة وممتعة في نفس الوقت بغرض تحقيق وتنمية الأهداف المرجوة والتي تركز على تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية الأساسية لكرة القدم من خلال الحصص التدريبية.

حيث عرفها " فرج إين وديع " : " هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة الأداء و تحتاج إلى مهارات كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة " (عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب، 2009، ص19)

أما " عطيات محمد خطاب " يقول: أنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات والتي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح و السرور و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة. (علي حسن أبو جاموس، 2012، ص101)

أما السرعة في المجال الرياضي فتعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة في التحسين والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة لكرة القدم والتي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة والمختلفة.

حيث تعتبر السرعة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمانية الهامة للإنجاز، ويعرف " مفتي إبراهيم حماد " السرعة الانتقالية في كرة القدم على أنها: " العدو حيث يلزم انتقال الجسم و اكتساب مسافة معينة و تعرف بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن " (مفتي إبراهيم، 2001، ص79) كما يعرفها " عادل تركي حسن وسلام جبار " على أنها: " مقدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالحركة بأقصى سرعة ممكنة من مكان إلى آخر ". (عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب، 2009، ص67)

ومما سبق يتضح ارتباط عنصر الرشاقة ليس فقط بمكونات و خصائص بدنية وحركية و تقويمية كثيرة فحسب بل باعتبارها إحدى عناصر اللياقة البدنية، وعلى ذلك ينظر " فليشمان " إلى أن الرشاقة عاملاً من عوامل سرعة تغيير الاتجاه و عرفها " بارو " و " ماكجي " بأن الرشاقة تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة وتصبح أكثر عالية حينما تمزج بمستويات عالية من القوة العضلية و الجلد والسرعة و هي مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها على أن يكون ذلك بالدقة والسرعة. (علي حسن أبو جاموس، 2012، ص39)

ويرى "علاوي" 1985م أنه لتنمية الرشاقة ينبغي العمل على إكساب اللاعب عددا كبيرا من المهارات الحركية و الرياضية المختلفة بالإضافة إلى قيامه بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة و متعددة الصعوبة و بذلك تعتبر الرشاقة في نظر الكثير كمؤشر يمكن الاستدلال به على جمال الحركة.(بسطوي أحمد، 1999،ص258)

- لذلك نجد المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة و التخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية و المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه الرياضية.
- لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول تأثير الألعاب الشبه رياضية في تطوير صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة والتي يصاحبها نشاط الهرمون والغدد مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول إلى أعلى مستويات الأداء.

-انصب موضوع دراستنا على " أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "السرعة الانتقالية و الرشاقة" لدى لاعبي كرة القدم صنف (10-12) سنة دراسة ميدانية لنادي نجوم اليشير "

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى جانبين:

*الجانب النظري : ويحوي ثلاثة فصول :

-الفصل الثاني : الألعاب شبه رياضية و الصفات البدنية.

-الفصل الثالث: كرة القدم.

-الفصل الرابع: خائص المرحلة العمرية.

*الجانب التطبيقي :ويحوي ثلاثة فصول:

-الفصل الخامس: منهجية الدراسة.

-الفصل السادس : عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة .

-الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات.

الجانب التمهيدي
الإطار العام
للدراسة

1-1- اشكالية البحث:

إن التدريب الحديث في كرة القدم عملية مخطط لها مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالناشئ إلى المستوى العالي للأداء المتكامل، حيث أن ارتفاع المستوى في كرة القدم لأغلب دول العالم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه لتلك الأساليب الراقية في التعامل مع لاعبي كرة القدم على مر مختلف المراحل العمرية. حيث أن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إذ تسلحت بالعلم والعمل الجاد و إن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة و تخطيط جيد للبرامج التدريبية و اختيار أفضل محتوى تدريبي لها ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى .(أحمد عربي عودة، 2001، ص85)

و تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في إثارة دوافع اللاعبين نحو تحقيق أهداف التعلم و ما يحققه من غرض بدني و تكتيكي و تقني معين بالإضافة إلى الجانب التنافسي و التشويق الذي يجب أن تتميز به اللعبة لما لها من أهمية كبيرة في التدريب و التسلية، فإذا ما كان اللعب ضرورة للاعبين لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم و وسيلة لتجديد النشاط و الترفيه فيجب البحث عن الطرق و الوسائل لإشباع رغباتهم و حاجاتهم بطريقة منظمة.

حيث يعرف علماء النفس اللعب "" أنه دافع يوجد عند جميع الأفراد في كل الأعمار و بصورة مختلفة له وظيفة حيوية تتجلى في إعداد و تدريب الصغار لحياة الكبار و كذا تنمية وظائفهم الجسمية و العقلية والانفعالية و الاجتماعية ، وكما يخفف أيضا من حدة التوتر و القلق فهو تنفيس هادف للطاقة الزائدة عند الطفل و قد يكون وسيلة لتجديد النشاط و التسلية و الترفيه حيث يشعر الفرد بالتعب و الإجهاد و الملل في العمل" و يعد عنصر السرعة من أحد العناصر المهمة في اللياقة البدنية ذات التأثير الفعال في أداء اللاعب و التي لا بد من توفره لدى لاعبي كرة القدم و بفضلها يتم تنفيذ جل المهارات و بالشكل المثالي و السريع و الذي يميز كرة القدم الحديثة و عليه يجب على المدرب الالتزام و التركيز الجيد عليه و تطويرها بمختلف أنواعها عند التدريب في مختلف المستويات و التي من شأنها أن تلعب دورا ايجابيا في تطوير لاعب كرة القدم و بالتالي القدرة على مواكبة اللعبة الحديثة التي تتميز باللعب السريع ، مستوى عالي في الأداء ، الحركة أكثر في المساحات الخالية و سرعة الانتقال إلى مرمى الخصم خلال بضع ثوان نتيجة تدريبات ذات شدة عالية و كثيفة ، و من أجل الوصول إلى الأداء الأمثل لابد من الربط بين السرعة بأوجهها من أجل أداء الحركة بشكلها المتكامل .

حيث تلعب السرعة الانتقالية سواء بالكرة أو بدون كرة دورا هاما في وضع الفارق في مختلف المباريات الراهنة و هي إحدى الصفات البدنية التي تتدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة القدم كما ان الرشاقة صفة بدنية مهمة جدا في أداء اللاعب اثناء التدريبات او المباريات مما يحتم على اللاعب أن يمتلك هذه الصفات بدنية خاصة تجعل أدائه للمهارات المختلفة متكاملا و تكوين القاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بكرة القدم المطلوبة خلال زمن المباراة بفعالية و في أقل وقت ممكن.

ولا شك أن تطوير هذه الصفات البدنية بغض النظر عن الطريقة التدريبية المستعملة تختلف باختلاف المرحلة العمرية للرياضي و بالأخص مرحلة المراهقة التي تعتبر فترة من العمر تقع بين البلوغ إلى سن الرشد و تختلف بحسب الأفراد و لكنها تمتد عادة من سن 11 إلى 20 سنة تتميز بالقلق و ظهور دوافع حديثة و الشوق إلى الاستقلال .(هبة محمد عبد الحميد، 2008، ص101)

و لهذا لجأ المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية و فردية تكون محببة إلى نفوسهم و ذلك عن طريق ممارسة ألعاب شبه رياضية تتميز بالسعادة في الحركة و النشاط و الترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديهم في التدريب لتحسين مهاراتهم الفنية و قدراته البدنية.

مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الشبه رياضية لتكون لها اثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي :

- هل للألعاب الشبه رياضية أثر في تطوير صفتي السرعة الانتقالية و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم

اصاغر U13؟

وانطلاقا من هذا التساؤل قمنا بطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل للألعاب الشبه رياضية أثر في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم U13 ؟

- هل للألعاب الشبه رياضية أثر في تطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم U13 ؟
-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية (المصغرة) و لصالح المجموعة التجريبية في تطوير صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم U13 ؟

1-2-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

من خلال التساؤل الرئيسي تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:

- للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم U13.

-الفرضيات الجزئية :

- للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم U13.

- للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم U13.

-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية و بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تستعمل الألعاب الشبه رياضية و لصالح المجموعة التجريبية في تطوير صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم U13 .

1-3-أهمية البحث:

-تتخصر أهمية البحث و الحاجة إليه في محورين أساسيين هما:

أولاً:الجانب النظري:

-إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية بوجه عام و المدربين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية و بالتالي تسهل عملية إعداد البرنامج التدريبية العلمية بكل سهولة.
-إبراز الأهمية البالغة للمعرفة العلمية للألعاب الشبه رياضية و السرعة الانتقالية و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم.

-أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة اللاعبين وخاصة في مرحلة المراهقة.

ثانياً:الجانب الميداني:

-قد تفيد نتائج الدراسة في فرض أسلوب تدريبي في مجال التدريب الرياضي في الأندية الرياضية الجزائرية.

-تسهيل مهمة المدربين في استخدام الألعاب الشبه رياضية أو التعديل عليها بما يلائم قدرات الناشئين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.

-محاولة مواكبة الحداثة في التدريب بالاعتماد على النظريات الحديثة في التدريب.

1-4-أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة تدريبية باستعمال الألعاب الشبه رياضية لما لها من أهمية خاصة في تنمية بعض الصفات البدنية بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية .

- دراسة خصوصيات الطفل (10 – 12 سنة) المتعددة .

- إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية و دورها في تطوير صفة السرعة و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اصاغر .

- لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الشبه رياضية اثناء الحصة التدريبية لأنها تتماشى و خصوصيات هذه الفئة العمرية و تحقق بدورها الأهداف العامة للبرنامج التدريبي .

- تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب الشبه رياضية مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد.

-التعرف على تأثير برنامج تدريبي مصغر من الالعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية.

-التعرف على تأثير برنامج تدريبي مصغر من الالعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة.

1-5- تحديد مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

من خصائص العلم ومستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة ومحددة لكل مفهوم أو مصطلح مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة، ولذلك سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي يحتوي عليها هذا البحث :

- مفهوم اللعب : هي التوزيع أمثل للاعبين الفريق في مساحة اللعب ، يمكنهم من تنفيذ أفضل الخطط و التحركات الهجومية و تمكنهم من الانتقال من حالة الهجوم للدفاع و العكس بسهولة(مفتي ابراهيم،199،ص201)

-التعريف الإجرائي : هو نشاط إفرادي مملوء بالحماس والرغبة يقوم به اللاعب بمجرد شعوره بالقوة والارتياح نتيجة لممارسته أو مزاولته أو الاشتراك فيه.

- مفهوم الألعاب الشبه الرياضية : هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً وسهلة في الأداء و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمدرب وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين و استعداداتهم و الهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أداؤها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق. (الين وديع فرج،2002،ص25)

-التعريف الإجرائي : الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب صغيرة و بسيطة تبعث البهجة و السرور في نفوس اللاعبين و خاصة فئة المراهقين حيث تحمل في طياتها روح التنافس كما أنها تتميز بالبساطة .

- مفهوم السرعة :- لغة : تسارع و سرع إسراعاً بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر.

-اصطلاحاً: هي مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، و يعتبر عنصر السرعة أحد المؤثرات التي تدعم موهبة اللاعب. (مفتي ابراهيم،2004،ص39)

-التعريف الإجرائي : هي مقدرة اللاعب على الانتقال في الملعب من نقطة إلى أخرى في أقل زمن ممكن و فيها يمكن التعبير عنها بالدرجات التي يتحصل عليها الاختبارات.

- مفهوم السرعة الانتقالية : هي السرعة ذات الاتجاه الثابت التي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية في أزمنة متساوية مهما صغرت مقادير هذه الأزمنة. (محمود أبو نعيم،ص157)

-التعريف الإجرائي : هي مقدرة اللاعب على الانتقال في الملعب من نقطة إلى أخرى في أقل زمن ممكن.

- مفهوم الرشاقة : يعرفها " إبراهيم سلامة 1969" بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليمين. (عبد السلام محمد الشناق،ص347)

-التعريف الإجرائي : إمكانية لاعب كرة القدم من أداء الحركات الأساسية و المراوغات بقدر كبير من التوافق و التوازن والدقة.

- مفهوم كرة القدم : هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 11 لاعب ، 10 لاعبين مع حارس المرمى، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا التسجيل في مرمى الخصم لإحراز الهدف.

-التعريف الإجرائي : كرة القدم هي نوع من الرياضات الجماعية المحببة لدى العديد، و التي تتكون من فريقين بحيث يحاول كل فريق إحراز أكبر عدد من الأهداف عن طريق التسجيل في مرمى الخصم و الفوز بالمباراة.

- مفهوم المراهقة : يستخدم علماء النفس مصطلح المراهقة ليشير إلى أنه يعني التحول نحو النضج العقلي والجسمي و الانفعالي و الاجتماعي. (سمي محمد ملحم،2012،ص34)

-التعريف الإجرائي : هي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال السنية من (11-19) سنة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور و التبلور ، و تشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكويناً بدنياً و عقلياً و اجتماعياً و نفسياً... .

1-6- الدراسات السابقة:

-الدراسة الأولى:

دراسة ع.العزیز راجع، اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم،مذكرة شهادة ماجستير في الرياضة سنة1997.

اهداف الدراسة:

-تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية(عبد العزيز راجع,1997)

-معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.

-معرفة تأثير البرامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

المنهج المتبع: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

-النتائج المتوصل إليها:

-أظهرت نتائج البرنامج التدريبي لتنمية الجانب البدني والجانب المهاري اثرا ايجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة.

-أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن المجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

-الدراسة الثانية:

-دراسة خالي يوسف,انعكاسات الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة القدم 9-12 سنة دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة(من وجهة نظر المدربين),مذكرة لنيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, سنة 2014-2015.

-أهداف الدراسة:

-إبراز مكانة ودور الألعاب الشبه الرياضية في الحصة التدريبية. (خالي يوسف,مذكرة تخرج,2014-2015).

-محاولة القضاء على مشاكل نقص العتاد الرياضي في المؤسسة الرياضية بصفة عامة وداخل الحصص التدريبية بصفة خاصة.

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

المنهج المعتمد: هو المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

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

-الدراسة الثالثة:

-دراسة قطيش عبد المؤمن,أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الطور الابتدائي (6-9 سنوات) مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية, سنة 2014-2015.

حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية للمدرسة الابتدائية " بوغاية الدراجي " على مجموعة من الناشئين.

-وتمثلت إشكالية الدراسة في:

هل للبرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة أثر على تطوير بعض الحركات المهارية الأساسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي خلال درس التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

-البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة يؤثر على تطوير التوافق الحركي لدى الناشئين خلال درس التربية البدنية والرياضية.

-البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة دور في تطوير التوازن الحركي لدى الناشئين خلال درس التربية البدنية والرياضية.

-البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة دور في تحقيق التنسيق في المهارات الحركية الأساسية لدى الناشئين.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

العينة: تم اختيار العينة من خمسة و عشرون تلميذ من جنس واحد و هم ذكور تتراوح أعمارهم من - 06 إلى 09 سنوات يدرسون في ابتدائية "بوغاية الدراجي" بولاية جيجل.

أداة البحث: اختبارات المهارات الحركية الأساسية بصورته النهائية.

1-7-مميزات الدراسة الحالية:

-أوجه التشابه :

❖ من ناحية الأهداف:

-كل الدراسات السابقة اعتمدت في دراستها على المتغير المستقل وهو الالعاب الشبه رياضة.
-تضمنت دراسة عبد العزيز راجع اثر استخدام الالعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية و
المهارية لدى لاعبي كرة القدم ، اين تشابه مع دراستنا في تناولنا للمتغير التابع الصفات البدنية لدى لاعبي
كرة القدم.

❖ من ناحية المنهج :

-اعتمدت دراسة عبد العزيز راجع على المنهج التجريبي الذي استخدمناه في دراستنا.

من ناحية عينة الدراسة:

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

-أوجه الاختلاف:

❖ من ناحية الأهداف:

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

❖ من ناحية المنهج :

-دراسة خليل اعتمدت في دراستها على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع دراسته.

-و قد تميزت الدراسة الحالية على دور الالعاب الشبه رياضية في تطوير صفتي السرعة الانتقالية و
الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم و الاعتماد على المنهج التجريبي وذلك باستعمال الاختبار و اعادة الاختبار
الذي يعتبر جد ملائم لمثل هاته الدراسات.

-أوجه الاستفادة من الدراسات:

-اختيار المنهج الملائم للدراسة و تحديد إجراءاته بدقة، حيث استخدمت الباحثان المنهج التجريبي
لملائمته لطبيعة الدراسة.

-التعرف على أفضل الإجراءات المستخدمة و التي يمكن أن تحقق أهداف الدراسة.

-توجيه الدراسة إلى كيفية اختيار التمارين.

-توجيه اهتمام الباحث لأهم الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة.

-تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج البيانية للبحث.

-الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير و مناقشة النتائج للدراسة الحالية.

-ساهمت في صياغة الأهداف و وضع الفروق و التساؤلات.

-ساهمت في البناء النظري للدراسة.

الفصل الثاني
الألعاب الشبه
رياضية و الفئة
العمرية

تمهيد:

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكتشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية. ولقد أولى علماء التربية والنفس أهمية لدراسة كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين والسبل الكفيلة لإنجاح الحصة التدريبية، وذلك بإدخال اللعب كعنصر حيوي حيث يعتبره علماء النفس وسيلة من وسائل التعبير عن الذات والطريقة لتفريغ الشحنات والطاقات الزائدة، لذا وجد المدربين في الألعاب الشبه رياضية خير وسيلة لبلوغ هدف الحصة والدور الذي تلعبه في تنشيط وتحفيز اللاعبين.

تعتبر رياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من كلا الجنسين هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

2-1-1- اللعب:

2-1-1-1- تعريف اللعب:

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء، والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم "عطية محمود" الذي يرى أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه في كل لحظة وأونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه (عطية محمود، 1994)

وحسب -s.Miller- : " اللعب ذلك النشاط الوحيد الذي يهدف الإنسان حين ممارسته إلى المتعة الناتجة عن اللعب ذاته" (P3,1987,S.Miller)

2-1-2- قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء.
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة.
- مساعدته على التكيف الاجتماعي .
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها.

2-1-3- أنواع اللعب:

يوجد اللعب في المجتمع على عدة أوجه منها:

- اللعب العفوي.
- اللعب التربوي.
- اللعب العلاجي.

2-1-4- مميزات اللعب الطفولي:

يتميز اللعب الطفولي بعدة صفات ذكرها العالم " أوليسكايا" في كتابه (علم النفس الطفل) يمكن أن نلخصها فيما يلي:

- اللعب كما لأي نشاط إنساني آخر طبعاً اجتماعياً وهذا ما يجعله يتغير مع الظروف التاريخية لحياة الإنسان وبما أن الألعاب تعكس الحياة فإنها تتغير تبعاً لتغيرها.
- يعتبر اللعب شكلاً من أشكال الانعكاس الناتج لواقع الطفل حيث أن الأطفال حين يلعبون فإنهم لا يحاولون نسخ الواقع نسخاً ميكانيكياً بل يتخيلونه.

-نشأ اللعب على أساس التقليد والأفعال التلميسية للأشياء، وتمثل الألعاب لدى الأطفال مجموعة من الأفعال يسترجعون فيها ما شاهدوه من مشاهد في حياة الراشدين فالطفلة تتصرف كأمها، ونجد كذلك أنهم يستعيدون كلامهم ومواقفهم بمعنى أن الطفل في لعبه يعكس حياة الراشدين.

2-1-5- دور اللعب في تكوين الطفل:

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

-**الجانب الاجتماعي** : إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا و اتزانها عاطفيا و انفعاليا فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين، ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي.

والجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا، لهذا الغرض الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف زملاءه، و لكي يفضل لديه روح الجماعة و لكي يوضع منذ حداثة عهده (سنة) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني (عمر محمد التومي الشيباني، 1981، ص 274)

-**الجانب النفسي** : الطفل كأى كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده.

إن المحللون النفسيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى (محمد حسن علاوي، 1986، ص 120)

-**الجانب البدني** : توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فاللعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتوضح أهمية اللعب في النمو الجسمي. (سعد مرسي أحمد، 1983، ص 47)

-**الجانب العقلي**: إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساسا من التقييد والتي تعتبر انعكاسا لواقع الطفل، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخا ميكانيكيا وإنما يدخلون فيه الإدراك والذاكرة والتصورات والإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية، فلكي يلعب الطفل.

2-2- الألعاب الشبه رياضية:

2-2-1- تعريف:

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة ، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل وبأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة. (سوزانا ميلر، 1987، ص 164)

حسب " Doble " الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من النشاطات التي تكتسي بطابع اللهو والمرح والترفيه بطريقة نشطة ومريحة . (Mohamed Ameziane, 2001, p12)

ويرى " Boch 1978 " أن الألعاب الشبه رياضية تمثل نشاط خاص بالأطفال وبأخذ عدة أشكال حسب الأعمار وتحظى بطابع المنافسة في إطار اللهو والمرح (Medjaouri, 1991, p05-06)

للإشارة أن مصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل كلمة الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب.

- وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل :

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

- يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل وذلك من خلال عدة عوامل:

● عوامل مرتبطة باللاعب منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.

● عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية.

● عوامل مرتبطة بشخصية المدرب ومنها:

- احترام شخصية الطفل.

- إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.

● **التحضير** : يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية، والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة (سوزانا ميلر، 1987، ص192)

2-2-2- خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

● الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.

● تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.

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

● الألعاب الشبه رياضية ذات طابع تنافسي لا تهتم كثيرا بالنتائج.

● يجب أن تعمل على تحفيز اللاعب وبناء فكره

● يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية.

2-2-3- تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى "اندرى ديميابر" حيث صنفها إلى أربعة مجموعات:
- **ألعاب جد نشيطة** وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

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

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

-ألعاب ترويحوية تثقيفية: تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.

2-2-4- أهمية الألعاب الشبه رياضية:

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

-تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.

-تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.

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

-تضفي على الحصة التدريبية جوا من المرح والتسلية.

2-2-5- أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على الحصة التدريبية، وتستعمل بتحفيز الجسم على تقبل الجهد خلال الحصة وكذا تنشيطها قصد تحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في سياق الترفيه، كما أن من أهداف الألعاب الشبه رياضية تدعيم عملية التدريب وكذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، حيث تسمح باكتساب المهارات الحركية في وسط تنافسي، بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

2-2-6- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:

● باشتراك عدد من اللاعبين في حالة نقص الوسائل.

● باستغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.

نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال: على المدرب أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية:

-القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.

-تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التدريب والميل إلى التنشيط.

خلاصة :

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب الشبه رياضية من الخصائص و التصنيف و الأهمية و الأهداف يمكننا القول أنها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي و كذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار و لكلا الجنسين , و تعتبر أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها في النمو الاجتماعي العاطفي و الحسي و الحركي و المعرفي .

تمهيد :

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب و مظاهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية و الحركية و النفسية، فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم الفرد قابلية تحديد الإنجاز البدني و الانتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية كالإرادة ، و استخدم مصطلح اللياقة البدنية كمؤشر عن إعداد الفرد بدنيا بمدى تطوير قدراته البدنية و الحركية، و اللياقة البدنية تعبير كرس له العديد من الباحثين في شتى مجالات الحياة جهودهم للبحث عن أهميته للفرد و المجتمع، و عند الحديث عن اللياقة البدنية يجب أن نسترسل إلى الصفة المقرونة بهذه اللياقة إذ يوضح ذلك لائفا لأي ش يء بدنيا أو وظيفيا أو عقليا أو نفسيا، و اللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة و كمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة و ليست غاية في حد ذاتها إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل، و لذا فقد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعاريف لتوضيح معالمها و مكوناتها المتعددة، و كان لتدخل الجوانب الكثيرة التي تشكل الفرد خلال اللياقة البدنية محور الحديث لما له من أثر في تضارب الآراء فتنوعت التعاريف حيث يطلق على اللياقة البدنية مصطلح " عوامل الأداء البدني" و المتمثلة في القوة، السرعة، القدرة، التحمل، الرشاقة، الاتزان، الإحساس الحركي و التوافق .

2-3-الصفات البدنية:

مصطلح اللياقة البدنية يستخدم كمؤشر عن حالة إعداد الفرد بدنيا ومدى تطوير قدر بدنية و الحركية و هي أحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها .و تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها ، وقد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعريف لتوضيح معالمها ومكوناتها المتعددة وكان من نتيجة تداول جوانب كثيرة في مفهوم اللياقة البدنية الوظيفية و العقلية و النفسية أثر في تضارب الآراء وتنوعها فقد عرفها "كيورتن curten " بأنها: "أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد ويشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه".

كما عرفها "تشارلز بوتشر butcher" بأنها: "سلامة وصحة أعضاء الجسم، و هي اللياقة الوظيفية ودرجة كفاءة الجسم للقيام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد، و هي اللياقة الحركية التي تشير إلى التوافق و القوة لأداء أوجه النشاط المختلفة و يؤكد تعريف "استراند" على ضرورة البعد عن التعاريف الضيقة للياقة البدنية"

ويعرفها بقوله:"بأن اللياقة البدنية و الأداء البدني إنما يرتبط بقدرة الفرد على إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية و اللاهوائية و كذلك في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي و القوة العضلية مع مراعاة ما يحيط بهذه العوامل من أسس اجتماعية و نفسية (كالدوافع) و يضيف إبراهيم سلامة أن "كاربوفيتش karpovich" عرفها بأنها:" استطاعة الفرد اللائق لمواجهة متطلبات بدنية محددة و هذه المتطلبات قد تكون: تشريحية، فسيولوجية، تشريحية و فسيولوجية معا"

و على ذلك فإن اللياقة البدنية تعرف بأنها:"القدرة على أداء أعمال بدنية تحت ظروف خاصة تحيط بالفرد"

(أميرة حسن محمود و عميد ماهر حسن محمود، 2008، ص148-149)

2-4-فوائد اللياقة البدنية :

- الارتفاع بالقوة العامة للفرد من حيث قوة التحمل و الجلد.
- العمل على زيادة مرونة المفاصل المختلفة للفرد.
- تصحيح أخطاء القوام و العمل على علاجها في حالة حدوثها.
- العمل على تحسين المظهر العام للفرد.
- زيادة التوافق و الرشاقة و التوازن و خفة الحركة أثناء أداء الحركات بمختلف أنواعها.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد مع التقليل من المجهود البدني و الذهني المبذول.
- التقليل من التعب و العمل على رجوع الجسم للحالة الطبيعية بسرعة.

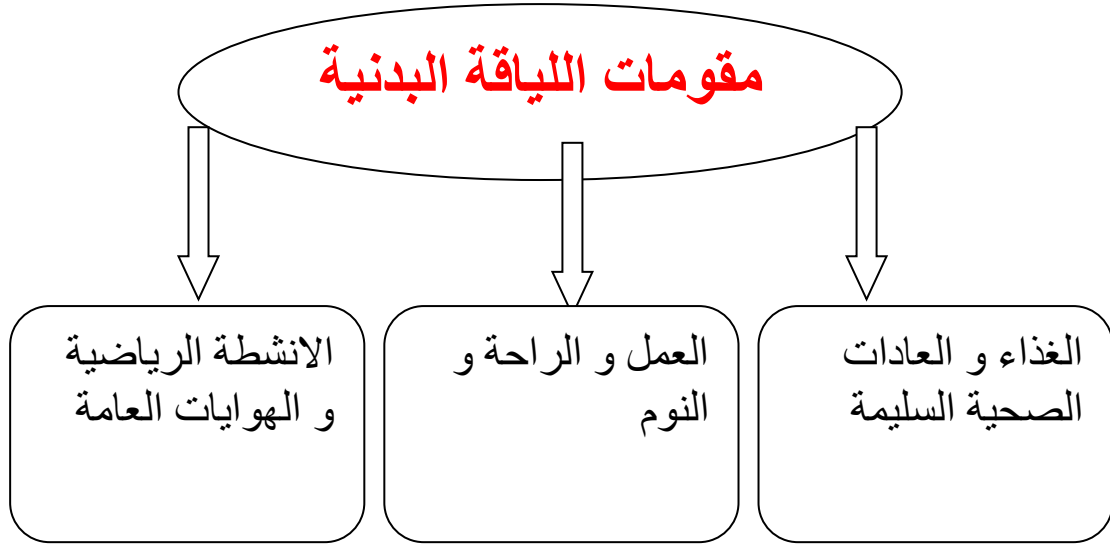
2-5-مقومات اللياقة البدنية:

هناك مقومات أساسية للحفاظ على اللياقة البدنية وتنميتها منها:

- الغذاء الكامل و المناسب.
- العادات الصحية السليمة.
- العناية الطبية و العلاج السريع للأمراض.
- التوزيع الصحيح للوقت من حيث النشاط و العمل و الراحة و النوم.

• مزاوله الأنشطة الرياضية و الهوايات العامة بما يتناسب مع إمكانيات كل فرد .

(أميرة حسن محمود و عميد ماهر حسن محمود، 2008، ص150-151)



شكل رقم -01- يوضح مقومات اللياقة البدنية (أميرة حسن محمود و عميد ماهر حسن محمود، 2008، ص151)

2-6- أنواع اللياقة البدنية:

قسم مفهوم اللياقة البدنية وفقا لاعتبارات متعددة ترتبط بأغراض تنمية مكونات اللياقة البدنية و تطويرها من قدرات بدنية و حركية و فسيولوجية إلى الأنواع الآتية:

2-6-1- اللياقة البدنية العامة: يقصد بها تنمية جميع الصفات البدنية و القدرات الحركية و تطويرها بشكل عام ينعكس على قدرة الفرد و القابلية البدنية التي تتطلبها حياته اليومية و يمكن تطوير اللياقة البدنية العامة أساسا في تنمية اللياقة البدنية الخاصة و تطويرها.

2-6-2- اللياقة البدنية الخاصة: على الرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يعكس حالة الرياضي البدنية إلى أن مفهوم اللياقة يرتبط بالخصوصية، فعناء المسافات القصيرة مثلا يواجه متطلبات بدنية و فسيولوجية مختلفة بشكل كبير عن المتطلبات التي يواجهها راکضوا المسافات المتوسطة أو الطويلة.

2-7- خصائص اللياقة البدنية:

• اللياقة البدنية عملية فردية ترتبط بمبدأ الفروق الفردية حيث يختلف الأفراد من حيث قدراتهم البدنية و الفسيولوجية و النفسية و مستويات تطورها.

• اللياقة البدنية عبارة عن قدرات ذات أساس فسيولوجي و تتأثر بالنواحي النفسية.

• تمثل اللياقة البدنية مستويات الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم و يمكن قياسها و تطويرها.

• إن أهم أهداف اللياقة البدنية الحفاظ على المستوى الصحي الجيد و الحياة الأفضل للأفراد.

• إن الهدف الأساسي للياقة البدنية يتمثل بتحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات الأكثر صعوبة (مثل التدريب و المنافسات الرياضية) (أحمد يوسف متعب المنساوي، 2014، ص 10)

2-8-مكونات اللياقة البدنية:

• القوة العضلية

• التحمل

• السرعة

• المرونة

• الرشاقة

• التوافق و التوازن.

2-8-1-القوة العضلية: القوة العضلية شكل من أشكال القوى الميكانيكية يمكن قياسها بوحدة الكتلة المعروفة (الكيلوجرام)، و عند اقترانها بعنصري السرعة و التحمل فإنه يمكن قياسها بأشكال مختلفة من الاختبارات و القياسات الخاصة بذلك .

إن صفة القوة العضلية أحد الصفات الهامة البدنية التي يعتمد عليها في معظم الألعاب و الفعاليات الرياضية و هي كذلك صفة بدنية هامة في مجال التدريب الرياضي و القوة العضلية تعد من الخصائص الهامة كرة القدم هي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة و على الأداء و المهارة الرياضية.

2-8-1-1-أهمية القوة العضلية :

• تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

• تساهم في تقدير العناصر و الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا من برامج التدريب الرياضي.

• تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات ، و لقد اتفق كثير من العلماء و الرواد على الأهمية الكبرى لعنصر القوة العضلية.(أميرة حسن محمود و عميد ماهر حسن محمود، 2008، ص164)

2-8-1-2-العوامل المؤثرة على القوة العضلية :

• تكوين العضلة.

• حجم العضلة.

• القدرة على إثارة العدد الضروري من الألياف العضلية.

• حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

• فترة الانقباض العضلي.

• ميكانيكية الحركة.

• درجة التوافق العقلي العصبي بين العضلات المشتركة في الحركة.

• العامل النفسي .(عادل عبد البصير علي، ص93)

2-8-2-التحمل: يعرف التحمل على أنه القدرة على مقاومة التعب، و هو ضروري للعدائين لكافة المسافات و لجميع اللاعبين في أغلب الفعاليات الرياضية،و يعتمد في درجة أهميته لهذه الفعالية الرياضية أو تلك على خصوصية نوع الرياضة و الشدة المستخدمة في التدريب و زمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب الأمثل.

وكما تتضمن مفردات تدريب التحمل أغلب مناهج تدريب اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما له من دور و أهمية في رفع و تعزيز قابلية الجهاز الدوري التنفسي و منع حدوث أمراض القلب و الدورة الدموية.

2-8-2-1-أهداف التحمل:

-تحسين الكفاءة الوظيفية لعمل الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان عن طريق :

- زيادة حجم القلب مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم وبسرعة أكبر.
- زيادة السعة الهوائية للرنيتين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم وأثره في زيادة نسبة الأوكسجين المستنشق وتوزيعه بالجسم.
- زيادة عدد التغيرات الدموية وتوسيعها بالجسم ،مما ينتج عنه سهولة وسرعة نقل الغذاء في الجسم.
- تحسين العمليات الايضية (البناء والهدم) لتحرير الطاقة.

2-8-2-2-أنواع التحمل: يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين :

1.التحمل العام الأساسي

2.التحمل الخاص

ويرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يأتي:

1.تحمل السرعة

2.تحمل القوة

3.تحمل العمل والأداء

4.تحمل التوتر العضلي الثابت. (فاضل كامل مذكور و عامر فاخر شغاتي،2011،ص18)

2-8-3- مفهوم السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. ويرى البعض الآخر أنه يمكن تعريف السرعة على أنها "القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن"

وبذلك نقيم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

- "القدرة على انجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن. "

- "أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع. "

- "إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن " (بسطوي أحمد، 2007،ص148)

- "أنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن".

- تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات " (مفتي إبراهيم, 2010, ص207)

- هي أداء حركة خاصة بأقصى سرعة ممكنة" (زكي محمد حسين، 2008, ص60)

- هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة في أقل فترة زمنية ممكنة".

ويمكن القول أن السرعة في كرة القدم هي القيام بالحركات الانتقالية لتحقيق هدف معين في أقل زمن. كما تعرف السرعة بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة أو هي سرعة الانقباض العضلي لمجموعة عضلية عند أداء حركات معينة ويمكن تطويرها للاعب كرة القدم عن طريق تقنين مقطوعات تدريبية من 10 إلى 20م مع أخذ راحة كاملة أو طويلة نسبيا وتأتي تنمية السرعة بعد بناء الأساسيات البدنية مثل التحمل العام وتحمل القوة والقوى القصوى ثم تأتي بعد ذلك السرعة.

والسرعة الانتقالية للاعب كرة القدم تعتبر عنصر حاسم بالنسبة لفاعلية أدائه، حيث تظهر في سرعة الهجمات المعاكسة وسرعة الاقتراب من المرمى للتصويب و احراز الاهداف.

2-3-8-1- أهمية السرعة :

تعتبر السرعة مكون مهم في العديد من الأنشطة الرياضية و هذا ما يشير اليه

- "بارو Barrow" و"مك جي Mc Gee" إلى أن السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية في ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي"

-والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة والصفات التكوينية والميكانيكية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل، كما يمكن أنه تقاس السرعة بالعدو لمسافات قصيرة من 80-100م ، حيث يتوقف اختيار المسافة المناسبة على حالة المختبر و المرحلة السنية.

-كما وضعها " لارسون " و " يوكم " و " بوتشر " و " بافرد " و " كارتز " و " هاجمان " و"بارو" و "مك جي" و "إيكرت" و "هارة" و "ماتفياف" و "زاتسورسكي" ضمن مكونات اللياقة البدنية **physical fitness**.

ووضعها "كلارك" و "لارسون" و "يوكم" و "بوتشر" و "كيورتن" و "ولجووس" ضمن مكونات اللياقة الحركية **motor fitness**.

-وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، فهي مرتبطة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية ، **Muscular Power** كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون الفرد قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه بسرعة عالية وهذا يعطي للسرعة أهمية أخرى (محمد صبحي حساين، ص379-380) -مكون هم للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

-يعتبر أحد عوامل النجاح للعديد من المهارات الحركية .(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص206) **2-3-8-2-العوامل المؤثرة في السرعة :**

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في السرعة هي كما يلي:

-**العامل الوراثي**: تؤثر الخصائص التركيبية لألياف العضلات على السرعة فاللاعبون الذين يرثون أليافا بيضاء بدرجة أكبر تزداد عندهم نسبة السرعة.

-**الخصائص الميكانيكية للمفاصل والعظام**: الخصائص الميكانيكية الإيجابية تؤثر إيجابا على السرعة -**القوة العضلية**: كلما ازدادت القوة العضلية كلما أمكن التغلب على المقاومات التي تواجه جسم اللاعب كلما تحسنت السرعة بالتالي.

- التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق أفضل بين انقباض العضلات وارتخائها أمكن تحقيق سرعة أفضل.
- المرونة والمطاطية: كلما زادت المرونة بدرجة مناسبة زادت فرص زيادة السرعة.
- الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة: كلما استخدمت قوانين الحركة في الأداء زادت فرص زيادة السرعة (مفتي إبراهيم، 2010ص208-209).

العوامل المؤثرة في السرعة

المرونة و
المطاطية

التوافق
العضلي
العصبي

القوة العضلية

الخصائص
الميكانيكية
للمفاصل و
العظام

العامل الوراثي

شكل رقم 02- يوضح العوامل المؤثرة على صفة السرعة (مفتي إبراهيم، 2010ص209).

2-3-3-8-3 مكونات السرعة :

-تحمل السرعة : وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة

-السرعة القصوى : وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص208)

-القوة المميزة بالسرعة : هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والطويل وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة اليد و كرة القدم و كرة السلة، كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في سباقات المضمار و لدى متسابقي السرعة في السباحة و رياضة الدراجات

-وهي تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة .

-السرعة الانتقالية والحركية : وهي تعني من الناحية الفيسيولوجية سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركة الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير و الإستقبال .

(محمد صبحي حساتين و أحمد كسري معاني، 1998، ص103)

2-3-8-4 طرق تنمية السرعة:

- أ. طريقة العدو ، الانطلاق باستخدام مقاومات إضافية.
- ب. طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات.
- ج. طريقة الأنماط الحركية للمنافسة.
- د. التدريب فوق المرتفعات من أسبوعين لثلاثة.
- هـ. طريقة تكرار الاستجابة للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.

- و. طريقة تكرار رد الفعل بصورة مختلفة.
 ز. تحليل عناصر رد الفعل و التدريب على كل عنصر وحده.
 ح. طريقة تطوير الإحساس بالفوارق بين الأزمنة. (دمفتي إبراهيم، 2010، ص211-210)

طرق تنمية السرعة

طريقة تطوير الإحساس بالفوارق بين الأزمنة	تحليل عناصر رد الفعل و التدريب على كل عنصر وحده	طريقة تكرار رد الفعل بصورة مختلفة	طريقة تكرار الاستجابة للمثير بأسلوب واحد غير مغاير	التدريب فوق المرتفعات من أسبوعين لثلاثة	طريقة الأنماط الحركية للمنافسة	طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات	طريقة العدو، الانطلاق باستخدام مقاومات إضافية
--	---	-----------------------------------	--	---	--------------------------------	---	---

شكل رقم -03- يوضح طرق تنمية السرعة (دمفتي إبراهيم، 2010، ص211)

2-8-4-المرونة:تعرف المرونة بأنها:"المدى الحركي المتاح في الفصل أو عدد من المفاصل".

كما تعرف بأنها : " مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع".

وكذلك تعرف بأنها:"كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى".

تعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني و الحركي والاقتصاد في الطاقة.

2-4-8-1-أهمية المرونة:

•تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداءات الخطئية.

•تسهم في الاقتصاد في الطاقة و الإقلال من زمن الأداء.

•المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية و فعالية.

•لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلال من احتمالات التقلص العضلي.

•تساهم في استعادة الشفاء.

•تعمل على التقليل من الألم العضلي.

2-4-8-2-أنواع المرونة :هناك عدة تقسيمات للمرونة كمايلي:

أ/المرونة العامة و المرونة الخاصة:

•المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.

• المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل للمشاركة في الحركة.

ب/ المرونة الايجابية و المرونة السلبية:

• المرونة الايجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

• المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

ج/ المرونة الاستاتيكية (الثابتة) و المرونة الديناميكية (المتحركة):

• المرونة الإستاتيكية(الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه .(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص216)

• المرونة الديناميكية(المتحركة): المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تسمى بالسرعة القصوى.

2-8-5- الرشاقة:تعتبر من الصفات التي لديها دور أساس ي و مهم في حركة الألعاب الرياضية و هي القدرة على تشغيل مجموعة خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعة مناسبة في وقت معين . وكذلك يشير "جونسون" و "نلسن" : إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية و بسرعة رد الفعل الحركي و السرعة و القدرة العضلية و الدقة و التحكم و التوافق.

و هي نتيجة تكامل معقد بين التوافق و السرعة و المرونة و القدرة الكاملة و الحركة التي توفر راحة في التحركات مع الاحتكاك و تساعد على الحفاظ على الكرة أثناء المراوغة و أثناء الصراعات الثنائية و ترفع من نسبة النجاح أو الفوز. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص218)

2-8-5-1 مفهوم الرشاقة:

يتفق "بيوك" مع "رسن" و "يوكم" في أن الرشاقة تعني:

"قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء والأمتلة وفيرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح في كرة القدم ،جري الحواجز العالية المنخفضة و المراوغة بالكرة " .(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص197)

وبناء على رأي "علاوي" في أن تعريف الرشاقة هي القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة ،و القدرة على سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية الرياضية و القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .(ابو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012، ص223)

2-8-5-2 أنواع الرشاقة:

أ/الرشاقة العامة :و تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف بدقة و انسيابية و توقيت سليم.

ب/الرشاقة الخاصة :وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

2-8-5-3- أهمية الرشاقة:

فللرشاقة أهمية تكمن فيمايلي:

• للرشاقة تأثير في الصفات البدنية ترتب بها كافة القدرات الحركية.

• الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي و تحدد درجة دقته و توقيته و تعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة و إحساسه بالاتجاهات و المسافات.

• تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعة و صعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة و بصورة تتابع فيها أجزاءه و تتغير طبقا لظروف معينة.

• توفر الرشاقة لدى اللاعبين يعد قاعدة أساسية في تعلم و تطوير و إتقان الأداء الحركي و خاصة المركب منها.

• الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع أو التوافق المبالغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد و بقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق. (نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالك، 2011، ص117)

2-8-5-4- طرق تطوير الرشاقة: إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة يتم بوساطة الآتي:

• مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة (طبقا لوزن الرياضي)

• تغيير شدة تمارين المنافسات و التمارين المساعدة.

• مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة –المتحركة.

• عدد السلاسل أثناء تغيير التمارين الخاصة الثابتة و المتحركة.

و خلال تطوير الرشاقة يجب الانتباه إلى الآتي:

• ضبط حركات الرشاقة الجديدة و إضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان عدد الحركات، حيث

يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

• تعلم حركات جديدة دون انقطاع.

• شرح مفصل للأداء الحركي لمزيد من الفهم الجيد اللازم للأداء.

• تطوير القوة و السرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

• زيادة تصعيب مستلزمات الأداء الحركي بوساطة تطوير التوافق الحركي.

• وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

و عليه فإنه لتطوير الرشاقة العامة ينصح الباحثون بمايلي:

• التدريب على مختلف الأجهزة يطور التوافق و هو مهم جدا لتطوير الرشاقة.

• ممارسة الألعاب الرياضية التي تتطلب سرعة استجابة مثل التدريب على أجهزة مختلفة ومتنوعة.

أما طرق تطوير الرشاقة الخاصة ينصح الباحثون بمايلي:

• التدريب بطروف مختلفة كالركض باتجاه الريح.

• التدريب بطروف غير اعتيادية مثل القفز فوق الأراضي المحروثة.

• التدريب في ملعب مفتوح مثل القفز فوق الحفر.

• التدريب على الحركات القريبة ضمن الأداء مثل الركض الجانبي. (قاسم حسن حسين، 1998، ص132)

2-8-6-تعريف التوافق: فيما يلي نماذج لبعض التعريفات التي وضعت للتوافق:

"لارسون" و"يوكم": هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد.

"بارو": هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد.

"فليشمان": هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد (محمد صبحي حسنين،

1999، ص407-408)

2-8-6-1-أهمية التوافق:

إن تنمية التوافق تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية و الرياضة و هذا يعكس أهمية هذا المكون و يشير "مايتوز" إلى أن كثيرا من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي.

تبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة.

و التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة و التوازن و السرعة و الإحساس الحركي و المرونة و دقة الأداء الحركي و سرعته، و لا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا استمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا.

• يعتبر التوافق أحد مكونات اللياقة البدنية.

• يعتبر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.

• يعتبر التوافق أحد مكونات القدرة الحركية.

• يعتبر التوافق أحد مكونات الأداء البدني.

2-8-7-تعريف التوازن: يعرفه "لارسون" و"يوكم" بكونه: " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية".

و يعرفه "كيورتن" بكونه: "إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية و التشريحية التي ينظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه و ذلك عضليا و عصبيا.

و يعرفه آخرون بكونه: "قابلية الفرد في التحكيم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي".

و يعرفه "روث" بكونه: "القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة".

و يعرفه "سنجر" بكونه: "القدرة التي تحفظ وضع الجسم". (بسطويتي أحمد, 2007, ص265-266)

2-8-7-1- أهمية التوازن: التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة عامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة، فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية كما أنه مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية و خاصة الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق. فالتوازن مكون هام في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية و من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ بالنواحي العقلية كما ترتبط بالعديد من القدرات العضلية، كذلك يعتبر أحد المكونات اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية.

و نظرا لتعدد الأنشطة التي يتوقف استخدامها على درجة ما يتمتع به الفرد من صفة التوازن، فإن العلماء وضعوا في تقسيمهم للمهارات الحركية قسما كاملا لمهارات التوازن أطلقوا عليه "مهارات الاحتفاظ بالتوازن".

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل تبين لنا أن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروقات الفردية كما أن اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح و بأقل درجة من التعب.

الفصل الثالث كرة القدم

تمهيد :

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسها، بل تعدى ذلك فقد أصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها، وأصبحت لها جوانب عدة. وهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولاً وكنظام ثانياً، وهذه الشروط كلها تراعى لتحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية، والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين والأكثر إقبالاً للممارسة من طرف الشعوب كلها.

كرة القدم هي لعبة قبل كل شيء وهي لعبة جماعية، ولكنها تعد لعبة شعبية وذات انتشار واسع في معظم دول العالم، وهذه الرياضة تمارس بفريقيين ويحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز، يتكون كل فريق من إحدى عشرة (11) لاعبا من ضمنهم حارس المرمى يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط ومراقبين للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياط).

إن أداة اللعب كروية الشكل وكاملة الاستدارة وأن تكون مصنوعة من الجلد ولا يجوز أن تدخل في صناعتها أية مادة تشكل خطر على اللاعبين ويشترط أن لا يزيد محيطها عن (5,72 سم) ولا يقل عن (5,68 سم)، أما فيما يخص الوزن فلا يزيد عن (456 غ) ولا يقل عن (396 غ) . وتجدر الإشارة إلى بعض الملاحظات الخاصة بكرة القدم حسب القانون الدولي لها، يجب أن تملأ الكرة جيدا بالهواء ويشترط إحضار كرتين وقت إجراء المقابلة واحدة للعب وأخرى احتياطية للفريق المضيف، ويغلب على لونها اللون الأبيض والأسود، إلا في حالات نادرة كالظروف الجوية تضطر إلى استعمال كرات بلون آخر مثل اللون الأحمر عند سقوط الثلج.

3-1-1- ملامح كرة القدم في العالم:

3-1-1-1- تاريخ كرة القدم في العالم :

تعد لعبة كرة القدم قديمة قدم التاريخ ظهرت بشكلها البدائي منذ حوالي خمسة آلاف سنة، كما يقول السيدات والسيد "جول ريمي" أحد الرؤساء السابقين للإتحاد الدولي لكرة القدم، وقد مارسها الجيوش الصينية كجزء من برنامج التدريب العسكري، ويذكر أنهم كانوا يلعبون بكرة مصنوعة من الجلد محشوة ببعض النباتات أو بشعر الحيوانات أو بأي مادة خفيفة أخرى، ويجزم أن روح الفريق لم تكن لتظهر إلا في وسط عسكري كهذا، كما يذكر أنه لكي يحتسب هدف للفريق يجب أن تمر الكرة فوق حبل يوضع بين قائمين، ويذكر أيضا أن اللعبة انتشرت بشكل سريع وأصبحت لعبة شعبية وكانوا يكافئون اللاعبين الممتازين بمكافئات قيمة. ويذكر بعض المؤرخين أن القدماء المصريين مارسوا ما يشبه لعبة كرة القدم في ألعابهم المختلفة، ويذكرون أيضا أن قدماء الرومان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز الذين يعتبرهم أغلب المؤرخين صانعي اللعبة وواضعي تصميمها. وصحيح أن القدماء لم يمارسوا لعبة كرة القدم بشكلها الحالي، إلا أننا لو نظرنا إلى أية لعبة من الألعاب لوجدنا أنها مرت خلال العصور بأطوار كثيرة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن، وشأن كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب، ظهرت بشكل بدائي دون تحديد لقواعدها، فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة، ولا عدد معين لأفراد الفريق ولا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس، ولا تحديد لأطوال الملعب ومقاييس الأهداف وكانت تلعب بين قرينتين بحيث يحاول أهالي كل منهما إيصال الكرة إلى ساحة القرية الأخرى، وكانت المباراة تستمر أياما عديدة وكثيرا ما كانت تحدث إصابات خطيرة بين الطرفين أثناء المباريات وهذا ما أدى إلى إصدار قوانين تحكم كرة القدم في كثير من الأقطار. وقد أحدث تطور في قواعد اللعبة، فأصبحت تلعب بين منطقتين من نفس القرية في ساحة طولها ميل تقريبا، رسم في نهايتها خطان متقابلان وكان الهدف من المباراة إيصال الكرة إلى الخط المقابل سواء بضربها بالقدم بدحرجتها على الأرض أو حملها والجري بها. ورغم العراقيل التي قوبلت بها من قبل السلطات في كثير من الأقطار التي مارسها فقد استمر انتشار اللعبة وتزايد مشجعيها حتى بلغت شأنًا لم تبلغه من قبل. (حسن عبد الجواد، ص 10-9)

وصحيح أن هناك كثيرا من المؤرخين يرفضون فكرة إرجاع تاريخ كرة القدم إلى العصور القديمة ويصرون على أن الإنجليز هم أصحاب الفضل في اختراعها وتطويرها، إلا أننا لا نستطيع تجاهل الوقائع التي وصلت إليها عن ممارستها في كثير من الأقطار في مختلف أرجاء العالم قبل أن يمارسها الإنجليز ويحتضنونها. ومما لا شك فيه أن كرة القدم لم تبلغ ما بلغته الآن من انتشار وتقدم وشهرة إلا بفضل الانجليز واحتضانهم لها. فقد ذكر بعض المؤرخين البريطانيين أن لعبة كرة القدم كانت تمارس يوم الثلاثاء من كل أسبوع أمام ساحة الكنيسة سنة 1175م ومنهم من يرجع تاريخها إلى القرن الرابع عشر وحثه في ذلك أن الملك (إدوارد الثاني) أصدر تشريعا بتحريم لعبها لما كانت تسببه من حوادث وإصابات، ويذكرون أنه رغم هذه التشريعات التي تحرم ممارستها فقد بقيت كرة القدم تمارس في مختلف المناسبات حتى أصدرت الملكة (إليزابيث) سنة 1572م مرسوما بتحريم لعبها بلندن، كما أن بعض الملتزمين من النبلاء حاربوها بمختلف الطرق والوسائل لكونها بنظرهم لا تليق (بالرجل النبيل) كما أصدرت محكمة (مانشستر) سنة 1658م إنذارا إلى ممارسي لعبة كرة القدم حذرتهم فيه من اللعب في الشوارع وإلحاق الأضرار بالمنازل المجاورة. واستمرت محاربتها إلا أن جاء الملك (شارل الثاني) الذي أباح لعب الكرة بعد أن تبنت قوانينها ونظمت قواعدها فانتشرت انتشارا واسعا وقد أقيمت تحت رعاية الملك (شارل الثاني)، كما يمكن أن يعتبر أول مباراة في كرة القدم الحديثة، فقد جرت هذه المباراة بين فريق يمثل الملك وفريق آخر يمثل الكونت (البومارل) الذي كان له الفضل الأكبر في إقناع الملك بأهمية لعبها وكان كل فريق يحمل شارة سيده. أقيمت المباراة في ساحة ذكر أن أبعادها (120متر طولاً و80متر عرضاً)، ولم يكن هناك تحديدا دقيقاً للأهداف، إذ وضع في منتصف كل خطي علمان بينهما مسافة متر واحد دون أي احترام للتقاليد المتبعة في ذلك الوقت وتسليم كل منهم من الملك عشر قطع ذهبية قيمة الجائزة لأفراد الفريق المنتصر وكان ذلك سنة 1681م. بقيت لعبة كرة القدم تلعب حتى سنة 1800م بين فريقين متساويين بالعدد دون تحديد، وكان المرمى باتساع ثلاثة أقدام، وأحيانا كان المرمى عبارة عن خط طول (80 إلى 100 ياردة) ويجب أن تعبر الكرة هذا الخط لكي يحتسب هدف للفريق، وذكر أن مباراة لكرة

القدم أقيمت ضمن برنامج الاحتفال بتتويج الملك (إدوارد السابع) وحضرها 15 ألف متفرج، وكانت المسافة بين المرميين حوالي (مليون)، وكانت الكرة مصنوعة من الفلين وغلافها من الجلد ولم يكن هناك حكم. (حسن عبد الجواد، ص 11-13)

استمرت اللعبة في تقدمها وتطورها إلى أن ظهرت بشكلها الحديث في أواخر القرن الثامن عشر عندما تشكلت فرق لكرة القدم في المدارس الكبرى بلندن، ولكن المباريات بقيت داخلية بين فرق كل مدرسة على حدة، نظرا لأن كل منها كانت تضع قواعد خاصة بها. وكان لاختلاف القواعد والقوانين أثره في الدعوة إلى توحيد القوانين ووضع الأسس الصحيحة للعبة والتي أدت إلى ظهور التباين بين كرة القدم التي كانت تمارسها جامعة (الركبي) وكرة القدم التي كانت تمارسها جامعة (ايتون) وهذا ما ميز المباريات بين فرق المدارس المختلفة، مما أدى إلى ظهور القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة (كمبردج) سنة 1848م والتي كانت اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القدم وجاء فيها.

1- تحتسب الإصابة إذا مرت الكرة بين القائمين وتحت العارضة إلا إذا كان ذلك بواسطة اليدين.

2- تستخدم اليدين لإيقاف الكرة ووضعها أمام القدمين فقط.

3- يسمح بضرب الكرة بالقدمين.

4- لا يسمح بضرب الكرة وهي في الهواء .

5- لا يسمح بضرب الكرة إلى الأعلى.

6- لا يسمح بضرب الكرة إلى الخلف بكعب الحذاء.

7- إذا خرجت الكرة بعيدا عن علمي الفريقين فيجب على اللاعب المتسبب بذلك أن يعيدها بنفسه إلى المكان الذي خرجت منه بحيث يضربها بخط مستقيم إلى داخل الملعب.

8- إذا خرجت الكرة عن خط المرمى بسبب لاعب مهاجم، فتوجب إعادتها إلى الملعب بواسطة ضريها من قبل لاعب من الفريق المدافع.

9- يمنع وقوف اللاعبين على مسافة تقل عن ستة أمتار من اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة.

10- لا يعتبر اللاعب مشتركا في اللعب إذا كان أمام الكرة، ويجب عليه أن يبقى دائما خلف الكرة.

11- إذا ضربت من قبل أحد لاعبي الفريق فلا يجوز للاعب متقدم عن الكرة أن يلمسها أو يتقدم لها إلا إذا لمسها لاعب من الفريق الآخر أولا.

12- يسمح للاعب المتقدم عن الكرة أن يلمسها إذا قام لاعب من فريقه بضربها أولا بعد حدوث التقدم.

13- يسمح بكتف اللاعب إذا كان مشتركا في اللعب (خلف الكرة) ولا يسمح بكتفه إذا كان خارج اللعب أمام الكرة. (حسن عبد الجواد، ص 13-14)

ولم يمض وقت طويل على وضع هذه القواعد حتى رأت المؤسسات التي تمارس اللعبة أنها بحاجة إلى هيئة تشرف على تنظيم المباريات وتنفيذ القوانين بحيث تخضع لها جمعيات وتنفذ قراراتها، وخرجت كرة القدم من الوسط الجامعي والمدرسي إلى الوسط الأهلي، فتكون أول نادي في بريطانيا سنة 1855م "نادي شيفيلد" ثم تبعته أندية أخرى، وعقد اجتماع لمدوبي الجامعات والأندية في شهر تشرين الأول سنة 1823م للبحث في أمر تشكيل اتحاد للعبة، وجرى في هذا الاجتماع وضع القوانين الخاصة باللعبة، وظهرت هناك بعض الخلافات التي أدت إلى انسحاب بعض الجامعات (ايتون، هازو، مانشستر) بعد أن وضعت شروطا لم يوافق عليها بقية المجتمعين. وتشكل الاتحاد الأول لكرة القدم في العالم، وقد ترأس الاتحاد السيد "بمبر" بينما تولى السيد "مورلي" أمانة السر العامة، والسيد "كامبل" أمانة الصندوق، وفي

تشرين الثاني ظهر القانون الجديد الذي طبق دون استثناء على جميع الأندية والجامعات المنظمة للاتحاد، والذي كان من جرائه ظهور خلاف في الرأي بين محبذي استخدام اليدين أثناء اللعب، وبين معارضي هذا الرأي. وكان الفريق بقيادة جامعة "ركبي" التي انسحبت مع مؤيديها وأنشأت للعبتها، التي عرفت باسمها "ركبي" اتحادا خاصا فيما بعد. سار الاتحاد الجديد بخطى إلى الإمام، وأقيمت المباريات بين الفرق والأندية، ثم افتتحت أول مباراة بين المدن بين فريقى "لندن وشيفيلد" سنة 1866م واستمر تقدم اللعبة وانتشارها حتى أصبحت ذات صلة عميقة بحياة الفرد البريطاني سواء عن طريق الممارسة أو عن طريق المشاهدة، وبدأت اللعبة في ثوبها الجديد تنتقل إلى خارج بريطانيا بواسطة الحملات البحرية التي كانت تقوم بها عبر البحار وأعجبت الشعوب التي شاهدت الجنود البريطانيين يمارسونها ونقلتها عنهم، فانتشرت في جميع أنحاء العالم كما ينتقل المرض المعدي، حتى أن الاتحاد الدولي لكرة 1 القدم يضم الآن إلى عضويته ستين دولة من دول العالم (حسن عبد الجواد، ص14)

3-1-2- تطور كرة القدم في العالم:

يعود فضل انتشار وتطور هذه اللعبة إلى إنجلترا التي ساهمت بالكثير إيصالها إلى مختلف أنحاء العالم

وذلك يرجع إلى كثرة مستعمراتها، وبدليل من بعض السياسيين الذين يحلو لهم تسميتها بعجوز الاستعمار فكانت تصل هذه اللعبة بجنودها الذين كانوا يقضوا أوقات فراغهم في ممارسة هذه اللعبة فما على السكان الأصليين للبلد المستعمر من طرف بريطانيا إلا تقليدهم في هذه اللعبة الجديدة والرائعة في نفس الوقت والتي لا تحتاج إلى إمكانيات كبيرة في ممارستها إلا في الحصول على ميدان وكرة. إن بداية القرن العشرين ما هو إلا بداية للتنظيم العالمي لكرة القدم حيث اقتربت كل من فرنسا وهولندا وبلجيكا وسويسرا والدانمرك في عام 1904م لتشكل الاتحادية الدولية لكرة القدم "FIFA". (وبعد مرور أربع سنوات ظهرت أول بطولة أولمبية لكرة القدم شارك فيها ستة فرق عاد فيها الفوز إلى إنجلترا على حساب الدانمرك ب (2 مقابل 0)، وفي وقتنا الحالي عدة بطولات على مستوى الأندية فمن أهمها وأكثر تنبعا هي بطولة الأندية الأوربية الذي يرجع تاريخ بدايتها عام 1955م، أما البطولة وأهم الكؤوس المنظمة على مستوى الدول فهي كأس العالم تلك الظاهرة التي تستقطب الآلاف من العيون الذين يتبعون كل صغيرة وكبيرة من هذه الكأس التي تجمع بين مختلف الدول الموزعة في الخمس القارات وفيها تلتقي الأجناس ذو اللغات المختلفة تحت لغة واحدة وهي لغة المنافسة في ظل القوانين العامة لكرة القدم، فيرجع الفوز للأفضل تحضيرا بدنيا ونفسيا...، في روح رياضية. فيعود فضل إرجاع أول بطولة إلى كل من سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، إسبانيا، الأرجواي، التي طرحت هذه الفكرة على الاتحاد الدولي لكرة القدم فوافق ذلك الطلب وعينت بالأرجواي كأول بلد منظم لهذه الكأس فكانت أول من فازت بها وكان ذلك عام 1930م وذلك ضد فريق الأرجنتين ب (4 مقابل 2) وشاركت آنذاك (13 دولة)، فمن تلك الدورة احتلت بها صدارة الرياضات وتأتينا كل أربع سنوات لتتفجر كل قنوات التلفزيون ومختلف وسائل الإعلام ليعبر كل واحد بلغته عليها (حسن عبد الجواد، ص15)

أما على مستوى القارات فكل قارة لها كأسها الخاص بها ككأس أوروبا، كأس آسيا، كأس أمريكا الجنوبية، والتي تهمننا نحن كأفارقة فهي كأس إفريقيا للأمم وذلك نظرا لأننا ننتمي لهذه القارة السمراء، ففريقنا الوطني هو أحد صانعي حدث هذه الكأس، فإذن نتتبع كل صغيرة وكبيرة عن هذه الكأس من أجل معرفة كل ما يحدث في الكؤوس السابقة التي شارك فيها فريقنا ابتداء من عام 1968م والمقامة في إثيوبيا إلى مالي 2002م فهذا يأتي في تاريخ وتطور لعبة كرة القدم في بلادنا.

- ونسرد فيما يلي التسلسل التاريخي لتطور اللعبة وتقدمها

-1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم

-1855: أسس أول ناد لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد)

-1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم)

- 1870: سمح لحارس المرمى باستخدام يديه لصد الكرة ومسكها.
- 1875: حدد ارتفاع عارضة المرمى.
- 1878: استعملت صفارة الحكم.
- 1880: وضعت قاعدة رمية التماس باليدين.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي ضم مندوبي اتحادان بريطانیا، سكوتلندا، أيرلندا، ويلز، وتقرر في هذا المؤتمر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي عند تأسيسه لهذه الهيئة.
- 1891: تقرر وضع الشبكة خلف المرمى، كما تقرر مادة ضربة الجزاء .
- 1904: تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1907: تأسس الاتحاد البريطاني للهواة.
- 1916: تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات .
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل (أوفد سايد)
- 1928: انفصلت بريطانيا عن الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1930: فازت الأرجواي بكأس العالم .
- 1931: وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر وسمح لحارس المرمى أن يخطو بالكرة أربع خطوات بدلاً من اثنين.
- 1934: فازت إيطاليا بكأس العالم- جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة 1935 م .
- 19338: عدل تبويب قانون كرة القدم.
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب.
- 1945: استؤنفت المباريات الدولية الرسمية .
- 1946: عاد الاتحاد البريطاني إلى عائلة الاتحاد الدولي .
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1953: الدورة العربية الأولى وكانت لعبة كرة القدم من أبرز ألعابها (الإسكندرية).
- 1955: دورة المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1957: الدورة العربية الثانية، نظمتها لبنان.
- 1959: دورة المتوسط، نظمتها لبنان، وكانت كرة القدم من أبرز ألعابها.
- 1963: أول دورة باسم 'كأس العرب' نظمها التحاد اللبناني لكرة القدم .
- 1964: دورة 'كأس العرب' الثانية في تونس.

-1965: دورة 'كأس العرب' الثالثة في الكويت.

-1966: دورة 'كأس العرب' الرابعة في العراق.

-1967: دورة المتوسط في تونس ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

-1969: دورة 'كأس العرب' في مكسيكو.

-1974: دورة 'كأس العرب' في ميونيخ .

-أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت مصر أول من عرفت كرة القدم عندما دخلتها الجيوش البريطانية، واستمر المصريون يلعبونها مع فرق هذه الجيوش. وأقيمت أول مباراة بين الفريقين سنة 1904م على كأس 'السلطان حسين' ولكن كرة القدم لم تنظم وتدوم تطوراتها في سجلات رسمية إلا في سنة 1910م عندما أسس 'الاتحاد المختلط' ومع ذلك فان دورات عديدة كانت تقام بين المدارس وبين الأندية القليلة في القاهرة والإسكندرية.

3-1-3-كرة القدم في المغرب العربي:

فقد عرفت عن طريق الجيوش الفرنسية والايطالية المحتلة لها، وأنشأت لها الفرق والأندية وأقامت مباريات عديدة سواء بين هذه الفرق، وفرق الجيوش الأجنبية، وتكون لها اتحادات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها، وتعد فرق: المغرب، الجزائر، تونس، في مستوى الفرق العالمية إذا علمنا أن المنتخبات الفرنسية لسنوات قليلة خلت إذ كانت تضم لاعبين جزائريين يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم

3-1-4-تاريخ كرة القدم في الجزائر:

مرت كرة القدم الجزائرية في مسيرتها التاريخية عبر مراحل يمكن إدراجها كما يلي:

-**المرحلة الأولى:** حيث كانت (إبان الثورة التحريرية إلى غاية 1962م) أين كانت الكرة المستديرة في الجزائر تتأثر بالظروف السياسية التي كانت تعيشها الجزائر آنذاك وهذه المرحلة بدورها كانت تمهيد لمرحلة أخرى.

- **المرحلة الثانية:** (مرحلة ما بعد الاستقلال) حيث عرفت الكرة الجزائرية انتعاشا كبيرا وجديدا فمن سنة 1962م إلى 1964م شرع في تنظيم الكرة الجزائرية وذلك بإنشاء الهياكل الرياضية مثل الاتحادية والرابطات إلى جانب إنشاء بطولة وطنية ممثلة انطلاقا 1964م وكان أول رئيس للاتحاد الجزائرية لكرة القدم الدكتور (محدد معوش) وشكل فريق وطني أجرى أول مقابلة ضد المنتخب البرتغالي وفاز منتخبنا بنتيجة (2 مقابل 1). وبعد 1964م أصبح الفريق الوطني قويا بعودة اللاعبين المحترفين الذين لعبوا ضمن فريق جبهة التحرير، وكان كل من فريق مولودية الجزائر وشباب بلكور من أبرز الأندية آنذاك الذين كان لهما الفضل في تواصل تطور الكرة حيث فاز شباب بلكور بكأس المغرب العربي بأربع مرات إلى غاية مجيء الإصلاح الرياضي سنة 1976م والذي أعطى دفعا قويا للكرة الجزائرية وذلك من خلال تدخل الدولة في هذا المجال من خلال وزارة الشباب والرياضة وتدخل الشركات. وجاء هذا الإصلاح بنوع من الاحتراف الموجه ومنه دخلت الكرة الجزائرية في عالم الكرة العالمية حيث زادت مشاركات المنتخب الوطني بمختلف فئاته، وكذا الأندية على مستوى المنافسات القارية والجهوية والدولية أيضا، ومنه جاءت مشاركة الجزائر في كأس العالم لسنة 1982م التي أعطتنا الحماس الذي عرفناه خلال الاستقلال.

(الدليمي، 1997، ص06)

-**المرحلة الثالثة:** وتعتبر مما حدث بعد 1982م أي انعدام التخطيط لما بعد الإصلاح الرياضي، إذ لم تكن هناك إستراتيجية كاملة لتطوير الكرة المستديرة في الجزائر فعلى عكس الدول لم تأخذ الجزائر

نموذج تسير عليه بل كانت تعمل بالنموذج البرازيلي أو الألماني وتستفيد منه لذا كانت لزاما علينا إحداث جديد بعد عام 1982م.

- **المرحلة الرابعة:** هذه المرحلة تعبر عن الفترة الممتدة ما بين 1990 و2002م أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا وانعكاسا سلبيا على الرياضة في الجزائر، وبالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين الدولي والقاري، حيث ظهر المنتخب أثناء دورة كأس أمم إفريقيا في عام 1992م المقامة بالسنغال، بمستوى متواضع فانهزم في أول مقابلة له أمام كوتدي فوار وهو ما خيب آمال الجمهور ومتتبعين الكرة المستديرة في الجزائر: 1994. أي أثناء الدورة التاسعة عشر (19) لكأس إفريقيا للأمم المقامة بتونس، أقصى المنتخب الوطني والسبب هو قضية 'كروف'، لاعب شبيبة القبائل أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنظيره السنغال المقامة يوم 10 جانفي 1993م، في إطار تصفيات كأس إفريقيا للأمم بتونس 1994م حيث أن اللاعب كان معاقب من طرف الكنفدرالية الإفريقية لكرة القدم وهو الأمر الذي تسبب في إقصاء أو حرمان المنتخب الوطني الجزائري من الدورة المنظمة إلى جانب إقصائه من تصفيات كأس العالم لسنة 1994م و1998م و2002م على التوالي، أي المقامة في الولايات المتحدة الأمريكية، فرنسا، اليابان وكوريا على الترتيب، كما أن الفريق الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة العشرين لكأس إفريقيا سنة 1996م، وهكذا تواصلت سلسلة الهزائم والإقصاءات التي سرعان ما تحولت إلى مأساة خاصة بعد المشاركة في الدور الأول أمام كل من غينيا بنتيجة هدف (1-0) وبوركينا فاسو (2-1) والكاميرون بنفس النتيجة. وفي الدورة الثانية والعشرون لكأس إفريقيا سجلنا انسحاب منتخبنا في الدور الربع نهائي أين انهزم أمام منتخب الكامرون بهدفين (2-1) وفي الدورة الثالثة والعشرون لكأس إفريقيا المقامة بالجارا 'مالي' أين انسحب الفريق الوطني مبكرا من هذه الكأس في الدور الأول، وأثناء الدورة الرابعة والعشرون لكأس إفريقيا المقامة بالشقيقة تونس أين انسحب الفريق الوطني في الدور الربع النهائي مع المنتخب المغربي بثلاثة أهداف (3-1)، وفي 2006 لم يتأهل الفريق الوطني إلى كأس إفريقيا. (جريدة الرأي، ص17)

- **المرحلة الخامسة:** و ذلك من 2009 يومنا هذا حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة انجازات بالنسبة للكرة الجزائرية و ذلك بداية بالفوز التاريخي الذي حققه المنتخب الوطني بقيادة المدرب رابح سعدان بالمباراة الفاصلة ضد منتخب مصر بام درمان بالسودان و التأهل الى كأس العالم 2010 بجنوب افريقيا حيث خرج في هذه المنافسة من الدور الاول بعدها في نسخة كأس العالم 2014 بالبرازيل تأهل المنتخب الوطني تحت قيادة المدرب البوسني حليوزيش على حساب بوركينا فاسو و كانت مشاركته في هذه الدورة مشرفة حيث خرج من الدور الثاني امام منتخب المانيا الذي اسال له العرق البارد اما في نسخة 2018 فلم يسعف الحظ المنتخب الوطني للتأهل لاكاس العالم بروسيا لكن كانت كبوة حسان اذ انه فاز بكاس افريقيا للامم بعدها في 2019

- أما على صعيد الأندية الجزائرية: إحرز الشبيبة على كأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1991م وكأس الكاف سنة 2001م و2002م على التوالي، وإحرز مولودية وهران على كأس الأندية العربية المقامة في أوت 1997م بالقاهرة هذا فقط، لذا فإن مشاركة الأندية الجزائرية كانت سلبية للغاية خصوصا بعد إقصاء كل من فريق مولودية وهران وشباب قسنطينة في الدور السادس عشر من منافستي كأس الأندية الفائزة بالكؤوس وكذا الأندية البطلة على التوالي في شهر أفريل 1998م، وكذا إقصاء بني تور في دور كأس الكؤوس لسنة 2001م وشباب بلوزداد الذي أقصى هو الآخر في كأس الأندية البطلة لسنة 2001م.

3-2- تطور كرة القدم في الجزائر:

بعد خروج المستعمر الفرنسي من أرضنا أسست اتحادية جزائرية لكرة القدم "محمد معوش" كأول رئيس للاتحادية الجزائرية لكرة القدم عام 1976م فكانت فترة الإصلاح الرياضي الممتدة حتى سنة 1985م والتي بفضلها طورت هذه الرياضة بشكل سريع في بلادنا بمختلف الإمكانيات المادية التي وضعتها المؤسسات الوطنية الضخمة تحت تصرف الأندية والمنتخب الوطني فمن بين الإمكانيات:

-بناء مختلف الملاعب على المستوى الوطني ومن أهم الملاعب ملعب 05 جويلية الذي دشن في جوان

عام 1972م.

- إدماج المؤسسات الاقتصادية بالأندية من أجل التمويل والتطور "مولودية نفط الجزائر MCA"، "جمعية إلكترونيك تيزي وزو JET"، "لم تكن سياسة الإصلاح الرياضي وإدماج المؤسسات مع الأندية فكرة سلبية بل بالعكس كانت طريقة لتوفير الأموال والإمكانيات، وتطوير سريع حدث في الوسط الرياضي والكروي خاصة، بحيث عامين بعد أي في عام 1978م تحصل فريقنا الوطني المدعم بالمحترفين على ميدالية ذهبية في الألعاب الإفريقية المقامة في الجزائر بعد فوزه على نظيره النيجيري بهدف (1-0)، فتوالت بعدها سلسلة النتائج الإيجابية، فعام فقط بعد الميدالية الذهبية تحصل الخضر على ميدالية برونزية في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط المقام بيوغسلافيا، أما في عام 1980م وصل إلى اللقاء النهائي لكأس إفريقيا للأمم وخسرها أمام نيجيريا، وعشر سنوات بعدها في عام 1990م تحصل رفقاء "رابح ماجر" على كأس إفريقيا للأمم على نفس الفريق لعام 1980م بنتيجة هدف (1-0) فكانت أول كاس على الصعيد القاري. (جريدة الرأي، ص17)

أما على الصعيد الدولي فكان كذلك جيل من اللاعبين صنعوا حدث كأس العالم وقلبوا موازين الفرق الصغيرة التي كانت تنهزم أمام الفرق القوية، بحيث في عام 1982م وفي إسبانيا فاز المنتخب الوطني على المنتخب الألماني، وكانت ستأهل لولا اللقاء الذي جري بين ألمانيا والنمسا فانهى بنتيجة سلبية فأقصى فيها منتخبنا إلا أن النتيجة كانت مشرفة، والتي تليها عام 1986م في المكسيك، أما على مستوى الأندية فذلك اثر الإصلاح الرياضي إيجابيا بتلك النتائج التي توصل إليها من مولودية الجزائر وشبيبة القبائل المذكورة سابقا وفريق وفاق سطيف الذي تحصل على كاسين في عام 1988م و1989م وهما على التوالي كاس الأندية الإفريقية، وكاس أفرو آسيوية، فلم تكن هذه النتائج تتحقق لولا الإصلاح الذي طور ورفع من مستوى كرة القدم في بلادنا ..

3-3-3 كرة القدم الحديثة:

3-3-3-1 ملامح كرة القدم الحديثة: هناك مقولة قديمة تقول: "أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط ترتكز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح- 2-3 1. متطلبات كرة القدم الحديثة

3-3-3-2 متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين: لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة 1972م تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطبيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط، والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا. وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (المولي، 1997، ص253)

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه. وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة. (حنفي محمود، 1995، ص132)

ونسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكية وتكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول.

3-3-3-متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب:

-متطلبات لاعبي الدفاع: يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.

-استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش والحر.

-الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.

- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.

-عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.

- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

-متطلبات لاعبي الهجوم:

-أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.

-العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

-جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.

-جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية :

*مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط .

*خلق مساحة فارغة في الجناح.

* فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.

* المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

-متطلبات لاعبي الوسط: تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية. (حنفي محمود، 1995، ص179)

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعب الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعب الخصم.
- متطلبات مدافعي الجناح: التقدم في خطط اللعب، الزام المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم، وتحريرهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط، وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:
- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم. (حنفي محمود، 1995، ص 180-181)
- ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم، ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعب خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

3-3-4-الاتجاهات الحديثة لكرة القدم

كرة القدم ما تزال تعرف تقدم مستمر في عدة جوانب، رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

-**اتجاهات عامة:** من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا 1996 وكأس العالم 1990-1994 وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقييم المعارف القاعدية. مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها (التقني، التكتيكي والنفسي) وإعطائها مستوى عال من التطور. وكذلك يتضح لنا أن الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جداً، فالمدرّبون انطلاقاً من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة ومن مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذا التحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة، يتصورون إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية (اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية)، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال محتوى اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة - الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

- **اتجاهات خاصة:** اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة والمطابقة لشروط المنافسة وتعطي كيفية تشكيل التدريب عن طريق التنوع للمحتويات المتعلقة بالتطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.

- الاستقرار العقلائي لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.

- خاصية قوية لسيرورة التدريب.

- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.

3-3-5- الجانب الاقتصادي لكرة القدم: تحولت الرياضة مع التطورات الحديثة إلى ظاهرة اجتماعية كبيرة وأحد المحركات الاقتصادية في العالم المتقدم بعد ما طغى المال على عالمها مع الانتقال من مجرد الهواية والمتعة إلى الاحتراف، الذي يعود على أصحابه بأموال طائلة تعد بالملايين. فخبير الاقتصاد الفرنسي "فرنسو بورغ" قد أكد أن الرياضة أصبح رقم أعمالها العالمي يقدر بـ 400 "مليار دولار أمريكي" منها "3.4 مليار دولار" لكرة القدم وحدها، وبذلك أصبحت الرياضة نشاطا اقتصاديا شأنه بقية القطاعات الأخرى الشيء الذي يفسر التخلي عن المبادئ الأولمبية وإعادة تنظيم هذا المجال كقيمة تجارية جديدة، ولم يكن هذا التوسع المالي لكبر لولا وسائل الإعلام التي عرفت طفرة في الميدان مع انتشار البث عبر الأقمار الصناعية حيث أصبح التلفزيون يهتم للعروض الرياضية بمختلف أنواعها والتي تعود عليه بالأموال الطائلة. وفي عام 1988 أطلق برنامج التسويق مما فتح الباب أمام الشركات أمثال: "كوكا Coca، بيبسي" Pepsi أو الشركات المصنعة للمستلزمات الرياضية Nike، Adidas للدخول عالم الرياضة كمختصين أو مستثمرين بعد عام 1922 سمح في جميع أنواع الرياضات بالاحتراف حيث أصبحت هذه الأخيرة موضع مزايدات من طرف محطات التلفزيون العالمية، حيث تنعكس عنها حقوق البث التلفزيوني ما يقارب "6.3 مليار أورو" على أندية كرة القدم بأوروبا وهذا الرقم مدعو للارتفاع خلال السنوات القادمة وذلك نظرا للأهمية التي تعطيها القنوات التلفزيونية الهامة والساخنة مما سيؤدي مستقبلا لانتقال الرياضة الأكثر شعبية في العالم من ميدان الفرجة إلى مجال الصناعة الرياضية. فالصراع بين القنوات التلفزيونية من أجل الحصول على حقوق البث قد تجاوز خلال العشرية الأخيرة "06 ملايين أورو" وما يزال الرقم مدعو للارتفاع بشكل مستمر مما أدى بالكثيرين من المهتمين إلى انتقاد هذه اللاعقلانية في التنافس لكن هذا الأمر لم يحسم مستقبلا خصوصا إذا علمنا أن كأس العالم لسنة 2002 الذي جرت أطواره النهائية بكل من اليابان وكوريا الجنوبية، عرف ارتفاعا في البث حسب ما جاء على لسان مدير العمليات الرياضية، حيث وجدت القنوات المجانية صعوبة في مجاراة إستراتيجية القنوات الخاصة في ميدان البث التلفزيوني لحماية مصالحها الاقتصادية آخذين كنموذج ما يحصل في الولايات المتحدة الأمريكية، وبذلك تكون القنوات التلفزيونية قد دفعت بكرة القدم إلى الدخول في ثورة إعلامية هدفها تحقيق أكبر مكسب على حساب الرياضة ويظهر هذا الأمر جليا عندما اقترح مشروع أحداث الممتازة، مشروع تجاري في الأساس لم يجد تجاوبا هدفه اشتراك "18 ناديا" يضاف إليهم "18 آخرين" تتم دعوتهم حسب النتائج المحصل عليها في بطولتهم الوطنية. وقد جاء هذا الاقتراح على لسان رئيس "ميديا بارتنرز ودولف هيتس" رجل أعمال إيطالي ومساعد سابق "سيلفيو براسكزي" الذي وجد دعما من طرف رؤساء مجموعة من القنوات التلفزيونية العالمية كالأمريكي "روبير مردخ" والألماني "ليوكيرش" والإيطالي "برلسكوني"، ولكن هذا المشروع لقي اعتراضا من طرف الفاعلين في الميدان الرياضي ومن بينهم المعلنين الذين اشترطوا في دعمهم لكرة القدم أن تمر المباريات بدون تشفير لأن احتكار كرة القدم من طرف المؤسسات الخاصة سيجعلها رياضة نخبوية بدل منها شعبية. ولكن هذا لا ينفي أن بعض الفرق تنتفع أكثر من غيرها من حقوق البث التلفزيوني وعلى رأسها "جيفنتوس" التي تحصد ثلث مداخيل من القنوات التلفزيونية كما أن هذه الأخيرة ابتكرت طرقا جديدة "حققت 200 ألف أورو" للرفع من مداخيلها مستغلة القاعدة لمحبي كرة القدم فمثلا "كنال بلوس Canal PLUS من الأرباح عن طريق بيعها تذاكر المباريات عن طريق البطائق، لكن رقمها يبقى دون ما تحصله القنوات الإيطالية التي تعرف خزائنها مداخيل أكبر من الرقم الذي سجلته القناة الفرنسية وقد أثبتت هذه التقنية

جدواها حتى بالنسبة للفرق، حيث ارتفعت مداخيل مبيعاتها إلى "04 مليون أورو" وهذا الرقم مدعوا للارتفاع إذا أن إستراتيجيتها المستقبلية إيصال هذا الرقم إلى "12 مليون أورو". ولعل تعداد الموارد بالنسبة للفرق هو الذي أدى بدوره إلى الرفع الخيالي من رواتب اللاعبين من هذا الجانب لوحده مستنزف (47%) من خزينة الأندية البريطانية و(58%) من موارد الفرق الإيطالية مقابل ارتفاع لمستوى المداخيل يصل إلى (25%) منذ ليبرالية سوق اللاعبين بعد مرسوم "توماسن" الذي لا يحدد اللاعبين الأجانب ضمن فرق دول الاتحاد الأوربي مما أدى إلى الصراع بين الفرق في ضم اللاعبين ليس فقط المهاجمين بل تعدى ذلك إلى المدافعين فمثلا مدافع حاصل على كأس العالم قد ترتفع قيمته المادية بشكل مدهش، وقد أثبتت الدراسات التي قام بها مكتب "دوليت" حول البطولة الإنجليزية بان الأندية الخمس الأوائل في البطولة هي التي تؤدي أجورا مرتفعة للاعبين وبهذا فإن الفرق ما برح يتسع وبشدة بين الفرق الغنية التي تضم أغنى وأجود اللاعبين وأخرى فقيرة تلعب دور "الكومبارس" خلال البطولة.

كما أن نفس المكتب أجرى دراسات تخص البطولة الإيطالية أظهر أن الأندية السبع الغنية في البطولة الإيطالية تستأثر بمجموعة ثلاث مرات ما يحصل عليه الإحدى عشر ناديا الآخرون في البطولة وتحصل هذه الأندية المحضوة فإن "جيفنتوس" تحصل على "20 مليون أورو" كحقوق بث تلفزيوني ومساهمات من طرف المعلنين في حين لا تحصل أندية الصفوة الأخرى سوى على "05 ملايين أورو". ومرد هذا الأمر أن "جيفنتوس" هو مقابلة للفرجة ولا تتحصر إستراتيجية الرفع من مداخيله عن هذه الجوانب بل له رؤية مستقبلية تتجلى في جعل النادي ملتقى سياحيا وترفيهيا، حيث سيعمد إلى امتلاك عقارات ومن ضمنها ملعبه الحالي الذي هو ملك للبلدية، ليشيد حوله مركب سياحيا يشمل فنادق ودورا للسينما والمطاعم... الخ. ومن خلال الجريدين نلاحظ أن العلاقة بين القنوات التلفزيونية والفرق الكروية هي علاقة تجارية تخرج عن الإطار التقليدي الضيق، حيث أصبحت كرة القدم نشاطا اقتصاديا منتجا أكثر منه رياضيا وترفيهيا. وبالتالي أصبحت كرة القدم وغيرها من الرياضات تطغى على كل شيء وأصبحت أسهمها التجارية مبالغ خيالية تتداول في البورصات كأى شركات إنتاجية، وأصبحت الأموال تتدفق على النجوم من كل الاتجاهات فقد أصاب الرياضة وأصحابها بعدة آفات قد تكون قاضية عليها في المستقبل كالفساد المالي، والعنف، وتناول المنشطات، وتعالى حاليا أصوات منادية بإعادة تنظيم الرياضة مع مطلع الألفية الثالثة وفي حال لم يتم فقد تتعرض لرياضة إلى مهزلة بفقدانها أديباتها والمبادئ التي أنشأت من أجلها، وهذا ما أصبح يتضح حاليا خلال المنافسات، حيث أصبح العديد يلجئون إلى استعمال المنشطات لتحقيق نتائج خيالية تضمن لهم استمرار العقود التي تربطهم، وتدفق الأموال عليهم ما دامت النتائج التي يحققونها تساعد على فرض شروطهم على من أراد الاستفادة من اسمهم لأغراض تجارية.

خلاصة :

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين مختلف متطلبات كرة القدم الحديثة، وكيف أصبح الاهتمام بها في كثير من الجوانب "البدنية، المهارية، الفسيولوجية، المورفولوجية، النفسية... الخ"، حيث أصبح الكثير من المدربين يستغلونها في تشكيل فريق قوي وذو أسس متينة، كما تطرقنا إلى موقع الفريق الوطني الجزائري ورأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين وتجعلهم يبذلون أكثر مجهود لإثبات وجودهم، وكذا الجانب الاقتصادي لها الذي أصبح ينظر إلى كرة القدم كمصدر اقتصادي مهم ومعتبر وكذا أصبحنا نسمع بتجارة اللاعبين، وهذا ما يجعل من اللاعبين يجتهدون أكثر ليحققوا رصيد مالي معتبر، ربما هذا الجانب يعتبر شيء إيجابي لأنه ساهم في رفع مستوى اللاعبين والفرق، كما أنه يمكن أن يكون جانب سلبي فقد يؤدي إلى تحطيم المستقبل الرياضي للاعب، وبالتالي يمكن القول أن كرة القدم اليوم أصبحت تتوافر على متطلبات حديثة قد تكون سلاح ذو حدين، فقد يساهم في تطوير مستوى اللاعبين والفرق كما قد يساهم في تحطيم اللاعبين وكذا الفرق.

الفصل الرابع
خصائص
المرحلة العمرية

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفسولوجية وعقلية مختلفة، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة، وكل هذه المراحل لها مميزاتها الخاصة بها، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان والتي تناسب عينة موضوعنا، ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة فسوف نوضح علاقتها بالألعاب شبه رياضية وكيف يكمل كل منهما الآخر خلال برنامج التدريب.

فالألعاب شبه رياضية كنشاط هادف وبرامجها المعدة بشكل جيد هي تلك الألعاب التي تمد أطفال ما قبل المدرسة أو التلاميذ بأنواع الأنشطة تعمل على تنمية وتطوير الجوانب البدنية والصحية والوجدانية والعقلية.

إن الأطفال في حاجة ماسة إلى نشاط تروحي يعمل على تطوير كافة الجوانب المختلفة لهؤلاء الأطفال ففي مراحل النمو المختلفة تتحدد أنماط النمو ومستوى النضج والتطور الاجتماعي والقدرة العقلية، وعليه فمن المهم للمدرب أن يكون مدركاً لأنماط النمو التي تظهر بين الأطفال.

إن خصائص الأطفال في المراحل العمرية المختلفة تختلف باختلاف معدل النمو فنجد أن هناك أطفال طوال القامة وآخرين قصيري القامة وآخرون نحيفي الجسد كما نجد من الأطفال السمينين و النحيف هذا في الشكل المورفولوجي للجسم أما من ناحية النمو العقلي فنجد هناك الأطفال سريعي البديهة الذين يتعلمون بسرعة في حين هنالك أيضاً الذين يتعلمون ببطء شديد كذلك كثيراً من الأطفال يتصفون بالنشاط والحيوية وبذل الجهد كما نجد البعض يتصف بالكسل والضعف في الجسد والعقل، وعلى ذلك نجد أن خصائص النمو تكون مختلفة لدى كل طفل في الفصل الواحد ومع كل هذا نجد أن كل طفل يتطور بمعدله الذاتي، وهذا المعدل غالباً ما يتأثر بالحالة الوراثية أو الاقتصادية والاجتماعية للأسرة.

4-1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة):

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

4-1-1- النمو الجسدي الحركي:

يتميز النمو الجسدي في هذه المرحلة بالبطء في الطول والوزن، بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5% لكل سنة، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10% في السنة، وذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام، حيث تصبح أقوى من ذي قبل، فيتحمل الطفل بذلك التعب ويقاوم الأمراض. (سماره وآخرون، 1992، ص134)

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة، وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، ولهذا يتصف أداءه الحركي بالرشاقة والانسيابية وحسن التوقيت، بالإضافة إلى القوة والسرعة إذا تطلب الأمر ذلك (أحمد أمين فوزي، 2003، ص60)

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

(جلال و علاوي، 1996، ص156)

يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين، ويصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات، وذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين واليدين، وقد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين في العضد وعضلات الظهر، وأخيرا الساعد (وديع فرج ألين، بدون سنة، ص100)

ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة، سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة، والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى، وهذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة (سعد جلال ومحمد حسن علاوي، 1996، ص405)

ويتلخص النمو الجسدي الحركي في النقاط التالية:

-مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول والوزن.

-يتسرع نمو العضلات.

-يقترب حجم القلب والرئتين من الحجم الطبيعي.

-التمكن من التحكم العضلي والتوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو بمرونة، إيقاع جري سريع، بطيء).

-نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق والمركب والمتنوع (التنسيق بين البصر والحركة).

-التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة (عافر فاخر، 1980، ص67)

جدول رقم 01- يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (10-12 سنة)

السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

فمن خلال الجدول نلاحظ أن ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين 10- 12 سنة ، تكون مستقرة على طولها، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

4-1-2- النمو النفسي الانفعالي:

-تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي، يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

-طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام والعدوان.

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

-يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار، وخاصة ذوي القدرات كالأبطال، ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعاً شديداً.

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

-ويميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل أيضاً إلى العنف والخشونة أثناء اللعب، حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين (أحمد أمين فوزي، 2003، ص61)

يقول (محمد مصطفى زيدان) بأن: " سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، إذ يكون مبنياً على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه". (محمد مصطفى زيدان، 1992، ص56)

4-1-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانباً من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية، وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية. (نبيل عبد الهادي، 1999، ص14)

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

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

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الإبتكاري وبداية ظهور الميول، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو أكثر، ولهذا يستطيع النقد وتوجيه الذات ومن ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 69)

4-1-4- النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، وبالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، ولهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات.

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا وفي نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون، الرحلات، الكشافة، المعسكرات والفرق الرياضية، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة، فيسعى إلى معاونتها و الالتزام بتعليماتها.

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 60)

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية لهم، و اظهار قدراته وصفاته الاجتماعية احتشام، نظافة، نجاح في الدراسة، أخذ أدوار... (محمد حسن علاوي، 405، 1983)

4-2-2- الطفل و الممارسة الرياضية:

4-2-2-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (10-12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب احد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها، فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية، فهي تزوده أيضا بالأسس مهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول. وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال، وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، الرغبي، وكما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما (عبد العزيز القوس، 1984، ص 06)

ويقول (مارك دوران): " ان الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسيين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل " (MARK Durant , 1987,P 233).

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه، ويعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع، وتختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع،

ومما لا شك فيه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية (عواطف أبو العلا، 1996، ص177)

4-3- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية:

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

-ويرى (مارك دوران) أن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية وهي كالآتي:
-يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج، كالعامل داخل الجماعة، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي.

-اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة.

-الحصول على علاقة جيدة مع المدرب، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء والأصدقاء.

-البحث عن التسلية واللهو. (Mark DURANT, 1987, P154)

4-4- مطالب الطفولة المتأخرة (10-12 سنة):

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى، فيرى الدكتور (مصطفى فهمي) أن هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:

-تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب والنشاطات العادية:

فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6-8 سنوات) ، سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، وفي هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركته محدودة ودقيقة.
-تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو:

ويتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم والنظافة، وتكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا وتكوين نظرة سليمة نحو الجسم.

-تعلم التعامل مع الرفاق والأقران:

تعلم أصول الأخذ والعطاء وتكوين الأصدقاء، والتعامل مع الأطفال الآخرين.

-تعلم دوره الجنسي في الحياة:

إذ يتعلم الطفل أنه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به.

-تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب:

عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة والكتابة بخط واضح، والقيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

-تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية:

اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية، المدنية والاجتماعية العادية، تكوين روح المسؤولية، وحب العمل.

-تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعامة:

تدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة، وينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادراً على تقسيم أفعاله، وتحمل تبعات سلوكياته. تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية والمنظمات الاجتماعية:

تكوين روح التعامل والتكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية وحب الوطن. (مصطفى فهمي، 1988، ص 44-46)

4-5- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

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

-الحاجة إلى الإثارة والمتعة:

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال، والرغبة في التفوق ونلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (10-12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين، ويفقدون الإحساس بالزمن ويشعرون بأن كل شيء يسير على الوجه الصحيح، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تنسم بالتركيز الشديد، والشعور بسيطرة الطفل على نفسه، وعلى البيئة المحيطة به. (أسامة كامل الراتب، 1997، ص 85) وعليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته، أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة"، ويفضل البعض مستوى عالي من الإثارة، بينما يرى البعض الآخر أن يكون هذا المستوى منخفضاً. (أمينة إبراهيم شلبي ومصطفى حسن باهي، 1999، ص 70)

وفي كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع والمتعة والانغماس تماماً في النشاط.

ومن جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل، أن تصبح الممارسة شيئاً غير ممتع، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم، وإنما يزيد بدرجة مبالغ فيها، وعندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر والشعور بالقلق (أسامة كامل الراتب، 1997، ص 85)

-الحاجة إلى الانتماء:

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في أن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلاً داخلها، وتتمتع بصحبته وتفنقه إذا غاب، ويختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة. إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية والجماعات، والتي تتميز بقوانين داخلية تحكمها، ويتميز أفرادها بالمودة والتماسك والتضامن، وقد تختار قائداً لها غالباً ما يكون ذو قدرة على التنظيم، واهتمامات مع الجماعة، أو التفرقة في بعض النواحي وخاصة الجسدية منها، مما يجعله يتميز نوعاً ما عن باقي أفراد الجماعة (محمد مصطفى زيدان، 1992، ص 214)

-الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمته الطفل، ويجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذلك، وقد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبياً، متخوفاً من القيام بأي عمل، فيعقد روح البحث والمبادرة، وقد يصل الأمر أحياناً إلى حد التوقع على النفس، والدخول في اضطرابات، ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس.


والنجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال، وذلك لإظهار الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين، ويعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز، وعلى أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه أقل، وفي مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد وبسيط ألا هو المكسب، فالمكسب يعني النجاح والخسارة بالطبع تعني الفشل و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، أي في حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كعامل أساسي، فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر، لأن المكسب غير مضمون دائماً، فضلاً على أنه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين (أسامة كامل الراتب، 1997، ص234)

خلاصة:

بعد التطرق لأهم خصائص هذه المرحلة العمرية، والتي تندرج ضمن مرحلة الطفولة المتأخرة، يمكننا القول أن التغيرات الفسيولوجية وكذلك المرفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر على نفسيته، والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه.

فالطفل يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة، كما نجد هناك فروق وحاجات يمر بها الطفل في مراحل نموه.

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل لتعلم المهارات الحركية، ويتحسن لديه التوافق العضلي- العصبي نسبياً بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان.



الفصل الخامس
منهجية الدراسة

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال المكاني والزمني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

6-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمت بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمت بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهني خلال العمل الميداني حيث قابلني الطاقم المسؤول وكذا المدربين العاملين هناك وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة تجريبية مكونة من 03 لاعبين و إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح ثم قمت بإجراء الاختبار و إعادة الاختبار في نفس الوقت (الخامسة مساء) و كان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية)، حيث قمت بإجراء الاختبار الأول 2019/12/07 و إعادة الاختبار كان في 2019/12/12 و ذلك لمعرفة مدى تناسب البرنامج التدريبي المقترح مع هدف البحث و بعد تأكدنا من نجاح البرنامج التدريبي المقترح قمنا باختيار العينة التجريبية بصفة عشوائية مقدر بـ 13 لاعب من العدد الإجمالي للعينة الأصلية قصد إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح اما باقي اللاعبين و المقدر عددهم بـ 09 لاعبين فتم تركهم كعينة ضابطة .

6-2- منهج الدراسة:

-تعريف المنهج العلمي:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، و يقول "عمار بوحوش" و "محمد تديبات": إنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة (عمار بوحوش، محمد تديبات: منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص.89)

-المنهج المستعمل:

في مجال البحث العلمي، يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه، و في بحثنا هذا استوجبته مشكلته إتباع المنهج التجريبي لأننا بصدد دراسة تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية، لأنه عبارة عن برنامج مصغر.

6-3- متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: و هو الذي يؤدي التغيير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به و حدد المتغير المستقل في دراستنا هذه بالألعاب الشبه رياضية.

-المتغير التابع: و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى و الذي حدد في دراستنا هذه بصفة السرعة الانتقالية و الرشاقة.

6-4- مجتمع و عينة الدراسة:

-مجتمع الدراسة: تكون المجتمع الأصلي للدراسة من 22 لاعب لفريق اصاغر نجوم البشير، حيث تكونت العينة التجريبية بـ 13 لاعب و العينة الضابطة بـ 09 لاعبين و هذا ما يؤكد بأن العينة كافية للدراسة. مفهوم عينة الدراسة:

تعتبر العينة أساس عمل الباحث و التي تجمع منها البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ("د. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط، 2002، ص 191..)

و في دراستنا هذه تم اختيار عينة تجريبية واحدة تتكون من 13 لاعب بطريقة عشوائية، أجريت لهم اختبارات قبلية و بعدية بحيث خضعوا لوحدة تدريبية.

● العينة التجريبية: يعرض عليها برنامج تدريبي خاص.

● العينة الضابطة: تتدرب بصفة عادية أي بالطريقة المعتادة.

وتم تقسيم العينات على الشكل التالي:

- العينة التجريبية:** و شملت 13 لاعب من فريق نجوم اليشير صنف أصاغر، أجريت عليهم الاختبارات القبلية بعدها خضعوا إلى البرنامج التدريبي و في الأخير تم إجراء الاختبارات البعدية
- العينة الضابطة:** و شملت 09 لاعبين من نفس الفريق أجريت عليهم الاختبارات القبلية بعدها خضعوا إلى برنامج التدريب العادي و في الأخير تم إجراء الاختبارات البعدية.

جدول -02- يوضح عدد و نسب عينة الدراسة

النسبة	العدد	المجتمع
% 100	22	المجتمع الاصلى
% 59	13	العينة التجريبية
% 41	09	العينة الضابطة

وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار الاختبارات المناسبة و البرنامج التدريبي الذي يخدم موضوع دراستنا.

مجالات البحث:

***المجال البشري:** 13 لاعب من نادي نجوم اليشير.

***المجال الزماني:** من 02 ديسمبر 2019 إلى 10 فيفري 2020

قمت بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية المكونة من 03 لاعبين على النحو التالي:

-الاختبار القبلي يوم 2019/12/02.

-الاختبار البعدي يوم 2019/12/12.

ثم قمت بالاختصاص العينة التجريبية المكونة من 13 لاعب للبرنامج التدريبي المقترح و القيام بإجراء الاختبارات على النحو التالي:

-الاختبار القبلي يوم 2019/12/13.

-الاختبار البعدي يوم 2020/02/10 .

***المجال المكاني:** الملعب البلدي -اليشير-

-خصائص العينة:
*تجانس أفراد العينة من حيث القامة

جدول رقم -03- يبين تجانس أفراد العينة من حيث القامة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القامة	أفراد العينة	
5.13	1.48	1.54	أ	1
		1.50	ب	2
		1.45	ج	3
		1.40	د	4
		1.49	و	5
		1.50	هـ	6
		1.47	ز	7
		1.47	ن	8
		1.47	خ	9
		1.65	ح	10
		1.50	م	11
		1.45	ع	12
		1.39	غ	13

*تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.
-جدول رقم 04- يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن	افراد العينة	
139.89	39.69	43	أ	1
		45	ب	2
		34	ج	3
		31	د	4
		35	و	5
		39	هـ	6
		33	ز	7
		38	ن	8
		40	خ	9
		52	ح	10
		52	م	11
		40	ع	12
		34	غ	13

*تجانس أفراد العينة من حيث التكرار أو النسب المئوية بالنسبة للقائمة
-جدول رقم 05- يبين التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث بالنسبة للقائمة.

النسبة المئوية	التكرار	الطول
7.210	1	1.39
7.261	1	1.40
15.041	2	1.45
22.873	3	1.47
7.728	1	1.49
23.340	3	1.50
7.988	1	1.54
8.558	1	1.65
100	13	المجموع

*تجانس أفراد العينة من حيث التكرارات والنسب المئوية بالنسبة للوزن.
جدول رقم -06- يبين التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث بالنسبة للوزن

الوزن	التكرار	النسبة المئوية
31	1	6,007
33	1	6,395
34	2	13,178
35	1	6,783
38	1	7,364
39	1	7,558
40	2	15,504
43	1	8,333
45	1	8,721
52	2	20,155
المجموع	13	100

6-ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات ، عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها بقدر المستطاع، بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل ،وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:
*المتغير المستقل:برنامج الألعاب شبه رياضية.
*المتغير التابع:الصفات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة)

6-5-أدوات جمع البيانات:

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لا بد لأي باحث، أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد بحثها، لذا فتوخى الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة، خطوة مهمة ورأسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة.(محسن على السعداوي .أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية.ط1سنة . 2013مكتبة المجتمع الأردن.ص23)

و من خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة دور الألعاب شبه الرياضية في تطوير الصفات البدنية، وذلك من خلال وضع برنامج مصغر من الألعاب التي تعمل على تطوير الصفات البدنية، والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الموضوع.
*تم الاعتماد في دراستنا على:

- استعمال مجموعة من التمارين الشبه رياضية.
- استعمال مجموعة من الاختبارات والقياسات.
- استعمال مجموعة من المصادر و المراجع.
- استعمال استمارات تحوي مجموعة من التمارين تخضع لرأي المحكمين.
- استعمال الطرق والمعاملات الإحصائية.
- استعمال عتاد الدراسة"كرات القدم-ملعب كرة القدم -كراسي- شواخص- صفارة- مقاتية"
(محسن على السعداوي .أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية.ط1سنة2013 .مكتبة المجتمع الأردن.ص23)

6-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار " هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة و في نفس الزمان و المكان " (د.سعيد نزار سعيد: مرجع سابق، ص102) كما أنه يعرف بأنه: "مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها، و الثبات يعزي على اتساق القياس" (محمد حسن علاوى و نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، نصر-مصر، 2008، ص278) و قد قمنا باستخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار بفارق زمني قدره 5 أيام، إذ تم الاختبار في تاريخ 07-12-2019 فيما تم إعادة الاختبار في 12-12-2019 على عينة مكونة من 03 لاعبين، ثم قمت باستخراج معامل الارتباط البسيط "بيرسون" عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 06

صدق الاختبار: و هو أن يقيس الاختبار الصفة أو السمة التي وضع من أجلها و لا يقيس صفة بديلة أو مشابهة. و قد تم التحقق من صدق الاختبارات عن طريق عرض تصميم الاختبارات على مجموعة من الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله، فيما قمنا فضلا عن ذلك بإيجاد الصدق الذاتي للاختبارات بالإعتماد على ثباتها، و قد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول.

موضوعية الاختبار: الموضوعية أن يتصف الاختبار بالوضوح في التعليمات و كذلك إعطاء الدرجة حيث يتصف الاختبار بموضوعية عالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المقيمون. (سعيد نزار سعيد: مرجع سابق، ص102-103)

و هو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام و التحرر من التحيز أو التعصب. (عبد الرحمان محمد عيسوي: الاختبارات و المقاييس النفسية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2003، ص332) إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات قياس و بذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

جدول -07- يوضح المعاملات العلمية للاختبارات

الاختبارات	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
-اختبارات السرعة الانتقالية	13	0.96	0.97
-اختبارات الرشاقة		0.98	0.98

6-7- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية:

الدراسة الإحصائية: و تتضمن معالجة الحسابات، التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة، للاختبارات لتي قمنا بها لأجل هذا الغرض، استعملنا الوسائل الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي: يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخدام خاصة في مراحل التحليل الإحصائي و هو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس $X_1.X_2...X_n$... على عدد القيم.

و يصطلح عليه عادة ب X :

$$X = \sum x / n$$

X = المتوسط الحسابي.

$$\sum x = \text{مجموع الاختبارات}$$

$$n = \text{عدد افراد العينة}$$

-**الانحراف المعياري:** هو من أهم المقاييس التي تستخدم لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز "S": فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب بالصيغة التالية:

$$S = \frac{\sum x^2}{n} - \left(\frac{\sum x}{n}\right)^2$$

عدد أفراد العينة = n
المتوسط الحسابي مربع = X2
النسبة المئوية
عدد أفراد العينة = n
عدد التكرارات = k

-**إختبار (T) ستودنت ، عينتين منفصلتين متساويتين:**
يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي.

-بما أن العينة اقل من 30 فإننا نستعمل صيغة (T) التالية:
*إختبار (T-t)

6-8-خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

-**البرنامج التدريبي:** هناك العديد من جهات النظر المختلفة في وضع برنامج التدريب في مجال كرة القدم، الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط البرنامج التدريبي قيد الدراسة والتي يمكن استخلاصها من بعض البرامج العلمية المتخصصة و الدراسات السابقة والتي تأتي قبل وضع البرنامج التدريبي و تتمثل في الآتي:

-**أهداف البرنامج:** قمت بتصميم برنامج يهدف إلى تحسين الصفات البدنية و المتمثلة في سرعة الانتقال و صفة الرشاقة في كرة القدم لأصاغر كرة القدم لمعرفة مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية باستعمال الاختبارات القبليّة و البعديّة على عينتي الدراسة.

حيث تبين من خلال ما تطرقت إليه في الدراسة النظرية و كذلك الإطلاع على الدراسات المشابهة أنه من الضروري تحسين القدرات البدنية التي تعد من أهم الأساسيات لتحقيق أفضل النتائج و الوصول إلى الأهداف المرجوة و تحصيل التفوق الرياضي، و كذلك إن أفضل مرحلة لتحسين هذه الصفات هي المرحلة العمرية التي تناولناها لما لها من أهمية بالغة على مشوار اللاعب حتى المستوى العالي.

-**تنفيذ البرنامج التدريبي:** لقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي من خلال الإطار النظري و الدراسات المشابهة و كذلك من خلال الإطلاع على بعض البرامج التدريبية لتدريب فئات الاصاغر لكرة القدم.

-**محتوى البرنامج:** لقد تضمن البرنامج التدريبي المعد مجموعة من الوحدات التدريبية المدمج فيها مجموعة من الألعاب الشبه رياضية الهادفة إلى تطوير بعض الصفات البدنية.

-الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب مثل التدرج في الحمل، الفروق الفردية و استمرارية التدريب، و تبادل العمل بين الراحة و الجهد.
- مراعاة مبادئ التدريب و أسس التخطيط الرياضي.
- مراعاة عنصر المرونة و التكيف مع الظروف المحيطة من خلال وضع العديد من البدائل.
- الحرص على التنوع و استخدام أحدث التمرينات و التشكيلات في تنفيذ البرنامج و ذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو بالإضافة إلى شبكة الانترنت.
- الاهتمام بالجانب التروحي و عدم إهمال عنصر التشويق و المنافسة.

-الوحدات التدريبية:
-مكونات الوحدة التدريبية:

- 1-الإحماء لمدة 10د، و يشتمل على الجري و تمارينات عامة و الخاصة بالمرونة لتهيئة جسم اللاعب.
- 2-الجزء الرئيسي 40د و يشتمل على تمارينات مختلفة خاصة بالصفة المراد تحسينها مع باقي الصفات الأخرى كل حسب الأهمية.
- 3-الجزء الختامي 10د يحتوي على لعبة تمارينات تهدئة و استرخاء للجسم لاستعادة الشفاء و استقبال التوجيهات من المدرب و التحضير للحصة المقبلة.

جدول رقم -08- يوضح التوزيع الزمني للاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي

الفترة الزمنية	عدد الايام	الاجراء
الاثنين 02-12-2019 الخميس 12-12-2019	10	أجريت الدراسة الاستطلاعية
الجمعة 13-12-2019	01	اجريت الاختبار القبلي للعينة التجريبية
السبت 14-12-2019	21	تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
الاثنين 10-02-2020	01	اجريت الاختبارات البعدية للعينة التجريبية

عرض الاختبارات المستخدمة:

لغرض توصل الباحثة إلى الاختبارات التي اعتمدها في بحثها ثم استخدام أسلوب تحليل المحتوى للمصادر المختلفة في لعبة كرة القدم، و التدريب الرياضي و البحوث و المذكرات التي استخدمت الصفات البدنية من أجل إعداد مجموعة من الاختبارات هي كما يلي:

■ اختبار عدو 30متر من بداية متحركة:

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

-الأدوات: ميقاتي، خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول و الثاني 10م و بين الثاني و الثالث 30م.

-مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث 30م.

-التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30م من الخط الثاني حتى الثالث.

■ اختبار الجري المتعرج :

-الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

-الأدوات: 5 أقماع أو حواجز، ساعة إيقاف.

-مواصفات الأداء: توضع الحواجز كما هو موضح في الشكل و وفقا للمقاييس الموضحة بالشكل، يقف المختبر عند نقطة البداية و عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من نقطة البداية وفقا لخط السير الموضح بالشكل إلى أن يصل إلى نقطة النهاية.

-التوجيهات:

■ يجب إتباع خط السير الموضح في الشكل.

■ إذا أخطأ المختبر في خط السير يجب وقف الاختبار و إعادته بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية.

■ غير مسموح بلمس الحواجز أثناء الجري.

-التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة طبقا لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى الوصول إلى نقطة النهاية.

-الألعاب الشبه رياضية:

-اختيار الألعاب : عن طريق الإطلاع على بعض المصادر العلمية للألعاب الرياضية وضعنا مجموعة من التمارين عرضت على الخبراء و المختصين و ذلك لكي تخدم الغرض الذي وضعت من أجله و هو تطوير صفة السرعة الانتقالية و صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اصاغر .

-الألعاب الشبه رياضية في الوحدات التدريبية:

-تم تصميم تمارين في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية و تشمل التدريبات على عدد من الألعاب الشبه رياضية تكون جزء من القسم الرئيسي و تهدف إلى تطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم، و فيما يأتي وصفا مقتصرًا لجزء التمرينات الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية بدون و صفة الرشاقة في كرة القدم ضمن البرنامج ، و التي أعدت بعد استشارة الأساتذة و المختصين:

- زمن البرنامج المعد 10 أسابيع.
- زمن التمرينات في الوحدة التدريبية 60 دقيقة.
- عدد الوحدات التدريبية 20 وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد وحدتان.

■ بلغ إجمالي الزمن الفعلي للتدريبات 120 دقيقة.

تم استثمار هذا الوقت من قبل المجموعة الضابطة طريق تدريباتها الاعتيادية مع مراعاة عدم استخدام الألعاب الشبه الرياضية في البرنامج التدريبي بمعنى أن زمن تدريبات المجموعة التجريبية هو ضمن المنهاج المعد على وفق متساوي الزمن لكلا المجموعتين ، و قد حرصت على متابعة سير الوحدات التدريبية من أجل ضمان الالتزام بتطبيق البرنامج.

-الألعاب الشبه رياضية:

1-مطاردة الخطاف:

-الأدوات : ستة مناديل أو حبال قصيرة.

-الهدف من اللعبة : السرعة و الرشاقة.

-عدد اللاعبين : فريقان، كل فريق 6 لاعبين و لاعب يختار من الفريق الخاسر.

احتياطات الأمان : التنبيه على عدم ضرب اللاعب أو اعثاره في أثناء اللمس.

الملعب : ثلاثة خطوط متوازية، المسافة بين الخطين الأول و الثاني أربعة أمتار، و بين الخطين الثاني و الثالث 8 أمتار.

طريقة اللعب : توضع المناديل على خط الوسط، و يقف الفريق الخاطف على الخط الأول القريب من المناديل، و يقف الفريق الثاني على الخط الثالث البعيد عن المناديل، و يعطى كل لاعب من كلا الفريقين أحد الأرقام من (6-1) تبدأ اللعبة بإطلاق رقم مثلا(4) فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم نفسه، و يقوم اللاعب القريب بخطف المنديل و العودة إلى فريقه، في حين يطارده اللاعب الآخر محاولا لمسها فإذا نجح في ذلك يمنح لفريقه نقطة، و هكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.

قواعد اللعبة : اللاعب الذي ينجح في مهمته يمنح نقطة لفريقه، و يعد الفريق رابحا إذا جمع أكثر عدد ممكن من النقاط.

2-تقدم الكشاف:

-الهدف : تطوير الرشاقة و السرعة الانتقالية.

-عدد اللاعبين : فريقان.

-الملعب : مربع طول ضلعه من 20 إلى 30 مترا و يقسم بخطوط موازية بين كل خط و الآخر 3 أمتار و يبعد عن المربع بمسافة مترين، خط موازي يسمى خط الهجوم.

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يحاول الفريق المهاجم كله الدخول إلى منطقة الحياض الأولى و يحاول المدافعين منعهم باللمس، و من يلمس يعد خارج من اللعب و من يصل إلى منطقة الحياض يعد آمنا إذا كانت قدماه بين الخطين ثم يحاول الهجوم مرة أخرى لدخول منطقة الحياض الثانية و الثالثة و هكذا حتى يعبر الخط الأخير.

قواعد اللعبة:

- إذا خرج مهاجم عن الخط الجانبي عند دخول منطقة محايدة يعد خارجاً من اللعب.
- يتبادل الفريقان الأماكن إذا تمكن من الهجوم كله من الوصول إلى الأخير إذا لمس المدافعون.
- تعطى نقطة نقطة واحدة لكل مهاجم يصل إلى الخط الأخير بدون أن يلمس.
- تعطى نقطة واحدة لكل مهاجم يصل إلى الأرض المحايدة الأولى و نقطتان للثانية و ثلاث نقاط للثالثة ثم 5 نقاط إذا تخطى المهاجم الخط الأخير.
- الفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط يعد فائزاً .

3- الانتقال من المواقع:

- الهدف من اللعبة :سرعة الانتقال و سرعة الاستجابة.
- عدد اللاعبين :أربعة فرق، كل فريق 3 لاعبين.
- الملعب :مربع طول ضلعه 15 متراً و ترسم في كل زاوية مربع طول ضلعه متران.
- طريقة اللعب :يجلس كل فريق في إحدى المربعات الأربعة، و يقف المدرب في وسط المربع، عند الإشارة ينطلق اللاعبون عكس عقرب الساعة للانتقال إلى المربع الآخر الذي أمامهم و الفريق الذي يصل قبل بقية الفرق يمنح نقطة، و هكذا تستمر اللعبة حتى يعود كل فريق إلى مربعه الأول و الفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط يعد فائزاً، و يمكن أن تجري اللعبة باتجاه عقرب الساعة و اللاعب الأخير يختار من الفريق الخاسر.

4- خطف الأعلام:

- الأدوات :أربعة أعلام لكل لاعب، ارتفاع العلم نصف متر.
- الهدف من اللعبة :تطوير الرشاقة و السرعة الانتقالية.
- عدد اللاعبين : 06 لاعبين في كل فريق.
- الملعب :مربع طول ضلعه 20م، و يرسم خط البدء و يثبت العلم الأول على مسافة 5م من خط البدء و الثاني على مسافة 7 أمتار و الثالث على مسافة 9 أمتار و الرابع على مسافة 11 متراً.
- طريقة اللعب :يقف اللاعبون على خط البدء أمام مجموعة الأعلام التي يقومون بخطفها عند الإشارة ينطلق اللاعبون باتجاه العلم الأول لخطفه و العودة به إلى خط البدء و العودة لخطف العلم الثاني و إعادته إلى خط البدء و كذا تستمر اللعبة حتى يتم إعادة العلم الرابع و اللاعب الذي يجتاز الخط حاملاً العلم الرابع بيده يعد فائزاً.
- قواعد اللعبة : عند إعادة العلم يجب أن يجتاز قدماً اللاعب خط البدء.

5- تتابع الركض 10م:

- الهدف :تطوير السرعة الانتقالية.
- العدد : مجموعتان متساويتان في العدد (الشمس و القمر).
- الملعب :قاعة و يحدد خط البداية و خط النهاية و المسافة بينهما 10م.
- طريقة اللعب :تقف كل مجموعة خلف خط البداية و عند سماع الصافرة من المدرب يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالركض حتى خط النهاية و بعد وصول اللاعب الأول خط النهاية ينطلق اللاعب الثاني من كل مجموعة و هكذا حتى آخر لاعب في المجموعة و المجموعة التي تصل خط النهاية قبل الأخرى تعد فائزة و يتم التصفيق لها.

و يتم تجميع اللاعبين على حسب:

- مجموعة الشمس تتجمع خلف قائدها على يمين خط النهاية.
- مجموعة القمر تتجمع خلف قائدها على يسار خط النهاية.

6- سباق الركض بين الشواخص:

- الأدوات :5 شواخص
- الهدف :تطوير الرشاقة.
- العدد :مجموعتان متساويتان.
- الملعب :قاعة يحدد فيها 6 خطوط المسافة بين خط و آخر 180سم و توضع 5 شواخص على الخطوط فيما عد خط البداية و لكل مجموعة.

طريقة اللعب: تتقف كل مجموعة خلف خط البداية و عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة للركض بين الشواخص و عند وصوله خط النهاية يرفع يده ليبدأ اللاعب الثاني بالركض و هكذا حتى ينتهي اللاعبون كل مجموعة من الأداء و المجموعة التي تكمل الوصول قبل الأخرى تعد فائزة و يتم التصفيق لها، ثم يختار اللاعب الأخير من المجموعة الخاسرة.

7- الجري المتعرج:

-الأدوات المستخدمة: أربعة أعلام لكل فريق.

-الهدف من اللعبة: تطوير الرشاقة.

-عدد اللاعبين: 06 لاعبين لكل فريق.

-الملعب: مربع طول ضلعه 20مترا و يرسم خط البدء و يثبت العلم الأول على مسافة 5أمتار و الثاني على مسافة 7أمتار و الثالث على مسافة 9أمتار و الرابع على مسافة 11مترا.

طريقة اللعب: يقف اللاعبون بقاطرات على خط البدء، عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل قاطرة للمرور بين الأعلام و العودة إلى مجموعته للمس زميله و الوقوف في نهاية القاطرة و يستمر زميله بالمرور من بين الأعلام و هكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب و الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعد فائزا و يختار اللاعب الأخير من الفريق الخاسر.

-قواعد اللعبة:

● لا يجب أن يتم لمس اللاعب وراء خط البدء.

● لا يجوز لمس العلم أو الاستعانة به في أثناء الجري و يمكن أن تجري اللعبة بطريقة أخرى و هو أن تنطلق القاطرة مرة واحدة للمرور من بين الأعلام و الفريق الذي يعود بسرعة يعد فائزا.

8-لعبة الملاحقة:

-الهدف من اللعبة: تنمية السرعة الانتقالية.

طريقة اللعب: يقف اللاعبون صفا واحدا ثم يبدأون بالجري البطيء، و يقف المدرب جانبا و ينادي على أي لاعب الذي يعمل بدوره على الجري المفاجئ، بقية اللاعبين ينطلقون خلف اللاعب و يحاولون اللحاق به و يستمر اللعب مع بقية اللاعبين.

9-لعبة القطار:

-الهدف من اللعبة: تنمية الرشاقة.

طريقة اللعب: يقسم الفريق إلى فريقين، يقف اللاعبون على شكل قطار عند سماع الإشارة يجري اللاعبون بين الأقماع بكل سرعة و دقة و تناسق و الفريق الذي يجتاز الأقماع أولا هو الفائز ثم يختار اللاعب من الفريق الخاسر.

10-لعبة دائرة العلم:

-الهدف من اللعبة: تنمية السرعة الانتقالية و تطوير الرشاقة

طريقة اللعب: يجري اللاعبون حول الدائرة ببطء مع إعطاء كل لاعب رقم، يوضع علم في منتصف الدائرة و يقف المدرب و ينادي على كل لاعب حسب رقمه الذي يعمل بدوره إلى العلم ثم الدوران حوله و العودة إلى مكانه.

11-لعبة سلة الكرات:

-الهدف من اللعبة: السرعة الانتقالية.

طريقة اللعب: يجلس صف من اللاعبين على خط البداية، توضع في المنتصف سلال فيها كرات و كذلك وضع سلال فارغة في النهاية، بوقت واحد يبدأ اللاعبون بالجري مع نقل الكرات من السلة التي في المنتصف إلى السلة في خط النهاية، يفوز اللاعب الذي ينهي نقل الكرات أولا.

الفصل السابع
عرض وتحليل
و مناقشة النتائج

7- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البدنية:

7-1- عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة الانتقالية:

جدول رقم 09- يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية

الاختبارات	القبلي	البعدي
افراد العينة	09	
المتوسط الحسابي	6.93	6.19
الانحراف المعياري	0.13	0.11
T-test	14.8	
القيمة Tالمجدولة	2.2	
مستوى الدلالة	0,05	
درجة الحرية	11	

يتضح من الجدول رقم 09- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار السرعة الانتقالية بدون كرة للعينه الضابطة، حيث أنه كانت نتائج المتوسط الحسابي القبلي (6.93) بانحراف معياري (0.13) أما المتوسط الحسابي البعدي فكان(6.19) بانحراف معياري (0.11) و كانت قيمة " ت " المحسوبة (14.8) و هي أكبر من " ت " الجدولية التي كانت (2.2) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(11) و هذا ما يوضحه الشكل رقم () الذي يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية (القبلي و البعدي) للمجموعة الضابطة، و هذا من خلال نتائج الاختبارين و الذي كان(0.74)

جدول رقم 10- يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية

الاختبارات	القبلي	البعدي
افراد العينة	13	
المتوسط الحسابي	6.83	5.63
الانحراف المعياري	0.11	0.26
T-test	24	
القيمة المجدولة	2.2	
مستوى الدلالة	0,05	
درجة الحرية	11	

يتضح من الجدول رقم 10- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار السرعة الانتقالية للعينه التجريبية، حيث أنه كانت نتائج المتوسط الحسابي القبلي (6.83) بانحراف معياري (0.11) أما المتوسط الحسابي البعدي فكان(5.63) بانحراف معياري (0.26) و كانت قيمة " ت " المحسوبة (24) و هي أكبر من " ت " الجدولية التي كانت (2.2) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(11) و هذا ما يوضحه الشكل رقم () الذي يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية، و هذا من خلال نتائج الاختبارين و الذي كان(1.2) شكل () يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية.

جدول رقم 11- يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية

الاختبارات	العينه الضابطة	العينه التجريبية
افراد العينة	22	
المتوسط الحسابي	6.19	5.63
الانحراف المعياري	0.11	0.26
T-test	11.2	

2.07	القيمة Tالمجدولة
0,05	مستوى الدلالة
22	درجة الحرية

يتضح من الجدول رقم -11- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لاختبار السرعة الانتقالية للعنيتين الضابطة و التجريبية، حيث أنه كانت نتائج المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة (6.19) بانحراف معياري (0.11) أما المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية فكان (5.63) بانحراف معياري (0.26) و كانت قيمة "ت" المحسوبة (11.2) و هي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و هذا ما يوضحه الشكل رقم (الذي يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية، و هذا من خلال نتائج الاختبارين و الذي كان (0.56) لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

7-2- عرض و تحليل نتائج اختبار صفة الرشاقة:

جدول رقم -12- يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار صفة الرشاقة

البعدي	القبلي	الاختبارات
09		افراد العينة
8.02	8.71	المتوسط الحسابي
0.44	1.24	الانحراف المعياري
1.81		T-test
2.2		القيمة المجدولة
0,05		مستوى الدلالة
11		درجة الحرية

يتضح من الجدول رقم -12- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الرشاقة للعينة الضابطة، حيث أنه كانت نتائج المتوسط الحسابي القبلي (8.71) بانحراف معياري (1.24) أما المتوسط الحسابي البعدي فكان (8.02) بانحراف معياري (0.44) و كانت قيمة "ت" المحسوبة (1.81) و هي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.2) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و هذا ما يوضحه الشكل رقم () الذي يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية (القبلي و البعدي) للمجموعة الضابطة، أي عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة و هذا على الرغم من وجود فرق بسيط و الذي كان (0.69)

جدول-13- يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار صفة الرشاقة.

البعدي	القبلي	الاختبارات
13		افراد العينة
7.47	8.67	المتوسط الحسابي
0.33	0.33	الانحراف المعياري
8.57		T-test
2.2		القيمة المجدولة
0,05		مستوى الدلالة
11		درجة الحرية

يتضح من الجدول رقم -13- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الرشاقة للعينة التجريبية، حيث أنه كانت نتائج المتوسط الحسابي القبلي (8.67) بانحراف معياري (0.33) أما المتوسط الحسابي البعدي فكان (7.47) بانحراف معياري (0.33) و كانت قيمة "ت" المحسوبة (8.57) و هي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.2) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (11) و هذا ما يوضحه الشكل رقم () الذي يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية (القبلي و البعدي) للمجموعة

الضابطة، أي وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية و هذا من خلال نتائج الاختبارين و الذي كان (1.2)

جدول -14- يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار صفة الرشاقة

الاختبارات	العينة الضابطة	العينة التجريبية
افراد العينة	22	
المتوسط الحسابي	8.02	7.47
الانحراف المعياري	0.44	0.33
T-test	5.5	
القيمة المجدولة	2.07	
مستوى الدلالة	0,05	
درجة الحرية	22	

يتضح من الجدول رقم -14- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لاختبار الرشاقة للعينتين الضابطة و التجريبية، حيث أنه كانت نتائج المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة (8.02) بانحراف معياري (0.44) أما المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية فكان (7.47) بانحراف معياري (0.33) و كانت قيمة "ت" المحسوبة (5.5) و هي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (22) و هذا ما يوضحه الشكل رقم () الذي يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية، أي وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية و هذا من خلال نتائج الاختبار البعدي للعينتين و الذي كان (0.69).

7-3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا، والذي يتطرق إلى دراسة " أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية " السرعة الانتقالية و الرشاقة " لدى لاعبي كرة القدم صنف U13 النادي نجوم اليشير و من خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبارات التي شملت السرعة الانتقالية و الرشاقة .

من هذا المنطلق سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها، على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة، في محاولة منا لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يحيط بها.

7-3-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي تنص على ان " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم U13

-و بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي تستعمل الألعاب الشبه رياضية و لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة الانتقالية . و يمكن أن يرجع هذا التحسن و التطور الحاصل إلى استخدام تمارين رياضية مقترحة و مقننة تهدف إلى تطوير صفة السرعة الانتقالية كذلك هذا التطور يمكن أن يرجع إلى أسباب أخرى منها الفئة العمرية (10-12) سنة التي مهدت الفرصة لتحسين صفة السرعة الانتقالية.

و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق نتائج الدراسات السابقة (دراسة ع.العزیز راجع و قطيش عبد المؤمن و خالي يوسف) و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى و التي تنص على " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم U13

7-3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على ان " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم U13

و بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي تستعمل الألعاب الشبه رياضية.

و ترجع هذه الفروق إلى استخدام ألعاب شبه رياضية مقننة تهدف إلى تطوير صفة الرشاقة مع إتباع الأسس العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة و الحجم للألعاب المقترحة طيلة فترة التدريب والذي ساهم بشكل كبير في تطوير الرشاقة.

و هذا التطور الحاصل يمكن أن يرجع إلى عوامل أخرى منها قابلية تحسن و تطور هاته الصفة في هذه المرحلة العمرية حيث نجد أن اللاعبين في هذه الفئة العمرية يميلون بدرجة كبيرة إلى الألعاب النشطة المنظمة و كذلك تضيف جو من المرح و التحفيز في الحصص التدريبية بخلق جو من المنافسة بين اللاعبين.

و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق نتائج الدراسات السابقة (دراسة ع.عزيز راجع و قطيش عبد المؤمن و خالي يوسف) و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية و التي تنص على " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم U13"

7-3-4 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

و التي تنص على "وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية و بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم الألعاب الشبه رياضية لصالح المجموعة التجريبية في تطويرا صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر.

و بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية و الرشاقة جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية و الرشاقة .

و يعود هذا الفرق الحاصل لصالح المجموعة التجريبية لكون الألعاب الشبه رياضية المقترحة مختلفة و مترابطة مع بعضها البعض في سلسلة من الحركات المتناسقة عند الأداء فضلا عن إعطاء هذه الألعاب في بداية الوحدة التدريبية مما ساعد على تطوير صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة ، و يمكن أن يكون هذا التطور راجع إلى أن اللاعبين في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى الاهتمام بالألعاب الجماعية كذلك الاهتمام بنجاح الفريق وإلى الألعاب الشبه رياضية.

كما يمكن أن يرجع هذا التطور إلى اعتمادنا على الألعاب الشبه رياضية في تطوير الصفات البدنية خلال مراحل نموه في هذه المرحلة العمرية التي تمهد لنا جميع الفرص المناسبة لتطوير استعداداته و إمكانياته وقدراته.

-و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق نتائج الدراسات السابقة (دراسة ع.عزيز راجع و قطيش عبد المؤمن و خالي يوسف) و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثالثة.

-من خلال النتائج نتأكد أن طريقة التدريب بالألعاب الشبه رياضية تعد من أبرز مظاهر التدريب الرياضي التي تجعل من تحقيق الأهداف سهلا و ميسورا حيث لها دور فعال في تطوير القدرات البدنية بطريقة بسيطة و مريحة و التي تأخذ عدة أشكال حسب العمر.

الفصل الثامن
الاستنتاجات
والاقتراحات

❖ الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت، ومنه نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات البدنية، وحسب الفرضية العامة التي تنص على:

*مساهمة البرنامج المصغر من الألعاب شبه رياضية، في تطوير بعض الصفات البدنية "السرعة الانتقالية و الرشاقة"، لدى لاعبي كرة القدم. وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

-الاقتراحات والتوصيات

❖ النتائج المستخلصة من التريص الخاص بالمذكورة:


إن تطوير الصفات البدنية في كرة القدم، يعود أساسا إلى شعور المدرب وكذا اللاعب بأهمية هذه الصفات، فتحقيق النتائج الكبيرة والمستويات العالية ليس وليد الصدفة، وإنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية الحديثة، وكذا الكفاءة المعرفية التي يملكها المدرب، وأيضا الوسائل التي توفرها الإدارة. وفي بحثنا هذا طرحنا على أهل الاختصاص في ميدان كرة القدم، برنامجنا والمتمثل في دراسة " أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية" السرعة الانتقالية و الرشاقة " لدى لاعبي كرة القدم صنف U13 " وقد خرجنا بمجموعة من النتائج وهي كالآتي :

- ✓ أن المدربين لا يولون اهتماما بتطوير الصفات البدنية في هذه السن.
- ✓ نظرة المدرب إلى ضرورة تطوير المهارات الأساسية...
- ✓ قلت الآلات والوسائل الحديثة، التي تعمل على تنمية القدرات البدنية.
- ✓ نقص التأطير العلمي الأكاديمي لدى المدربين.

❖ الاقتراحات والتوصيات:

✓ إن كل الدراسات ما هي إلا محاولة بسيطة ويسيرة من الباحثين، وذلك الضوء لدراسات أخرى في مجال الكرة القدم، لذا ارتأينا نحن كطلبة باحثين تحت إشراف أستاذنا انه من الضروري أن نعطي مجموعة من الاقتراحات، حتى يتسنى لمدربي وكذا لاعبي الكرة القدم اكتساب التأهيل اللازم من اجل التأطير، واستعمال البرامج التدريبية المقترحة خاصة لدى الفئات الصغرى، لما لها أهمية كبيرة لتطوير الصفات البدنية، والتي ترتبط بتعليم وتطوير هذه الأخيرة، وفي ضوء دراستنا والنتائج المتحصل عليها بفضل إشراف أستاذنا، توصلنا إلى عدة توصيات قد تساعد في رفع هذه الفئات إلى المستويات العليا وأهمها:

- ✓نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (10-12 سنة).
- ✓ القيام بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية، حتى تلبى رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة التدريبية.
- ✓ التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي الألعاب شبه رياضية.
- ✓محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب شبه رياضية لنبذ الملل.
- ✓ إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.
- ✓ التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم.
- ✓محاولة توفير المنشآت والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة.
- ✓محاولة استعمال نتائج الدراسات لدعم بحوث أخرى في هذا المجال.
- ✓ هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها، وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلي طريقة الألعاب الشبه الرياضية وأهميتها في مجال التدريب الحديث.



قائمة المصادر
والمراجع

-المراجع باللغة العربية:

- محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي ، ط ، 2 دار المعارف ، القاهرة ، ، 1972.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1999.
- سعد جلال ومحمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ، مصر ، ط4 ، 1979.
- محمد مصطفى زيدان ، علم النفس التربوي ، دار المشرق ، 1995.
- إلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، ط.2، دار المعارف للنشر و التوزيع، الاسكندرية، 2002.
- بسوطي أحمد، أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- تركي عادل حسن و سلام جبار صاحب، كرة القدم تعليم و تدريب، ط.1، مطبعة النخيل البصرة للنشر و الطباعة، العراق، 2009.
- التكريتي وديع ياسين، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، ط.1، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، 2012.
- حسانين محمد صبحي، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ط.4، دار الفكر العربي، 1993.
- حسانين محمد صبحي و أحمد كسري، معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط.1، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، 1984.
- حسن زكي محمّد، التدريب المتقاطع اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر و التوزيع، مصر، 2008.
- حسن محمود أميرة و عميد ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الاسكندرية، 2008.
- حسين حسن قاسم، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، الأردن، 1998.
- حماد مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- أبو جاموس علي حسن، المعجم الرياضي، ط.1، دار أسامة للنشر و التوزيع، الأردن، 2012.
- مصطفى فهمي، مدخل في علم النفس، دار الثقافة ، القاهرة ، 1984.
- راتب أسامة كامل و ابراهيم عبد ربه خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- الشناق عبد السلام مح مد، رياضات الألعاب الجماعية، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن، 2012.
- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي و الكامل بين النظرية و التطبيق، ط.1، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، 1999.
- العبيدي نوال المهدي و فاطمة عبد المالكي، التدريب الرياضي، ط.1، المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن، 2011.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
- مذكور فاضل كامل و عامر فاخر شغاتي، اتجاهات حديثة في التدريب، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن، 201.
- المنساوي أحمد يوسف متعب، مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر، الأردن، 2014.
- ملحم سمي محمد، علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، ط.2، دار الفكر العربي للنشر و

التوزيع،الأردن،2012.

-مفتي إبراهيم،جمل السرعة المركبة و المهارات في كرة القدم، مركز النشر للكتب للتوزيع و النشر،القاهرة،2004.

-مفتي إبراهيم، المرجع الشامل في التدريب الرياضي-التطبيقات العملية-،دار الكتاب الحديث، القاهرة،2010.

-ميلر سوزانا،ترجمة حسن عيسى،سيكولوجية اللعب،عالم المعرفة للتوزيع و النشر،الكويت،1987.
-المجالات والدورات العلمية:

-رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق،كرة القدم، المدرسة العليا لإساتذة التربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم، الجزائر.

-المراجع باللغة الاجنبية:

- Zatziorsky: "**les qualité physique de sportif**" , paris , document I.N.S. 1967.

- Alian Michel : "**foot-ball le systèmes de jeu**" , Edition Chiron ,2eme édition ,pari 1998.

- Jean.luc , remy lacarmpe : "**manuel pratique l' entrainement**" , edition amphora , paris.

قائمة الملاحق

الفريق: نجوم البشير	رقم الحصة: 01	الموسم الرياضي: 2020/2019
الصف: اصغر	الوقت: 60د	

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية و الرشاقة

المرحلة	المحتوى	الوقت	التوجيهات
التحضيرية	-التحية الرياضية، ثم شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، رفع العقب للخلف، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة	15د	-شرح موجز -لهدف الحصة -الانتظام و الهدوء -الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	التمرين 01: فريقان، عند سماع الإشارة يحاول الفريق المهاجم كله الدخول إلى منطقة الحياد الأولى و يحاول المدافعون منعهم باللمس، و من يلمس يعد خارج من اللعب و من يصل إلى منطقة الحياد يعد آمناً، إذا كانت قدماء بين الخطين ثم يحاول الهجوم مرة أخرى ليدخل منطقة الحياد الثانية و الثالثة و هكذا حتى يعبر الخط الأخير.	10د	-ملاحظة الأداء. -تصحيح الأخطاء. -عدم تضييع الوقت. -تقبل الهزيمة و التواضع عند الفوز. -احترام الزملاء
	التمرين 02: يقف اللاعبون على خط البدء، أمام مجموعة الأعلام التي سيقومون بخطفها عند الإشارة ينطلق اللاعبون باتجاه العلم الأول لخطفه و العودة به إلى خط البدء و العودة لخطف العلم الثاني و إعادته إلى خط البدء و هكذا تستمر اللعبة حتى يتم إعادة العلم الرابع و اللاعب الذي يجتاز الخط حاملاً العلم الرابع يعد فائزاً.	10د	-عدم تضييع الوقت -مراعاة النظام -احترام قواعد اللعبة. -التحلي بالروح الرياضية -تصحيح الأخطاء
	التمرين 03: فريقان، توضع مناديل على خط الوسط و يقف الفريق الخاطف على الخط الأول القريب من المناديل، و يقف الفريق الثاني على الخط الثالث البعيد عن المناديل و يعطي كل لاعب من كلا الفريقين أحد الأرقام من 1 إلى 6 تبدأ اللعبة بإطلاق رقم مثلاً 4 فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم نفسه و يقوم اللاعب القريب بخطف المنديل و العودة إلى فريقه في حين يطارده اللاعب الآخر محاولاً لمسه فإذا نجح في ذلك يمنح لفريقه نقطة، و هكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.	10د	
الختامية	-جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين	15د	-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج و ترتيب الفرق. -حوصلة النشاط

الفريق: نجوم البشير	رقم الحصة: 02	الموسم الرياضي: 2020/2019
الصف: اصاغر	الوقت: 60د	

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية و الرشاقة

المرحلة	المحتوى	الوقت	التوجيهات
التحضيرية	-التحية الرياضية، ثم شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، رفع العقب للخلف، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة	15د	-شرح موجز لهدف الحصة -الانتظام و الهدوء -الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	التمرين 01: فريقان، كل فريق يقف خلف خط البداية و عند سماع الصافرة من المدرب يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالركض حتى خط النهاية، و بعد وصول اللاعب الأول خط النهاية ينطلق اللاعب الثاني من كل فريق و هكذا حتى آخر لاعب في كل فريق و الفريق الذي يصل خط النهاية قبل الآخر يعد فائزا.	10د	-ملاحظة الأداء. -تصحيح الأخطاء. -عدم تضييع الوقت. -تقبل الهزيمة و التواضع عند الفوز.
	التمرين 02: فريقان، يقف اللاعبون بقاطرات على خط البدء، عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل قاطرة للمرور بين الأعلام، و العودة إلى مجموعته للمس زميله و الوقوف في نهاية القاطرة و يستمر زميله بالمرور من بين الأعلام و هكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب و الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعد فائزا.	10د	-احترام الزملاء -مراعاة النظام -احترام قواعد اللعبة.
	التمرين 03: يجلس كل فريق في إحدى المربعات الأربعة، و يقف المدرب في وسط المربع، عند الإشارة ينطلق اللاعبون عكس عقارب الساعة للانتقال إلى المربع الآخر الذي أمامهم و الفريق الذي يصل قبل بقية الفرق يمنح نقطة، و هكذا تستمر اللعبة حتى يعود كل فريق إلى مربعه الأول و الفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط يعد فائزا.	10د	
الختامية	-جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين	15د	-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج و ترتيب الفرق. -حوصلة النشاط

الفريق: نجوم البشير	رقم الحصة: 03	الموسم الرياضي: 2020/2019
الصف: اصاغر	الوقت: 60د	

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية

المرحلة	المحتوى	الوقت	التوجيهات
التحضيرية	-التحية الرياضية، ثم شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، رفع العقب للخلف، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة	15د	-شرح موجز لهدف الحصة -الانتظام و الهدوء -الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	التمرين 01: يقف اللاعبون صفا واحدا ثم يبدأون بالجري البطيء، و يقف المدرب جانبا و ينادي على أي لاعب الذي يعمل بدوره على الجري المفاجئ، بقية اللاعبين ينطلقون خلف اللاعب و يحاولون اللحاق به و يستمر اللعب مع بقية اللاعبين.	10د	-ملاحظة الأداء. -تصحيح الأخطاء. -عدم تضييع الوقت. -تقبل الهزيمة و التواضع عند الفوز.
	التمرين 02: يقف صف من اللاعبين على خط البداية، و توضع في المنتصف سلال مع الكرات و كذلك وضع سلال فارغة في النهاية، بوقت واحد يبدأ اللاعبون بالجري مع نقل الكرات من السلال التي في المنتصف إلى السلال في خط النهاية، يفوز اللاعب الذي ينهي نقل الكرات أولا	10د	-احترام الزملاء -مراعاة النظام -احترام قواعد اللعبة.
	التمرين 03: فريقان، كل فريق يقف خلف خط البداية و عند سماع الصافرة من المدرب يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالركض حتى خط النهاية، و بعد وصول اللاعب الأول خط النهاية ينطلق اللاعب الثاني من كل فريق و الفريق الذي يصل خط النهاية قبل الآخر يعد فائزا	10د	
الختامية	-جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين	15د	-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج و ترتيب الفرق. -حوصلة النشاط

الموسم الرياضي: 2020/2019	رقم الحصة: 04	الفريق: نجوم البشير
	الوقت: 60د	الصف: اصاغر

الهدف: تطوير الرشاقة

المرحلة	المحتوى	الوقت	التوجيهات
التحضيرية	-التحية الرياضية، ثم شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، رفع العقب للخلف، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة	15د	-شرح موجز لهدف الحصة -الانتظام و الهدوء -الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	التمرين 01: يقسم الفريق إلى فريقين يقف اللاعبون على شكل قطار يجري اللاعبون بين الأقماع بعد سماع الإشارة بكل سرعة و دقة و تناسق و الفرق الذي يصل لخط النهاية او لا يعتبر فائزا، يعاد اللعب مرتين.	10د	-الحرص على زيادة السرعة. -تحفيز اللاعبين و تشجيعهم.
	التمرين 02: يجري اللاعبون حول الدائرة ببطء مع إعطاء كل لاعب رقم، يوضع علم في منتصف الدائرة و يقف المدرب و ينادي على كل لاعب حسب رقمه ليقوم بالدوران حول العلم و العودة إلى مكانه.	10د	-- تقبل الهزيمة و التواضع عند الفوز. -احترام الزملاء -مراعاة النظام -احترام قواعد اللعبة.
	التمرين 03: فريقان، يقف كل فريق خلف خط البداية و عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة للركض بين الشواخص و عند وصوله خط النهاية يرفع يده ليبدأ اللاعب الثاني بالركض و هكذا حتى ينتهي كل الفريق من الأداء و الفريق الذي يكمل قبل الآخر يعد فائزا	10د	
الختامية	-جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين	15د	-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج و ترتيب الفرق.