وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـــامـعـــة محمد خيضر –بسكرة–
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه (LMD) في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

تحت عنـــــــوان:

# برنامج تدريبي مقترح بالالعاب المصغرة واثره على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية ( سرعة ، رشاقة ) في كرة القدم 13 – 15 سنة

## دراسة ميدانية على اصاغر فريق نجم النمامشة الشريعة ولاية تبسة ( الجهوي الثاني عنابة )

إعداد الطالب:
مالك عادل

تحت إشراف:
أ.د: مزروع السعيد

## لجنة المناقشة

| أعضاء اللجنة | الرتبة العلمية | الجامعة الأصلية | الصفة |
|---|---|---|---|
| **حميد دشري** | أستاذ التعليم العالي | جامعة بسكرة | رئيسا |
| **السعيد مزروع** | أستاذ التعليم العالي | جامعة بسكرة | مشرفا ومقررا |
| **ناصر بقار** | استاذ محاضر ا | جامعة بسكرة | مناقشا |
| **عادل دخية** | استاذ محاضر ا | جامعة بسكرة | مناقشا |
| **محمد زروال** | استاذ محاضر ا | جامعة ورقلة | مناقشا |
| **عبد القادر بوخالفة** | استاذ محاضر ا | جامعة تبسة | مناقشا |

السنة الجامعية 2024/2023

بسم الله الرحمن الرحيم
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

## شكر و تقدير

قال تعالى: ﴿رَب أَوْزِعْني أَنْ أَشْكُرَ نعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَا لِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخلْني برَحْمَتِّكَ فِّي عبَادكَ الصَّا لِحينَ﴾ سورة النمل: الأية - 19

نشكر الله عزوجل على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، فله الحمد كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، ولله الحمد من قبل ومن بعد على توفيقه لنا في إتمام هذا العمل،

نسأل الله أن ينفعنا به وينفع به كل من يقراه أن يجعله في ميزان حسناتنا وكل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد.

ومن باب قوله ﷺ عن أبي هريرة ﷺ مرفوعا "لا يشكر الله من لا يشكر الناس رواه الامام أحمد وأبو داوود، والترمذي بسند صحيح

فإني أتوجه بكامل الشكر والعرفان، وجزيل الإمتنان إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور: مزروع السعيد ، على إشرافه على هذا العمل وعلى كل ما قدمه لي من متابعة طوال هذه المرحلة، وما قدمه لي من توجيهات وإرشادات قيمة، ونصائح، جزاه الله عنا كل خير.

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى كافة من تركوا بصمتهم في هذه الأطروحة من

أساتذة وطلبة الدكتواره ويقتضي مني واجب التقدير والعرفان، أن أتقدم بشكري إلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو بعيد، بالنصيحة والعون والكلمة الطيبة

# إهداء

إلى من قال فيهما المولى عزوجل:

"وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّل مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"

، (سورة الاسراء، الآية 24)

إلى الذين نقش الزمان اسمهما على جدران قلبي

إلى لمسة الحب والحنان، إلى التي قامت الليالي وسهرت في غفلتي، إلى القلب الذي أعطى ويعطي

الكثير..... إلى أمي الغالية

إلى الذي قاسى مصاعب الدهر، وتعب وسهر من أجل تنوير طريقي وبناء مستقبلي، وكان القدوة في

إرشادي إلى طريق النجاح... أبي العزيز رحمه الله

إلى ثمرة فؤادي، وقرة عيني، إلى إبني: محمد امين الى الزوجة الكريمة

إلى رموز افتخاري إخوتي: فؤاد، حكيم،عصام ، فهمي، اسلام ، سلاف

إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة وخارجها.

الى اصدقاء الصف في صفوف الجيش الوطني الشعبي

إلى كل من قدم يد العون في انجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد

الى كل محب للعلم ومخلص للدين

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها ويعمل على تحقيقها ، لا يبغي بها إلا وجه الله ومنفعة الناس.

إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

**قائمة المحتويات**


| المحتويات | الصفحة |
|---|---|
| شكر وعرفان | // |
| فهرس المحتويات | // |
| فهرس الجداول | // |
| فهرس الأشكال | // |
| مقدمة | 1 |
| **الفصل الأول: الإطار العام للدراسة** | |
| 1. الإشكالية | 5 |
| 2 . فرضيات البحث | 8 |
| 3. أهمية البحث | 8 |
| 4. أهداف البحث | 9 |
| 5. أسباب اختيار الموضوع | 9 |
| 6. مصطلحات الدراسة | 10 |
| **الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة** | |
| 1- التدريب الرياضي | 15 |
| 1-1- مفهوم التدريب الرياضي العلمي الحديث | 15 |
| 1-2- مصادر اسس ومبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث | 15 |
| 1-3- خصائص التدريب الرياضي: | 16 |
| 1-4- إستراتجية التدريب الرياضي العلمي الحديث: | 19 |
| 1-5- واجبات التدريب الرياضي: | 20 |
| 1-6- عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث: | 21 |
| 1-7- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي: | 24 |
| 1-8- فترات التدريب: | 24 |

| | |
|---|---|
| 1-9- طرق التدريب الرياضي: | 26 |
| 1-10-حمل ا لتدريب الرياضي: | 31 |
| 1-11-تدريب الناشئين: | 36 |
| 2-البرامج التدريبية | 38 |
| 2-1- مفهوم البرامج التدريبية: | 38 |
| 2-2- قواعد بناء البرامج التدريبية: | 38 |
| 2-3- أسس وضع البرامج التدريبية: | 39 |
| 2-4- البرنامج التدريبي في كرة القدم: | 40 |
| 3-الألعاب المصغرة : | 44 |
| 3-1- تعريف الألعاب المصغرة: | 44 |
| 3-2- أهداف الألعاب المصغرة: | 45 |
| 3-3- أهمية الألعاب المصغرة : | 46 |
| 3-4- مميزات الألعاب المصغرة: | 46 |
| 3-5- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة: | 47 |
| 3-6- استخدام الألعاب المصغرة في المجالات المختلفة: | 47 |
| 3-7- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية: | 49 |
| 3-8- المعايير الأساسية لنجاح الألعاب المصغرة: | 49 |
| 3-9- فوائد وأهداف تدريبات الألعاب المصغرة في كرة القدم: | 52 |
| 4-الصفات البدنية | 54 |
| 4-1- مكونات و عناصر اللياقة البدنية (الصفات البدنية) | 54 |
| 1.التحمل: | 55 |
| 2.السرعة: | 59 |
| 3.القوة: | 75 |
| 4.المرونة : | 79 |
| 5.الرشاقة | 81 |

| | |
|---|---|
| 5-المراهقة والنمو | 84 |
| 5-1- تعريف النمو: | 84 |
| 5-2- المرحلة العمرية ( 13-15 سنة ) | 85 |
| 5-3- خصوصيات هذه المرحلة (13-15) سنة: | 85 |
| 5-4- مرحلة الطفولة والممارسة الرياضية: | 88 |
| 5-5- اعتبارات تتعلق بالنمو والنضج البيولوجي عند تدريب الناشئة: | 88 |
| 5-6- الإصابات الرياضية الناجمة عن التدريب البدني لدى الناشئة: | 90 |
| 6-كرة القدم | 91 |
| 6-1- مفهوم كرة القدم: | 91 |
| 6-2- تاريخ ظهور لعبة كرة القدم: | 91 |
| 6-3- تطور كرة القدم في العالم | 93 |
| 6-4- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم : | 95 |
| 6-5- شعبية كرة القدم : | 100 |
| 6-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم: | 100 |
| 6-7- قواعد كرة القدم : | 101 |
| 6-8- طرق اللعب في كرة القدم : | 101 |
| 6-9- خطوط اللعب: | 103 |
| II- الدراسات السابقة | 109 |
| **الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة** | |
| 1- المنهج | 132 |
| 2- الدراسة الاستطلاعية | 132 |
| 3- مجتمع الدراسة والعينة | 132 |
| 3-1- المجتمع | 132 |
| 3-2- عينة الدراسة | 133 |
| 4- متغيرات الدراسة: | 133 |

| | |
|---|---|
| 4-1- المتغير المستقل | 133 |
| 4-2- المتغير التابع | 133 |
| 5- مجالات الدراسة | 134 |
| 5-1- المجال البشري | 134 |
| 5-2- المجال المكاني | 134 |
| 5-3- المجال الزماني | 134 |
| 6- أدوات البحث | 134 |
| 7- الأسس العلمية لأدوات البحث: | 145 |
| 8- الوسائل الاحصائية المستعملة | 146 |
| الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة | |
| 1- عرض وتحليل النتائج | 150 |
| 1-1- عرض نتائج قياسات الطول للمجموعتين الضابطة والتجريبية | 150 |
| 1-2- عرض نتائج قياسات الوزن للمجموعتين الضابطة والتجريبية | 151 |
| 1-3- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة | 153 |
| 1-4- عرض نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية | 158 |
| 1-5- نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية | 163 |
| 2- مناقشة نتائج على ضوء الفرضيات | 168 |
| 3- الاستنتاجات والاقتراحات | 170 |
| الخاتمة | 172 |
| قائمة المصادر والمراجع | 174 |
| الملاحـق | // |

**قائمة الجداول**


| الرقم | عنوان الجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يوضح العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي الحديث نظرياته واسسه ومبادئه | 16 |
| 2 | يوضح عناصر اللياقة البدنية حسب تسع باحثين | 55 |
| 3 | السرعة القصوى المسجلة عند لاعبي الدوري الفرنسي . 2017 2016 | 63 |
| 4 | قياسات الوزن والطول للمجموعة الضابطة والتجريبية | 138 |
| 5 | اختبار السرعة 20 م القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية | 139 |
| 6 | اختبار السرعة 30 م من وضعية الاستعداد القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية | 140 |
| 7 | اختبار السرعة 30 م من وضعية متحركة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية | 141 |
| 8 | اختبار الرشاقة فليشمان القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية | 143 |
| 9 | اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية | 144 |
| 10 | يوضح نتائج معامل بيرسون للاختبار وإعادة الاختبار | 145 |
| 11 | معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات | 146 |
| 12 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطول للمجموعتين | 150 |
| 13 | تجانس المجموعتين لمتغير الطول | 151 |
| 14 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الوزن للمجموعتين | 151 |
| 15 | تجانس المجموعتين لمتغير الوزن | 152 |
| 16 | نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الرشاقة (فليشمان) للمجموعة الضابطة | 153 |
| 17 | نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) للمجموعة الضابطة | 154 |
| 18 | نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (20م) للمجموعة الضابطة | 155 |
| 19 | نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (30 م من الاستعداد) للمجموعة الضابطة | 156 |

| | | |
|---|---|---|
| **20** | نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (30 م من الحركة) للمجموعة الضابطة | **157** |
| **21** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة (فليشمان) | **158** |
| **22** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) | **159** |
| **23** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في في صفة السرعة (20 م) | **160** |
| **24** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (30 م من الاستعداد) | **161** |
| **25** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (30 م من وضعية متحركة) | **162** |
| **26** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (إختبار فليشمان) | **163** |
| **27** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) | **164** |
| **28** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 20م) | **165** |
| **29** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية الاستعداد) | **166** |
| **30** | نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركة) | **167** |

**قائمة الأشكال**


| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | الأسس والمبادئ العلمية للتدريب | 18 |
| 2 | يوضح المربع الذهبي لتحقيق إستراتجية التدريب الرياضي العلمي الحديث | 20 |
| 3 | عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث يبين طريقة التدريب المستمر | 23 |
| 4 | يبين طريقة التدريب الفتري | 28 |
| 5 | يبين طريقة التدريب التكراري | 29 |
| 6 | يوضح أنواع حمل التدريب | 30 |
| 7 | أشكال حمولة التدريب | 32 |
| 8 | مكونات حجم الحمولة | 32 |
| 9 | نموذج : Nick Broad مبني على اساس الاستطاعة العضلية القصوى للاطراف السفلية لتطوير الصفات البدنية من خلال الالعاب المصغرة | 33 |
| 10 | نموذج Alexandre Marles 2014 لمعايير استعمال الالعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية نموذج Hourcad انطلاقا من نموذج Broad Nick بوجود حارس المرمى 2017 | 49 |
| 11 | نموذج Hourcad انطلاقا من نموذج Nick Broad بدون حارس المرمى لتطوير الصفات البدنية من خلال الالعاب المصغرة 2017 | 50 |
| 12 | نموذج N Broad لتطوير عناصر اللياقة البدنية عن طريق الالعاب المصغرة في كرة القدم | 50 |
| 13 | القدرات النفسية البدنية للسرعةBauer,1981 | 51 |
| 14 | تأثير مركز اللعب على العدد الجمالي للعدو وعدد مرات العدو المنجزة على مسافات مختلفة | 53 |
| 15 | السرعة القصوى المسجلة من طرف لاعبي الدوري الفرنسي الدرجة الأولى باختلاف مناصب اللعب في الموسم. 20172016 | 60 |
| 16 | منحدر جسر مركز تدريب نادي جوفنتوس تورينو | 62 |

| | | |
|---|---|---|
| 17 | السرعة القصوى المسجلة من طرف لاعبي الدوري الفرنسي الدرجة الأولى باختلاف مناضب اللعب في الموسم. 20172016 | 64 |
| 18 | التدرج في تقوية العضلات لدى لاعبي كرة القدم | 68 |
| 19 | السرعة القصوى المسجلة من طرف لاعبي الدوري الفرنسي الدرجة الأولى باختلاف مناضب اللعب في الموسم2017 .2016 | 73 |
| 20 | التدرج في تقوية العضلات لدى لاعبي كرة القدم | 79 |
| 21 | المكونات الرئيسية والفرعية للرشاقة | 82 |
| 22 | اختبار الجري 30 متر من وضعية الاستعداد | 135 |
| 23 | اختبار الجري 30 متر من وضعية متحركة | 136 |
| 24 | اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو | 137 |
| 25 | المتوسط الحسابي لمتغير الطول للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية | 150 |
| 26 | المتوسط الحسابي لمتغير الوزن للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية | 151 |
| 27 | المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان) للمجموعة الضابطة | 153 |
| 28 | المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) للمجموعة الضابطة | 154 |
| 29 | نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (20م) للمجموعة الضابطة | 155 |
| 30 | المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (30م من وضعية الاستعداد) للمجموعة الضابطة | 156 |
| 31 | المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركة) | 157 |
| 32 | المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (فليشمان) | 158 |
| 33 | المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) | 159 |
| 34 | المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 20م) | 160 |

| | | |
|---|---|---|
| **35** | المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية الاستعداد) | **161** |
| **36** | المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركة) | **162** |
| **37** | الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان) | **163** |
| **38** | المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) | **164** |
| **39** | المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 20 م) | **165** |
| **40** | المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية الاستعداد) | **166** |
| **41** | المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركة) | **167** |

**مقدمة**

التطورات العلمية في المجالات الرياضية فرضت أفاقًا جديدة على جميع العلوم الرياضية، ومنها علم التدريب الرياضي، الذي تطور بصورة سريعة وأخذت نظرياته أبعادًا جديدة لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريب، ولأن تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالية يتطلب اتباع الأساليب العلمية الدقيقة والمخطط لها بشكل سليم، (سربوت، 2019، صفحة 01) ، فقد ساهم علم التدريب الرياضي في تقديم مبادئ وأسس تخدم تطور العملية التدريبية في ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدًا وتطورًا وعليه، أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة ملحة يجب الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها في جميع الألعاب الرياضية، بما في ذلك كرة القدم العالمية. (البساطي ا.، 1998، صفحة 35)

أكد الباحثون الوحش وآخرون (1994) أن الاهتمام المتزايد بكرة القدم في البلدان المتقدمة والنامية دفع أصحاب الخبرة في اللعبة إلى البحث عن طرق جديدة لتحسين العمل الجماعي والفردي للفريق، وذلك لأن الوصول بمستويات اللاعبين إلى المستوى المطلوب لتحقيق متطلبات اللعب الحديث يتطلب بناء اللاعبين منذ الصغر وفق برامج تدريبية شاملة تغطي الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية.

إيماناً منها بأن اللياقة البدنية هي الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالي، اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبيها. ويظهر ذلك جلياً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع في ظروف اللعب المختلفة ووفقاً للخطط التكتيكية المتجددة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة، مع الارتقاء بأساليب التدريب من خلال تطوير الأدوات كالأجهزة والملاعب، والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية.. (البساطي ا.، 1998، صفحة 45)

ويرى الباحث أن طرق التدريب الرياضي قد تعددت مع التطور العلمي في المجال الرياضي، حيث اهتمت بجميع الجوانب، فالإعداد البدني المبني على قواعد علمية في مراحل الإعداد البدني العام والخاص، هدفه الأساسي الوصول إلى الإنجاز الرياضي، وقد أكد إبراهيم وآخرون (1994) أن تعدد طرائق التدريب الرياضي أدى إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، وصولاً إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع الطرق وتطبيق أنسبها، واستخدام أحدث الوسائل التي

تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار لأهم الصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد، لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

في الآونة الأخيرة زاد الاهتمام بتطوير الصفات البدنية، لما لها من أهمية كبيرة في الألعاب الجماعية والفردية، إذ تخدم طرق اللعب الحديثة في جميع الألعاب الرياضية، بما في ذلك كرة القدم و يشير فتيني (2003) إلى أن أهمية القدرات البدنية في كرة القدم زادت في الآونة الأخيرة، وذلك لأن اللعب الحديث أصبح أكثر صعوبة وتعقيدًا مقارنة بأساليب اللعب السابقة، لذا أصبح من الضروري أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من النواحي البدنية، حتى يكون قادرًا على التحرك بسرعة كبيرة وتنفيذ متطلبات اللعب بكفاءة، ولهذا من المهم أن نحلل بوعي ما يميز لاعبي كرة القدم، ثم نخطط ونضع البرامج التدريبية المناسبة التي تساعدنا على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، ولكي نصل إلى تلك المستويات يجب توفر عدة عوامل منها التدريب المخطط و المنظم، والذي يعتمد على أحدث الدراسات العلمية و المتابعة المستمرة للأداء البدني للاعبين، وإجراء التقييمات الدورية وايضا توفير التغذية السليمة التي تدعم القدرات البدنية والراحة الكافية وبذلك يمكننا إعداد لاعبي كرة قدم على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، مما يساعدهم على تحقيق أفضل أداء ممكن في المباريات. (السيد ابو عبدة، 2001، صفحة 92)

نظرًا للتغيرات التي طرأت على متطلبات اللعب البدنية الخاصة بالمباريات وتطور خطط اللعب بناءً على التغييرات الحاصلة في العالم، ومن خلال عمل الباحث كلاعب في كرة القدم في أحد النوادي الهاوية ومدربًا لفرق الناشئين، لاحظ أن هناك ضعفًا وقصورًا في مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين، متمثلة في جميع عناصرها (السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة) بالإضافة إلى عدم قدرتهم على اتخاذ القرار السليم في المواقف المختلفة والخططية لديهم .ويرجع ذلك إلى عدم وجود الاهتمام الكافي بالقدرات البدنية من قبل المدربين والمهتمين في كرة القدم، ويرجع هذا لعدم الدراية العلمية الكافية بأهمية الجانب العلمي في المجال التدريبي لذا ارتأى الباحث القيام بإجراء هذه الدراسة متناولا فيها طريقة حديثة في مجال التدريب الرياضي.

لقد بدأت معظم الأندية في السنوات الأخيرة في الاهتمام بتوسيع قاعدة الناشئين وتكوين مدارس للكرة من الأعمار المختلفة، ونظراً لأن الوصول للمستويات العالية لا يتحقق إلا من خلال التدريب المنظم من قبل فنيين متخصصين وبرامج فنية ومداومة تقييمها بعد الاختيار الجيد للبراعم والموهوبين. وبعد أن لمس المؤلفان أن الغالبية العظمى من مدربي هذه الأعمار ليست لديهم الرؤيا الكافية التي تساعدهم على انتهاج الأساليب المتطورة في تخطيط التدريب ، ومن خلالها سيتمكن المدرب من تطوير قدرات البراعم الناشئة بدنياً وفنياً، وسيساعدهم على تطبيق المهارات الحركية والمبادئ الخططية وتنفيذ طرق وخطط للعب معقدة، ستمهد

لهم السبيل مستقبلاً للوصول إلى مصافي الفرق الأولى في اللعب وهم في كامل نضوجهم ان هذه المرحلة العمرية تمتاز بنمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه الداخلية.

لذا ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية وتطويرها و تأكيد المهارات السابق اكتسابها و توصيل المعارف إلى التلاميذ مما يضمن ارتفاع مستوى الأداء الرياضي.

حيث تطرقنا في هذه الدراسة :

**الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة والذي بدوره اشتمل على تحديد إشكالية البحث، تساؤلات البحث، فرضيات البحث، أسباب اختيار الموضوع، أهداف البحث، أهمية البحث، المفاهيم والمصطلحات الاواردة في البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة.

**الفصل الثاني:** الخلفية النظرية والدراسات السابقة، حيث اشتملت الخلفية النظرية على كل من: التدريب الرياضي، البرامج التدريبية، الألعاب المصغرة، الصفات البدنية، المراهقة والنمو، كرة القدم.

**الفصل الثالث:** الاجراءات المنهجية للدراسة وتعرضنا فيه للدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة وأدوات جمع البيانات ومجتمع الدراسة، والعينة وأسسها العلمية وضبط متغيرات الدراسة.

**الفصل الرابع:** عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث وتعرضنا فيه إلى تحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات ، وخلصنا في الأخير إلى جملة من النتائج والتوصيات.

# الفصل الأول:

# الإطار العام للدراسة

## 1. الاشكالية

التدريب فن، وكرة القدم مسرح، ولكل مدرب الحق في تجسيد فنه على هذا المسرح، أما المنافسة فهي المعيار الذي يقيم هذا الفن (هاشم، 2012، صفحة 11)، لذلك أخذ علم التدريب الرياضي منحى جديدًا لمواكبة التطور السريع لكرة القدم، حيث أصبحت العوامل الفنية والبدنية من أهم العوامل التي تؤثر على الأداء الرياضي. وفي ظل انتشار الاحتراف، أصبح من الضروري اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي عند التخطيط لعملية التدريب.. (شعلان ع.، 2001، صفحة 15)

نتيجة تطور كرة القدم الشاملة ازدادت أهمية الصفات البدنية لدى اللاعبين، سواء في الدفاع أو الهجوم. ففي ظل هذه اللعبة، يُطلب من اللاعبين أداء واجبات حركية تتطلب كمية كبيرة من الحركة، كما ان ارتفاع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم تجعلهم يقومون بحركات تقنية وتكتيكية بكفاءة ودقة عاليتين (عامر ، 2011، صفحة 62)، مما يضع عبئًا كبيرًا على طاقاتهم البشرية. وللحفاظ على هذه الطاقات، يجب أن تعمل الأجهزة الحيوية للجسم بكفاءة عالية.

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب، وهي :القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة، وقد عرف هذه الصفات "برنار توربان" بأنها الصفات البدنية الهامة والضرورية للاعب كرة القدم، وعلى الرغم من إمكانية تفضيل بعض هذه الصفات على الأخرى بشكل نظري، إلا أن الممارسات العلمية تؤكد على أن هذه الصفات تتكامل فيما بينها، ويؤثر كل منها على الآخر ومع ذلك، فإن بعض المدربين لا يهتمون بتنمية هذه الصفات بشكل متوازن(Bernard.T, 1998, p. 27) .

ذكر حنفي مختار أن كرة القدم الحديثة تتطلب من لاعبيها أن يكونوا على درجة عالية من اللياقة البدنية، وأن يمتلكوا المهارات الأساسية اللازمة لممارسة اللعبة بشكل صحيح كما يجب أن يكون اللاعبون قادرين على التكيف مع الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس. (حنفي محمود، 1980، الصفحات 65-68)، وفي السنوات الأخيرة، زاد الاهتمام بلعبة كرة القدم من قبل المدربين والمحللين والنقاد. وقد أدهشت العديد من الفرق العالمية الخبراء والمحللين بمستوياتها العالية وإنجازاتها العظيمة، فضلاً عن الانسجام والتناغم والتكامل الهائل بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية. ولا شك أن هذا التناغم لم يأتِ مصادفة، بل جاء نتيجة التخطيط العلمي المدروس والاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية. (سربوت، 2019، صفحة 5).

تعتبر مباريات كرة القدم هي المؤشر الحقيقي الدال على مستوى اللاعبين بدنيا، وظيفيا، وحركيا (عبد الرحمان ، 2010، صفحة 07)، وهي ايضا رياضة مميزة بتنوع أدائها ومهاراتها، حيث تتطلب تكرار الحركات الحركية الأساسية الدفاعية والهجومية بدرجات مختلفة من السرعة والقوة، ولكي يحقق اللاعب

أفضل المستويات ويصل إلى النتائج الإيجابية، يجب أن يمتلك قدرات بدنية ومهاراتية وخططية ونفسية متكاملة، ومن أهم الصفات البدنية التي تسهم في تحقيق النجاح والفعالية في المستويات العالية، صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

التحضير البدني المتكامل هو سمة مميزة لكرة القدم الحديثة، حيث يساهم في تحسين أداء اللاعبين ورفع كفاءتهم البدنية ، و يرتبط الأداء الفني للألعاب الجماعية بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي على مستوى الأداء فكل حركة من حركات اللاعب تحتاج أثناءالقيام بها إلى تحريك جزء او أكثر من أجزاء الجسم، ويتطلب أداء اي حركة أو مهارة عملا عضليا بقوة معينة وسرعة معينة وأن يتحمل اللاعب أداء تلك الحركة او المهارة بفتًرة زمنية محددة يطلق عليها اسم القدرات البدنية مثلا القوة العضلية كالقوة الإنفجارية كالسرعة وكذا القدرة على التحمل ،المرونة، الرشاقة.

وفي ضوء تطور استخدام أساليب التدريب و تعدد مفاهيم الإعداد و الاتجاه إلى التخصصية في اختيار التدريبات كأحد المبادئ العلمية الواجبة فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي و أصبح يعتمد عليه معظم المدربين أثناء فترات الإعداد المختلفة بأشكال متنوعة و زيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة و اقتصادية التدريب من خلال استخدام الألعاب المصغرة كمحتوى و هدف في نفس الوقت لرفع مستوي كفاءة اللاعبين و زيادة قدراتهم (عمرو و جمال ، 1977، صفحة 57)

ومن هنا يتضح أن تدريبات الألعاب المصغرة و التي تجري في مساحات صغيرة و بعدد معين من اللاعبين ترفع من قدرة اللاعب على الأداء و دقته كما تعد إحدى وسائل إعداد اللاعب إعدادا جيدا حيث تحتوي على عناصر اللياقة البدنية، و يذكر **Eric bottym** "**1981** أن الألعاب المصغرة تعتبر من بين الطرق الحديثة و الأكثر فاعلية، فالوضعيات و التركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها، و ذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة، لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات و مساحات صغيرة."

ويضيف **محمد كشك و أمر الله البساطي** " بأن تدريبات الألعاب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء " (محمد و أمر الله، 2000، صفحة 166).

ويضيف(**Herman Vermeulen**) التدريب على بالالعاب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة والسرعة سرعة رد الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للاداء خلال

المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية و تحسين كفاءة المهارات و تحقيق الثبات و الاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة" (Herman, 2004, p. 23)

كما أن الألعاب المصغيرة تعتبر أكثر كفاءة في الوقت الحالي، حيث يمكن من خلالها تطوير الأداء البدني والمهارات التقنية والوعي التكتيكي في وقت واحد، فهي أقل تنظيما من طرق التدريب الأخرى **(التقليدية )** في تطوير اللياقة البدنية، ولكنها تدريبات شائعة وأكثر استخداما لدى اللاعبين في جميع الأعمار والمستويات تعتبر الألعاب المصغرة في كرة القدم على نطاق واسع أنها تقدم العديد من المزايا العملية التي أدت إلى شعبيتها كطريقة تدريب في كرة القدم لدى جميع الأعمار والمستويات، حيث تبدو وكأنها تكرر متطلبات الحركة **( مثل: الجري السريع، القفز، تغيير الاتجاه... الخ)**، في حين تتطلب أيضا من اللاعبين اتخاذ القرار تحت الضغط والتعب (Hill Haas, dawson, & al, 2011, p. 201)

وتعبر الألعاب الصغيرة على أشكال مبدئية وتمهيدية للألعاب، ويمكن استخدامها في تنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل ترويحي مناسب إضافة لما تحدثه من أثار إيجابية تربويا، (رياض، 1999، صفحة 79). وتعد من الوسائل المفضلة في مجال إعداد الخصائص الحركية الأساسية ولتحسين القدرة على التوافق ورد الفعل، وإلى جانب هذه القيمة التعليمية الكبيرة، فهي عبارة عن وسيلة تساعد المدربين على تثبيت الجانب التربوي.

إذن فتدريبات الألعاب المصغرة تعتبر عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات و تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب، حيث أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي، تدريبي للفئات العمرية المختلفة إذ يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب المصغرة و بشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم.

وعلى ضوء ما تقدم من أراء الباحثين اضافة إلى خبرة الباحث النظرية و الميدانية كلاعب سابق و مدرب وكذا استنادا لرأي بعض المدربين و خبراء كرة القدم الجزائرية لاحظ الباحث قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الناشئين في كرة القدم و خاصة التدريب بالالعاب المصغرة .

**هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :**

هل للبرنامج التدريبي بالالعاب المصغرة تاثير في تنمية صفتي السرعة و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15/13سنة؟

**التساؤلات الفرعية :**

– هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة ؟

– هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة ؟

– هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة ؟

– هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة ؟

**2. فرضيات البحث:**

**– الفرضية العامة:**

– التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر على تطوير صفة السرعة وصفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف **13/ 15 سنة.**

**– الفرضيات الجزئية:**

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة لصالح الاختبار البعدي .

**3. أهمية البحث:**

تكمن اهمية هده الدراسة في احدى عوامل النجاح في كرة القدم الا وهو الجانب البدني من خلال تطبيق برنامج تدريبي يشمل الالعاب المصغرة و محاولة معرفة تاثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية في كرة القدم وتنحصر هذه الاهمية في جانبين هما :

- **الاهمية النظرية :**

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها جديدة في حدود اطلاع الباحث ولم يتم التطرق إليها من قبل الباحثين السابقين، لذا من الممكن أن تقدم هذه الدراسة إضافة علمية في مجال التدريب الرياضي، وذلك عن طريق تزويد العاملين في مجال التدريب الرياضي بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في محتواه إلى أن

الألعاب المصغرة قد يكون لها تأثير هام في تنمية عناصر اللياقة البدنية ، على اعتبار أن الناشئ الذي يفتقد جانبا من هذه الجوانب، يمكن أن يواجه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء. أن البرنامج التدريبي الذي يختص بالألعاب المصغرة قد يكون له تأثير هام في تنمية مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين.

زيادة الاهتمام عناصر اللياقة البدنية باعتبارها من العوامل التي تساعد على الإنجاز والوصول إلى المستويات العليا بجانب العناصر الأخرى ( **النفسية والخططية**).

- **الاهمية الميدانية ( التطبيقية)**

يأمل الباحث أن تساهم نتائج هذه الدراسة في تحديد فعالية الالعاب المصغرة و تحسين و تطوير الصفات البدنية خاصة للفئات الشبانية ( **الناشئين**) بما يشجع مدربي كرة القدم والمحضرين البدنيين على استخدام هذه الطريقة في ميدان التدريب للوصول باللاعبين إلى مستويات بدنية عالية .

**4. أهداف البحث**

تهدف هذه الدراسة إلى مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15/13 سنة، وتهدف ايضا معرفة تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15/13 سنة.

• التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

• الكشف عن أثر التدريب بالألعاب المصغرة على القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15/13 سنة.

• الوقوف على وضع برنامج مقترح للألعاب المصغرة مبني على أسس علمية لتحسين صفتي السرعة والرشاقة.

**5. اسباب اختيار الموضوع :**

*** الأسباب الموضوعية:**

ما لفت انتباه واهتمام الباحث في اختيار هذا الموضوع عدة أسباب، كمحاولة تطوير عملية التدريب في كرة القدم، ومحاولة إعطاء مادة علمية جديدة للعاملين في ميدان التدريب الرياضي أيضا ما لفت اهتمام الباحث بهذا الموضوع هو ملاحظة عدم اهتمام المدربين بتطوير الصفات البدنية المبني على اسس علمية ، وهو ما قد يمكن إرجاعه إلى انتهاج المدربين لطرق تدريبية كلاسيكية في مجال التحضير البدني لا تتماشى مع المتطلبات الحديثة لكرة القدم، أو افتقارهم وعجزهم في تطبيق الطرق التدريبية الحديثة التي تتماشى مع

ما تتطلبه كرة القدم الحديثة، ومحاولة لفت انتباه المدربين أو المحضرين البدنيين بهاته الطريقة التي تعتبر من بين أحدث الطرق التدريبية في كرة القدم.

- **الأسباب الذاتية:**

أحد أهم الأسباب الذاتية التي دفعت الباحث إلى التطرق لمثل هذا الموضوع هو ميوله بالدرجة الأولى التي دفعته للاطلاع على هذا الموضوع ، تم تأتي بالدرجة الثانية اطلاعات وخبرات الباحث السابقة وتجاربه التي تدفعه للبحث عن الصعوبات أو المشكلات الميدانية ومحاولة إيجاد الأجوبة والحلول، والباحث في هذه الدراسة حاول الانطلاق من الصعوبات التي واجهتهو كمدرب و ايضا المدربين والباحثين في تنفيذ التدريبات، خاصة ما تتميز به الألعاب المصغرة من صعوبة في ضبط البرنامج وتطبيق مبدأ الفردية خلالها .وبالتالي كل ذلك أثار فضول لدى الباحث للاهتمام والتطرق لهذا الموضوع.

**6. مصطلحات الدراسة:**

**البرنامج**

**اصطلاحا:**

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة.

هو ايضا أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة لتحقيق الهدف (حجاب، 2019، صفحة 10) .

هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (علي ف.، 2003، صفحة 102)

**إجرائيا:** هو مجموعة من الوحدات التدريبية مصممة ومبنية على الأسس والمبادئ العلمية التي يتم تنفيذها على اللاعبين

**التدريب:**

**اصطلاحا:**

•هو عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما (أبو العلا، 2012، صفحة 57)

**إجرائيا:**

•هو عملية تلقين وتعليم وإعداد الرياضي التحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

- **الألعاب المصغرة:**

**اصطلاحا:**

• تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي وزيادة فاعليته وخاصة المبادئ الخططية الهجومية وهي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب. (جنيدي، 2011، صفحة 43)

• هي تلك التمارين المحببة لنفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين ويكون هدا العدد متساويا او متفاوتا حسب الاهداف الموضوعة (مختار م.، 1992، صفحة 135)

•عرف ESPINOLA وآخرون الألعاب المصغرة بأنها مواقف مرحلة تتضمن الحركات المستخدمة في التدريب الرياضي، وتتضمن عددا أقل من اللاعبين لكل فريق، ويتم لعبها في مساحات صغيرة مع تعديل القواعد حسب الغرض أو اعدادها على الأهداف المراد تحقيقها، ولكن مع احترام مبادئ اللعبة الرئيسية . **(Espínola, et al., 2020)**

•وقد **عرف SANNICANDRO و COVANO** الألعاب المصغرة بأنها عبارة عن تمارين تقنية يتم تقديمها في شكل ألعاب معدلة بشكل مناسب من قبل المدربين أو المحضرين البدنيين على أساس التدريب الخاص بالرياضة، وهي عبارة عن تمارين تدريبية على كرة القدم منتشرة على نطاق واسع لتحسين الحالة البدنية والقدرات الفنية سواء لدى البالغين أو في لاعبي كرة القدم الشباب. (Sannicandro & Covano, 2017, p. 02)

**إجرائيا:**

هي إحدى طرق التدريب المشابهة والمماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات، إذ تقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2ضد2 أو 3ضد3..الخ، وتكون داخل مساحات صغيرة من الملعب وفي وقت زمني محدد .

**الصفات البدنية : (هناك صفات بدنية و قدرات توافقية)**

**التعريف الاصطلاحي:**

• إن مصطلح الصفات البدنية و الذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد الصفات الجسمية، الصفات الحركية القدرات الحركية القدرات البدنية و الفيزيولوجيا، و هذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد و هي تتكون من الصفات البدينة التالية: التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة.

• تشير الصفات البدنية إلى توجه لتطوير المكونات العامة والأساسية لمتطلبات المنافسة وتسمى أيضا العناصر البدنية وهي صفات موروثة يتميز بها كل لاعب عن لاعب أخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات

من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة والتحمل والسرعة ومرونة المفاصل. (حسين ع.، 2018، صفحة 08)

• يعرفها كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس (الحميد و محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها الاساسية، 1978، صفحة 127)

**التعريف الاجرائي**

هي تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية و استعداد على اساس التطور الشامل و المرتبط للصفات **البدنية القوة – السرعة – المرونة – الرشاقة**

**السرعة:(صفة بدنية )**

**اصطلاحا:**

• القدرة على تحريك المجاميع العضلية المصغرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة (منذر و الخياط، 2000، صفحة 30)

•سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (مفتي ح.، 2001، صفحة 159)

وقد **عرف FLORIN** السرعة بأنها خاصية القدرة الحركية الجينية المتعلقة بالجهاز العصبي والألياف العضلية (Florin, 2018, pp. 80–84)

**إجرائيا:**

هي قدرة اللاعب على التنقل داخل الملعب بالكرة أو دونها لمسافة معينة في أقل زمن ممكن.

- **الرشاقة: ( صفة توافقية )**

**اصطلاحا:**

•أنها القدرة على أداء مجموعات من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير أوضاعة الحركية في الأرض، أو في الهواء في أقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري (غازي صالح، 2013، صفحة 70)

**إجرائيا:**

•ونقصد بها في دراستنا جملة الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء أدائه الرياضي من خلال تغيير أوضاعه الحركية بالكرة أو دونها في مساحات معينة.

**علاقة السرعة بالرشاقة :**

علاقة السرعة بالرشاقة تظهر في قدرة الرياضي في سرعة تغيير اتجاه جسمه وبذلك يعتبر عنصر الرشاقة على علاقة وطيدة مع صفة السرعة هامتصلان ببعضهما البعض . (عبد المالك، 2021، صفحة 67)

**المرحلة العمرية ( 13-15 سنة )**

•يعرفها الباحث اجرائيا بانها فئة تنافسية تتزامن و مرحلة المراهقة منتمية للاقسام الشبانية المؤطرة من طرف الرابطة الجهوية .

# الفصل الثاني:

# الخلفية النظرية والدراسات السابقة

**تمهيد**

إن التدريب الرياضي لأي نشاط رياضي، ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة و الخطأ، و لكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما، تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن، فالتدريب هو تلك الاتجاهات و الأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية و النفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل، من هنا كان لازما لنجاح عملية التدريب الرياضي البرمجة و التخطيط السليم المبني على أسس علمية، حتى يمكن التقدم بحالة اللاعب و الوصول إلى أعلى المستويات.

1- **التدريب الرياضي:**

**1-1- مفهوم التدريب الرياضي العلمي الحديث**

يعرف التدريب العلمي الحديث بأنه العمليات التعليمية و التنموية و التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي ا.، 2001، صفحة 21)

وهو عبارة عن عملية تربوية مخططة تبنى على اسس علمية الهدف منها الوصول بالاعبين الى اعلى المستويات الرياضية . (عبده ح.، 2007، صفحة 21)

**ويرى رودر** بأنه صورة لإعداد اللاعب للمستويات الرياضية العالية، في حين يرى هارا بأنه عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف إلى الوصول للمستويات العالية في النشاط الممارس (البشتاوي و احمد ابراهيم، 2010، صفحة 26)

أما بمعناه الواسع فهو الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج من خلال أهداف معينة إلى إعداد الرياضي أو الفريق للمستويات العليا في الألعاب المختلفة . (فاخر، 2013، صفحة 20)

من خلال ما سبق يتضح أن التدريب الرياضي يتميز بخصائص تجعله يختلف عن كثير من مجالات الممارسة الرياضية الأخرى كالرياضة الترويحية أو العلاجية أو حتى درس التربية الرياضية. (محمود و ماهر، 2008)

**1-2- مصادر اسس ومبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث:**

يرى "**حماد مفتي إبراهيم** " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

**الجدول رقم 1: يوضح العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي الحديث نظرياته واسسه ومبادئه.**

| وظائف اعضاء الجهد البدني | التشريح الوظيفي | بيولوجيا الرياضة | الادارة الرياضية | التعلم الحركي |
|---|---|---|---|---|
| **النمو والتطور الجسمي** | علم النفس الرياضي | علم الاجتماع الرياضي | علم التغذية الرياضية | علم الاسعافات والاصابات الرياضية |
| **علم التربية** | علم التحليل الحركي | علم الاستشفاء بعد الجهد البدني | علم التقويم الرياضي | علم تخطيط الاحما ل |
| **علم التربية الصحية** | علم الانتقاء في المجال الرياضي | علم الاعداد المهاري والخططي | علم الاعداد البدني | علم الاحصاء الرياضي |

**المصدر**: (ابراهيم حماد ، 2001، صفحة 24)

كما أن التدريب عملية منظمة لها أهداف مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

- تتخلص مبادئ التدريب في النقاط التالية :
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء و ارتفاع مستوى اللياقة البدنية
- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب (البصير، 1999، صفحة 158)

**1-3- خصائص التدريب الرياضي:**

تميز التدريب الرياضي بأهدافه وخصائصه عن سائر الوسائل الأخرى للتربية البدينة والرياضية. فالتدريب الرياضي يهدف إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية، بينما تستهدف الوسائل الأخرى للتربية البدينة والرياضية تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد أو توفير الترفيه له، ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي:

- التدريب الرياضي يشكل أساس رياضة المستويات والبطولات العالية.
- الغرض من النشاط الرياضي هو تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في المنافسات الرياضية المختلفة بالسعي إلى تنمية وتطوير كل الصفات البدنية.

- **التدريب الرياضي يعتمد على المعارف والمعلومات العلمية:**

التدريب الرياضي يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية، والفسيولوجيا وعلم التشريح وعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع الرياضي، فرغم الإمكانات الوراثية والموجهة إلا أن الوصول إلى المستويات العالية تمر حتما بالتدريب العلمي.

- **التدريب الرياضي عملية تربوية:**

إن عملية التدريب نشاط تربوي ذات صبغة فردية إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى والعمر أو الجنس، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف بدوره عن تدريب اللاعب الدولي كما يختلف تدريب الذكور عن الإناث، كما تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقا لمركزه لما يتطلبه من إمكانات بدنية ومهارية ما يستلزم لبرنامج تربوي وزيادة محددة بدقة.

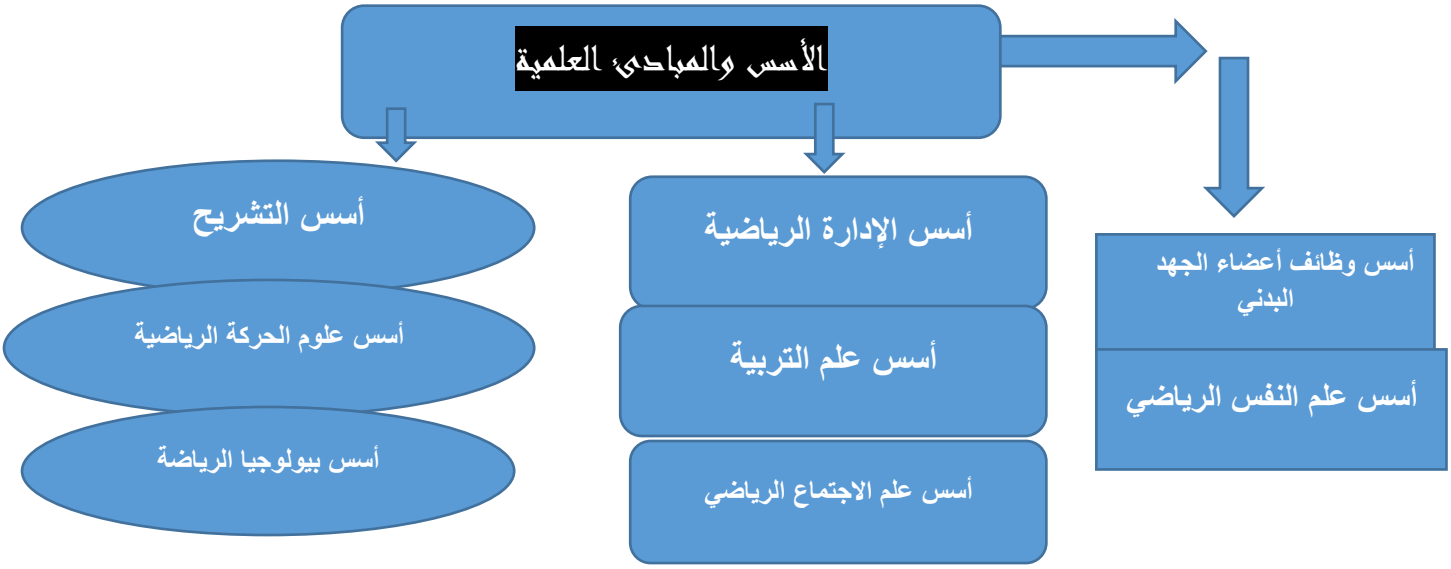
أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشئ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم". (محمد حسن ، 2002، صفحة 19)

- **التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:**

التدريب الرياضي الحديث هو عملية علمية تعتمد على المعارف والمعلومات المستمدة من العديد من العلوم، منها:

- **العلوم الطبيعية:** مثل الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، والتي تهتم بدراسة وظائف الجسم والحركة.
- **العلوم الإنسانية:** مثل علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي، والتي تهتم بدراسة السلوك البشري والعلاقات الاجتماعية.

وتهدف هذه العلوم إلى تطوير قدرات الرياضيين البدنية والعقلية والاجتماعية، بما يضمن تحقيقهم لأفضل النتائج في المنافسات الرياضية.




**الشكل رقم 01 : الأسس والمبادئ العلمية للتدريب**

- **التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار:**

التدريب الرياضي ليس هو نشاط لفترة أو موسم محدد. هذا يعني أن الوصول إلى المستويات العليا يتطلب الاستمرار في التدريب طوال أشهر ومراحل السنة التدريبية منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء حتى الوصول لأعلى مستويات الإتقان دون توقف حتى اعتزال اللعب.

- **التدريب الرياضي يفرض نمط الحياة الرياضية:**

يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي، تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد لأعلى درجة ممكنة.

- **التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:**

إن شخصية وفلسفة المدرب تلعب دورا هاما حيويا في التأثير على شخصية اللاعب وبالتالي على درجة تحقيق أهداف الرياضة إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية اللاعب تربية شاملة متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات.

- **التدريب الرياضي يعتمد في نتائجه على الامكانيات المستخدمة:**

عمليات التدريب الرياضي لا تقتصر فعلياته على الملعب أو الساحة الرياضية، بل تتعداها إلى سعة دائرة الامكانات من المعامل الرياضية والقاعات لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه فكلما اتسعت دائرة

الأجهزة والأدوات والإمكانات المستخدمة كلما سهلت وضعية الوصول إلى المستوى العالي من أهداف التدريب الرياضي

- **التدريب الرياضي عملية متكاملة بين التخطيط والتطبيق والقيادة:**

إن عملية التدريب كنشاط يقوم على مبادئ عملية و مؤهلات فردية و قدرات مادية توفر توجيه دقيق لها في التخطيط، لتبدأ عملية التطبيق و القيادة التي تعتمد على المعطيات المعرفية و القدرات الوظيفية للاعبين و المدرب بحيث لا يمكن الفصل بين التخطيط و التطبيق باعتبار تكاملها (محمد رضا الوقاد، 2003، صفحة 214)

تتمثل إستراتجية التدريب الرياضي الحديث و التي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية و العمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

**1-4- إستراتجية التدريب الرياضي العلمي الحديث:**

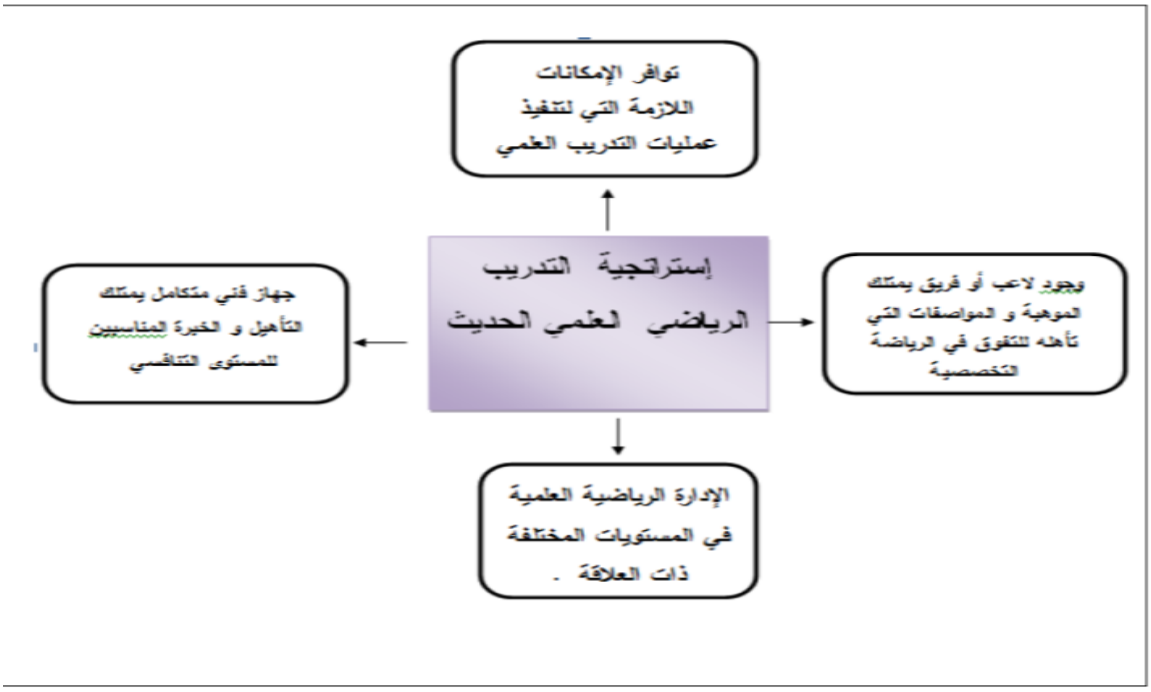
كي تتحقق إستراتيجية التدريب الرياضي العلمي الحديث لابد أن تتوفر اربع أضلاع تكون معا مربعا ذهبيا و تتمثل في كل من:

* وجود لاعب أو فريق يمتلك الموهبة والمواصفات التي تأهله للتفوق في الرياضة التخصصية. (حماد م.، 2001، صفحة 22)

* توفر الإمكانات اللازمة التي تعمل على تنفيذ عمليات التدريب العلمي الحديث.

* جهاز فني متكامل يمتلك التأهيل و الخبرة المناسبة للمستوى التنافسي.

* الإدارة الرياضية العلمية في المستويات المختلفة ذات العلاقة بالرياضة التخصصية




**الشكل رقم 02: يوضح المربع الذهبي لتحقيق إستراتجية التدريب الرياضي العلمي الحديث**

**1-5- واجبات التدريب الرياضي:**

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

- **الواجبات التربوية للتدريب:**

يقع الكثير من المدربين في خطا جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح والعمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي (حنفي، 2008، الصفحات 14-15)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدا هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع وضبط النفس وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها، كالمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر والكفاح والعزيمة...الخ.

- **الواجبات التعليمية للتدريب:**

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية . (مفتي ا.، 2008، صفحة 24)

- **الواجبات التنموية للتدريب:**

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة

**1-6- عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث:**

لكي يتم تحقق اهدف التدريب الرياضي يجب القيام بعدة عمليات يطلق عليها بعمليات التدريب الرياضي العلمي، وهي تنقسم إلى نوعين رئيسين هما:

- **عمليات القيادة الفنية الإدارية ( عمليات القيادة المستترة )**

هي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط الطويل و المتوسط و القصير المدى، و التنظيم حتى وحدة التدريب ، وتسمى عمليات مستترة نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب و تتمثل هذه العمليات فيما يلي: (صلاح الدين، 2022، صفحة 29)

- **عمليات القيادة التربوية:**

ويتمثل غرضها في تحقيق الأهداف السامية للرياضة جنبا إلى جنب مع العمليات القيادية الفنية الأخرى، وهي العمليات التعليمية و التنموية و الإرشادية و كذا تطبيق أساليب بث الاتجاهات الايجابية والميول البناءة و السمات الخلقية النافعة للمجتمع و المثل العميا والقيم و الفلسفات المرغوبة.

- **عمليات التقويم والاستكشاف :**

يتمثل غرضها في الوقوف على قدرات و مستويات اللاعبين، و الوصول إلى قواعد المعلومات التي تمكن من تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي، و كذا تحليل قدرات اللاعبين ومستوياتهم و إجراء الدراسات التتبعية لمستويات اللاعبين و المنافسين و تحليلها و إجراء الدراسات المقارنة.

- **عمليات تخطيط التدريب:**

يتمثل غرضها في استخدام عمليات التقويم و الاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن، ووضع خطط التدريب الطويل و المتوسط و قصير المدى طبقا للقدرات و المستويات التنافسية في ضوء تنبؤ محسوب.

- **عمليات تنظيم الأجهزة الفنية :**

يتمثل غرضها في تحقيق أفضل فاعلية في الاتصال و التفاعل بين الأجهزة الفنية و الإدارية و إدارات الأندية أو الاتحادات من جهة و اللاعبين من اللازمة لكافة العلاقات.

- **عمليات القيادة الفنية التطبيقية ( عمليات القيادة الظاهرة )**

وهي كافة العمليات التطبيقية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية و التي يقوم بها المدرب و تتم في الملاعب أو الصالات أو القاعات ، وتسمى عمليات قيادية فنية ظاهرة نظرا لأنها تكون واضحة للأفراد و المتابعين لعمليات التدريب الرياضي، و تتمثل فيما يلي: عمليات القيادة التربوية ويتمثل غرضها في تحقيق الأهداف السامية للرياضة جنبا إلى جنب مع العمليات القيادية الفنية الأخرى، و هي العمليات التعليمية و التنموية و الإرشادية و كذا تطبيق أساليب بث الاتجاهات الايجابية و الميول البناءة و السمات الخلقية النافعة للمجتمع و المثل العليا و القيم الفلسفات المرغوبة. (حسين ع.، 2020، صفحة 37).

- **عمليات القيادة التعليمية:**

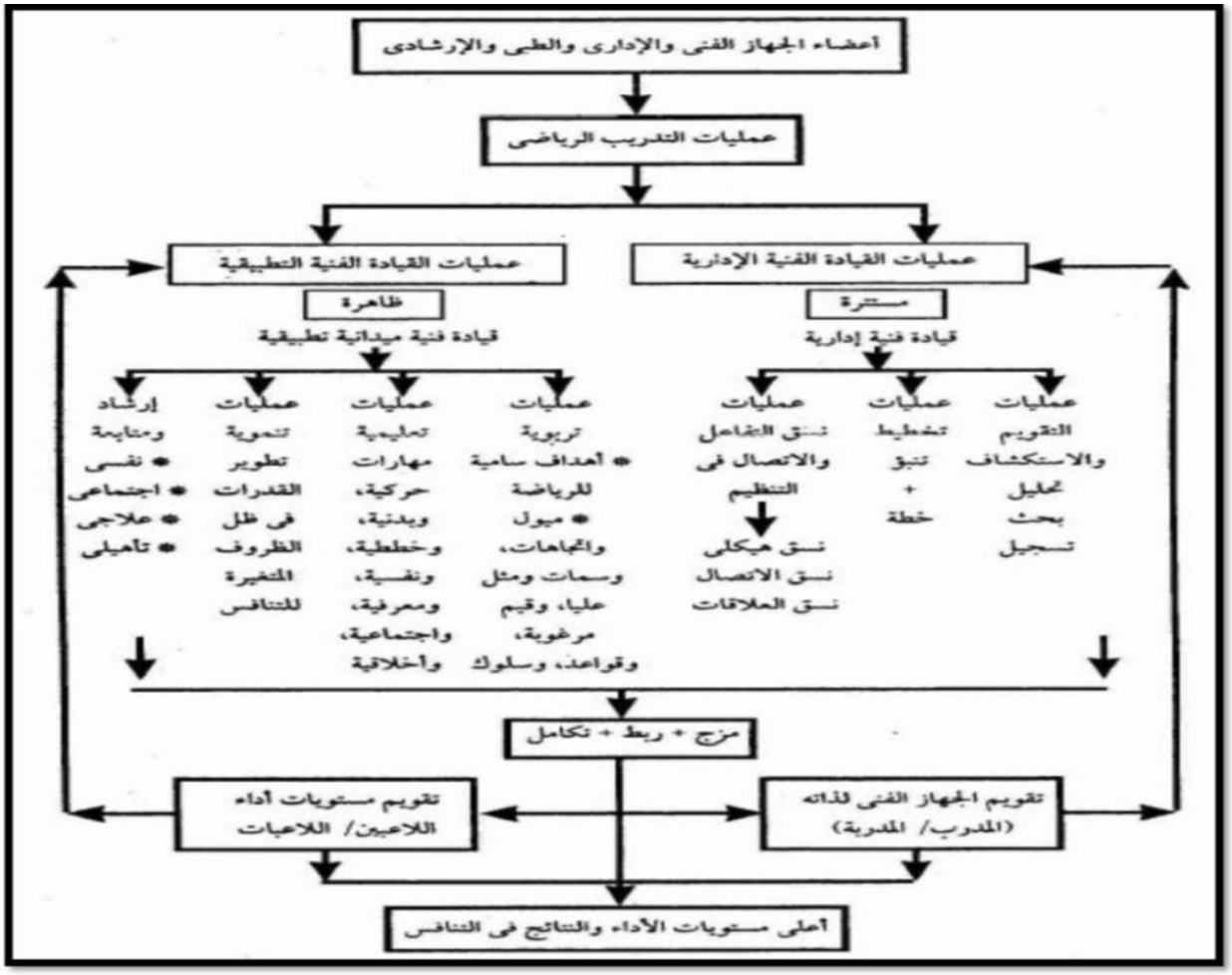
يتمثل غرضها في تحقيق تعلم كل المهارات الحركية العامة و الخاصة بالرياضة التخصصية و تعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب و تعلم أساليب التفاعل النفسي و الاجتماعي الملائم مع مواقف التدريب و التنافس بشكل عام ، و كذا السهر على تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية و المستوى في كل مكون من المكونات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الأخلاقية و المعرفية للاعبين.

وهي يتمثل غرضها في تحقيق الأهداف السامية للرياضة و التدريب الرياضي و تسير جنبا إلى جنب مع العمليات القيادية الفنية الأخرى، و هي العمليات التعليمية و التَّربوية و الإرشادية كما تتمثل في

تطبيق أساليب بث الاتجاهات الإيجابية و الميول البناءة و السمات الخلقية النافعة للمجتمع و المثل العليا. (ابراهيم ح.، 2001، الصفحات 24-25).

- **عمليات القيادة التنموية:**

يتمثل غرضها في تحقيق الارتقاء بمستوى كل المهارات الحركية العامة و الخاصة بالرياضة التخصصية و اللياقة البدنية و خطط اللعب و التفاعل النفسي والاجتماعي و المعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق، و تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية و المستويات في كل مكون من المكونات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الأخلاقية و المع رفية للاعبين .




**الشكل رقم 03: عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث**

**1-7- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:**

لكي يمكن إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

- **الإعداد البدني:** يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.
- **الإعداد المهاري:** يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.
- **الإعداد الخططي:** يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.
- **الإعداد التربوي والنفسي:** يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة . (محمد حسن ، 2002، صفحة 25)

**1-8- فترات التدريب:**

تنقسم فترات التدريب إلى ثلاثة مراحل هي:

- **فترة الإعداد:**

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد على أساسا أن الفترة الأولي يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواءالبدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص.

**أ- فترة الإعداد العام:**

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية ،ويشير "علي البيك"( **1989** )أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلي سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد **ATP** التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ،وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات ل عداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى ، مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. (مفتي ا.، 2008، صفحة 18)

**ب-فترة الإعداد الخاص:**

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد ،فبالنسبة للاعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي ك التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للا عداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (**المرتبط بالمنافسات** ) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأ ن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا،على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى. (عباس، أبو زيد، و سامي ، 1998، صفحة 99) ومما سبق يمكن أن نقول إن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعدادالفيزيولوجي والمهارى والخططي والإرادي بهدف الوصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

- **فترة المنافسات:**

هدف العمل في هذه الفترة احتفاظ اللاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ،وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة

التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصي قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية . (مفتي ا.، 2008، صفحة 22)

ويشير "علي ألبيك " 1989 أن طول فترة البطولة المباريات يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعةالمسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص.

- **المرحلة الانتقالية:**

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العظلي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترة الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ الانسب بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي، ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تودي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا ،وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 162)

**1-9- طرق التدريب الرياضي:**

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالة البدنية للاعب (مفتي ا.، 2008، صفحة 210)

هو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب (الفاتح و محمد لطفي، 2002، صفحة 32)

وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 151)

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي أخر و هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية.

**1-9-1- اشتراطات الطرق التدريبية:**

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا.
- تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.

• تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي. (الفاتح و محمد لطفي، 2002، صفحة 322)

**1-9-2- أنواع طرق التدريب الرياضي:**

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد و على تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى : (بسطويسي أ.، 1999، صفحة 37)

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.

**أ - طريقة ا لتدريب المستمر:**

يعنى بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا للاعب (مفتي ا.، 2008، صفحة 210)

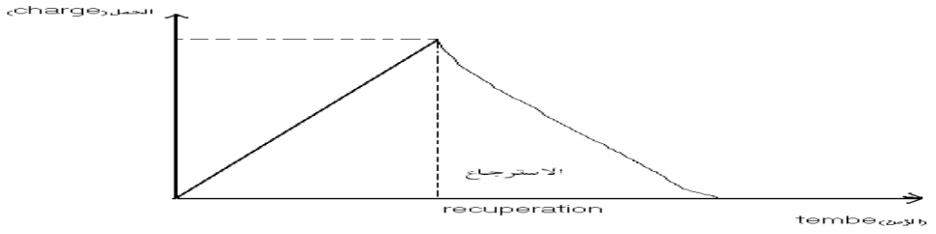
**1-أهدافها وتأثيرها:**

• تنمية وتطوير التحمل العام.

• تنمية التحمل الخاص.

• ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

• تطوير التحمل العضلي.والشكل التالي يوضح ذلك:



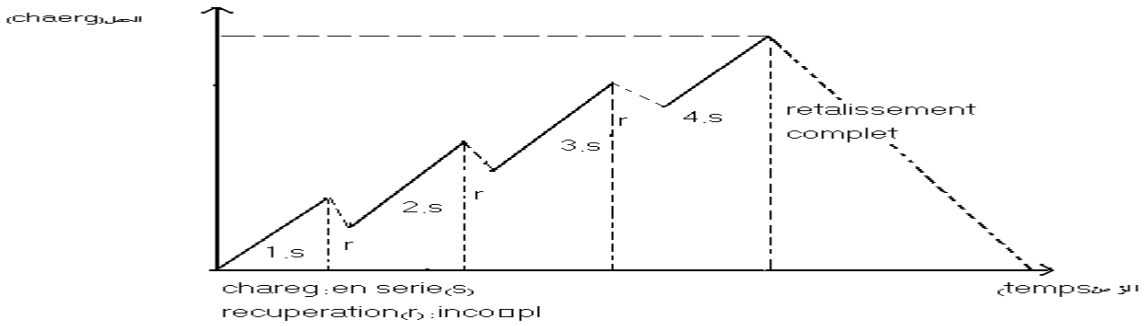

**الشكل رقم 04: يبين طريقة ا لتدريب المستمر** (كمال و محمد، 1984، صفحة 156)

**2-أشكال التدريب المستمر:**

- **التدريب بإيقاع متواصل (rythme contenue)** خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.
- **التدريب بإيقاع متغير(variable rythme)**: يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.
- **جري الفارتلك (fart lek)**: يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة، ويفضل أدائها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة القدم . (بوجليدة، 2007، صفحة 12)

**ب- طريقة التدريب الفتري:**

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا يت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة نوعها ومدتها( طبقا لاتجاه الحمل) من حيث الحجم والشدة والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللاكتيك في العضلات وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن القدرة على مواصلة الأداءوتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.




**الشكل رقم 05: يبين طريقة التدريب الفتري**

تستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك التدريب الفتري( يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي )ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم مدة أو مسافة التمرين
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.

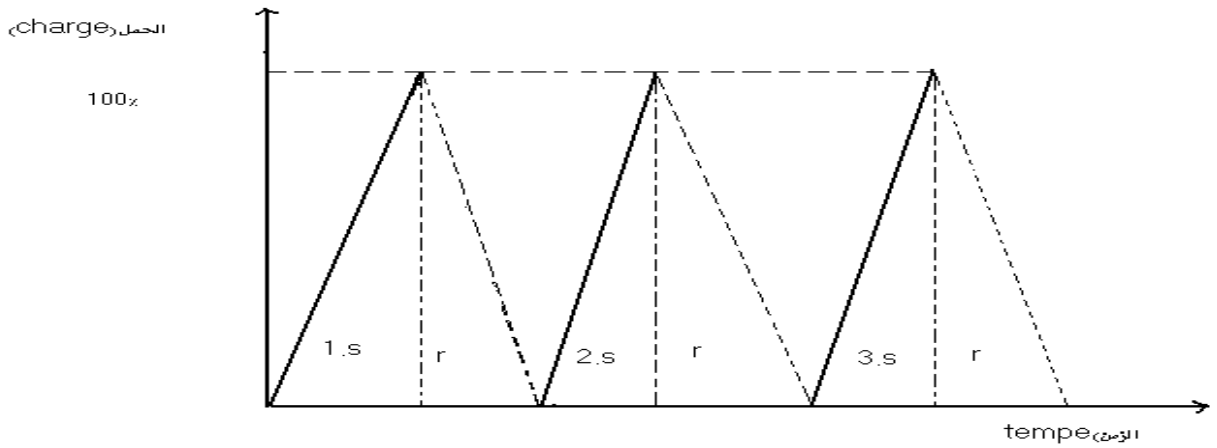
من خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض، أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية. (كمال و محمد، 1984، صفحة 156)

**ج- طريقة ا لتدريب التكراري:**

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها،وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.
- فترات الراحة بين التكرارات. (كمال و محمد، 1984، صفحة 16)

**(والشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري: )**




**الشكل رقم 06: يبين طريقة التدريب التكراري**

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية: (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 169)

- **فترة دوام التمرين** مسافة أو زمن والتي تكون أما:

– قصيرة وتدوم من 15 ثانية الى 2 دقيقة.

– متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.

– طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

- **شدة التمرين.**

– تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

– عدد تكرارات التمرين.

**د– طريقة ا لتدريب الدائري:**

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب

الدائري باستخدام الفتري ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة، البدنية الأساسية كالسرعة والقوة ، ومن مميزات هذه الطريقة التدريب الدائري ما يلي:

- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلىجانب عناصر اللياقة البدنية.
- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدى التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.
- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي.
- التشويق والإثارة.
- توفير الجهد والوقت.
- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين على أرضية الميدان . (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 169)

**1-10- حمل ا لتدريب الرياضي:**

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها العضلية، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل (بسطويسي أ.، 1999، صفحة 42)

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

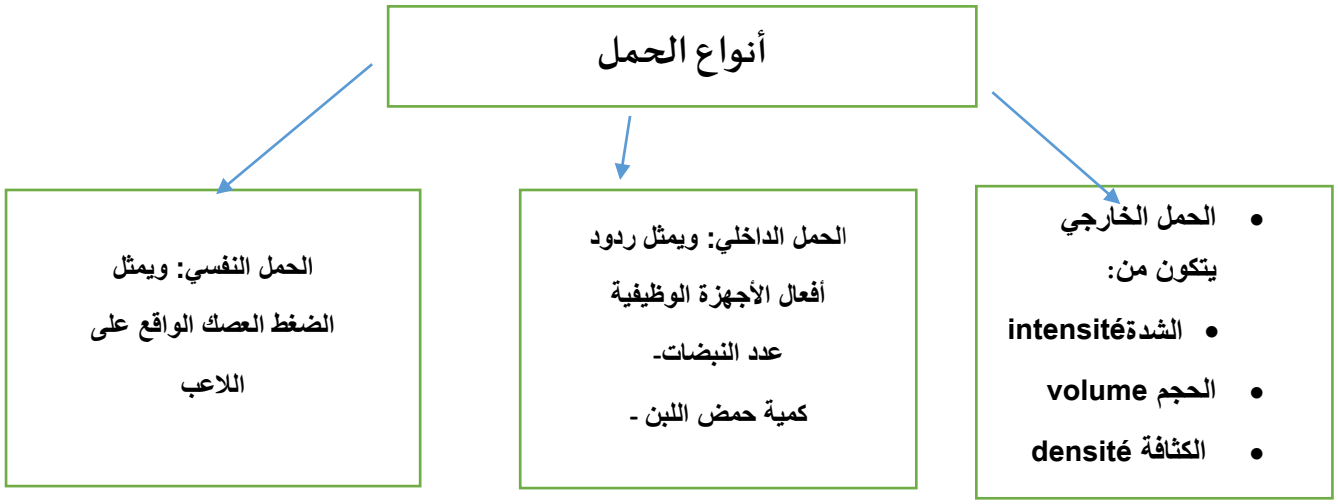
حمل التدريب الرياضي هو الجهد البدني والعصبي الذي يبذله اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. ومن وجهة نظر فسيولوجية، فهو كمية التأثيرات التي تُحدثها التمارين الرياضية على الأعضاء الداخلية، والتي تُظهر في شكل ردود أفعال وظيفية. وبالتالي، فإن حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم. (الفاتح و محمد لطفي، 2002، صفحة 68)

**1-10-1- أنواع حمل التدريب الرياضي:**

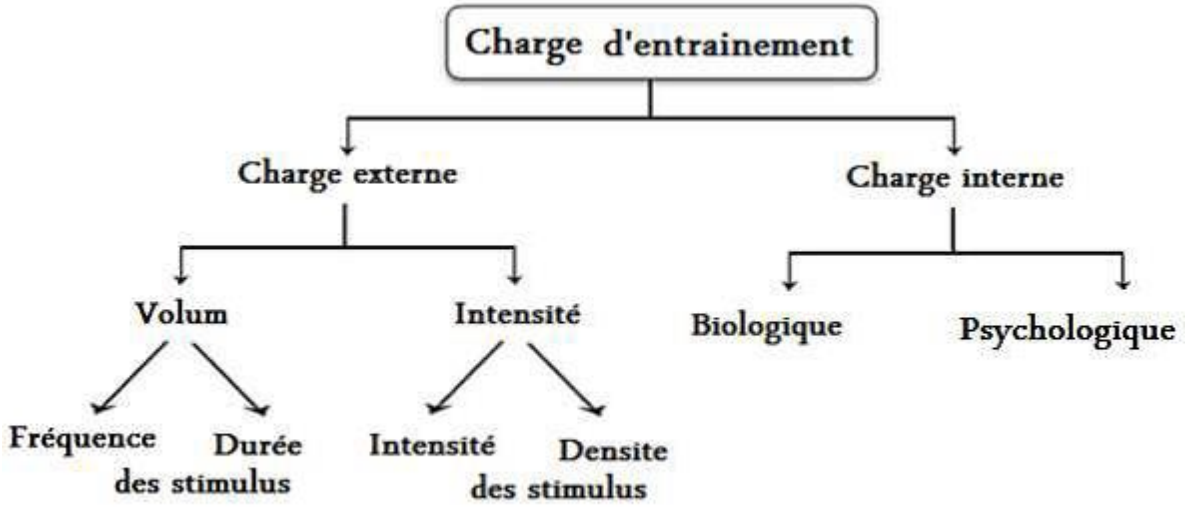
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

- الحمل الخارجي**(charge extérieure)**
- الحمل الداخلي**(charge intérieure)**
- الحمل النفسي**charge psychologique**

يجب علي المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض. (قاسم حسن و نصيف، 1987، صفحة 97)




**الشكل رقم 07 : يوضح أنواع حمل التدريب** (كمال و محمد، 1984، صفحة 173)




**الشكل رقم 08: أشكال حمولة التدريب**

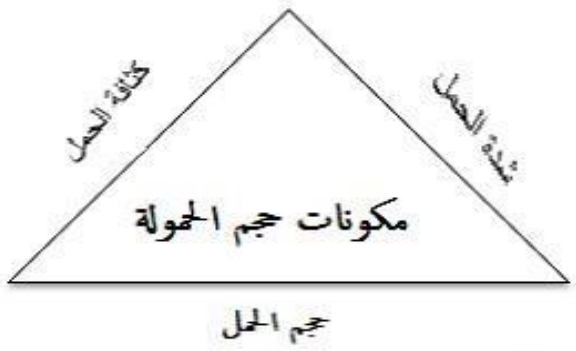
**أ- الحمل ا لخارجي**

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من:

- شدة الحمل(intensité de la charge)
- حجم الحمل(volume de la charge) –
- كثافة الحملdensité de la charge )

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب.

**ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:**




**الشكل رقم 09: مكونات حجم الحمولة**

**–شدة الحملintensité de la charge :**

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية الحصص وتتحد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة قصوى أو تحت القصوى متوسطة، أو ضعيفة.)

**–درجات شدة حمل التدريب:** (قاسم حسن و نصيف، 1987، صفحة 97)

ان التمرينات ليست كلها تؤدي في أنواعها المختلفة تمرينات التمرير تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة القدم وإلا يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي:

–الشدة القصوى.

–الشدة الأقل من القصوى.

–الشدة المتوسطة.

–الشدة الضعيفة.

- **الشدة القصوى:(intensité maximale)**

الشدة القصوى للحمل التدريبي هي أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها. ويتميز هذا الحمل بشدة عالية جدًا على أجهزة الجسم، مما يتطلب من اللاعب أن يكون في قمة التركيز وأن يبذل قصارى جهده. ونتيجة لذلك، تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة للعودة إلى الحالة الطبيعية. وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه. وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمارين يتراوح ما بين 1 إلى 5 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي: كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا.

- **الشدة الأقل من القصوى(intensité sub– maximale ):**

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من 95 %من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة / القصوى بنسبة بين 75 التمرينات فإنها تتراوح بين 6الى 10 تكرارات.

- **الشدة المتوسطة:(intensité moyenne):**

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75 % من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 الي 15 تكرار.

- **الشدة الضعيفة:(intensité faible ):**

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني على الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 الي 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 الي 20 تكرار.

- **حجم حمل التدريب( volume de la charge): (بسطويسي أ.، 1999، صفحة 42)**

يعتبر حجم الحمل والكثافة، ويقصد بحمل التدريب عدد مرات تكرار التمرين زمن دوام المثير عدد المجموعات+ الراحة الاسترجاع بين تدريب وأخر.

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد مثل جري 50 متر أربع مرات أو رفع 70 كلغ عشر مرات( كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 مترفي 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 100متر= 48 ثانية(60 ثانية بعد كل تكرار أي 4).

- **كثافة ا لتدريب:(densité de la charge )** (بسطويسي أ.، 1999، صفحة 42)

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى اتفاض شدة الحمل ومن ز يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين أخر بالشدة المرجوة، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

**ب-الحمل ا لداخلي:(charge intérieure)**

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية **(الفيزيولوجية)**لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب **(الحمل الخارجي)** دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي. (علي فهمي البيك و واخرون، 2008، صفحة 82)

**ج-الحمل النفسي(charge psychologique):**

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما مختلف التغيرات السيكولوجية، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنظرية(المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب، والمنافسة

تزيد من قيمة العب الواقع على أجهزة الجسم، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة)، ومستوي الخصم، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق، تردد، إحباط.... الخ كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد. فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية نبض، حمض اللاكتيك .... يسمى (حمل داخلي)، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة البطولة، والحوافز...الخ. (محمد رضا الوقاد، 2003، صفحة 77)

**1-11- تدريب الناشئين:**

هناك اختلافا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائما موقف وخبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل حيث أن :

الأطفال الناشئين من 6الى14 سنة يعتبرون في مرحلة او وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة، وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم ولهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل.

وتعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب وكذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها ومدى تطابقها مع القيم الرياضية، والأهداف التربوية أمرا هاما في تحديد مواصفات مدرب الناشئين، فالقيم التي يؤمن بها المدرب تلعب دورا مؤثرا في حياته بشكل خاص، وإذ أنها تؤثر على كفاءة العمل، وعلى نظرته وتفاعله مع المواقف المختلفة التي يقابلها خلاله.

**1-11-1- مبادئ تدريب الناشئين:**

إن المبادئ التي يؤمن بها المدرب تنعكس بشكل مباشر على عمله مع الناشئين، وعلى سبيل المثال إذ كان المدرب يؤمن بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء هام للمنافسة فقط فإنه يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريب، أما إذا كان يؤمن بالإضافة إلى ذلك بان تعلم الناشئين لمهارة جديدة الا يزيد من حصيلة المعلومات والمعارف، والجوانب التربوية لديهم مما يسهم في الإرتقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في المجتمع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل وسينعكس على تخطيط، وتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريك.

**خلاصة:**

إن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي، بحيث ينظم الأسلوب الرياضي للاعببما يناسب مع مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى، ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع و تسليط الضوء على مختلف خصائصه وجوانبه العلمية، كما قمنا بتبيان مبادئ وأسس تدريب الناشئين.

انطلاقا مما سبق توصلنا إلى أن العملية التدريبية تقوم على أسس ومبادئ وواجبات التدريب الرياضي الحديث في تكوين الناشئين للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب على الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوءالإمكانيات المتاحة.

## 2- البرامج التدريبية

### 2-1- مفهوم البرامج التدريبية:

بناء البرامج التدريبية هو عملية تكاملية تهدف إلى تنسيق الجهود بين مختلف الأطراف المعنية بالتدريب، من أجل تحقيق الأهداف التدريبية المشتركة.. (هلال، 2017، صفحة 49)

برامج التدريب الرياضي هي أداة أساسية لتنمية الأداء الرياضي فهي تساعد الرياضيين على اكتساب المهارات والقدرات اللازمة للنجاح في المنافسات الرياضية، تعتمد برامج التدريب على مبادئ علمية وفنية تهدف إلى تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة، يجب أن يكون المدرب الرياضي على دراية بهذه المبادئ، حتى يتمكن من تصميم وتنفيذ برامج تدريبية فعالة. (شغاتي، 2013، صفحة 36)

والهدف منها إيجاد الفرص المناسبة لأعضاء الفريق كي يشاركوا في نشاط رياضي لتنمية كفاءتهم الرياضية و مهاراتهم البدنية واكتساب القدرة على التناسق الحركي والتدريب على ألوان من الإيقاع والنظام . (الحسن ا.، 2005، صفحة 153)

وعند استقراء البرامج التدريبية في مجال التدريب الرياضي فنلاحظ أنها تحتوي على هدف عام مقسم إلى أهداف جزئية تسعى كل وحدة تدريبية إلى تحقيق هدف جزئي وذلك انطلاقا من التدريب بشتى أنواعه **(بدني، مهاري، خططي، نفسي، ذهني)** وهذه التدريبات تسعى للوصول باللاعب إلى المستويات العليا في النشاط التخصصي الذي يمارسه كما تسعى إلى تحقيق إنجاز أفضل للفرق الرياضية.

ويرى الباحث بأن البرامج التدريبية عبارة عن مجموعة من التدريبات مقسمة إلى تمارين وألعاب ومنافسات توضع بشكل مدروس ومتناسق ومنظم ومخطط له مسبقا بهدف تحقيق أهداف فردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط رياضي معين.

### 2-2- قواعد بناء البرامج التدريبية:

عند بناء أي برنامج تدريبي يجب على كل مدرب إتباع القواعد التالية كأساس لنجاح البرامج التدريبية وهي:

- التدرج في زيادة حجم التدريب خلال مدة الإعداد، ويقل تدريجيا في مدة المنافسات
- التدرج في زيادة شدة التدريب خلال مدة الإعداد حتى تصل إلى أقصاها خلال مدة المنافسات العلاقة العكسية ما بين الحجم والشدة).
- التنويع في استخدام طرائق التدريب المستمر، الفتري، التكراري، الفارتلك، الإيقاعي، الدائري،..الخ).
- العمل على تنمية التحمل بأنواعه التحمل العام، التحمل الخاص، تحمل السرعة، تحمل القوة،...الخ).

- الاهتمام بتدريبات الركض الاستشفائي بعد كل تمرين حمل عالي.
- يفضل أن لا يقل عدد . أيام التدريب الأسبوعية عن 3 أيام بالنسبة للناشئين.
- مراعاة الفروق الفردية والعمر التدريبي بالنسبة للرياضيين.
- الاهتمام بالألبسة المناسبة تبعا للحالة المناخية للتمرين.
- إعطاء التغذية أهمية كبيرة لتحسين المستوى لدى الرياضيين (شغاتي، 2013، صفحة 75).

**2-3- أسس وضع البرامج التدريبية:**

**1**- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية الداخلية الخارجية حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

**2** -مستوى اللاعبين و الفريق من حيث المهارات و قدرة الأداء الرياضي.

**3** -الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

كما يرى **مفتي إبراهيم و حنفي محمود مختار و محمد رضا الوقاد**، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:

* **أولا:** المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج، إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة،...الخ.

* **ثانيا** : الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي، يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، و أن لا يفصل هدفه عن محتواه و تحديد الأهداف بدقة بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب و التعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

**ثالثا:** تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي مثل الإحماء و التهدئة و كذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني-مهاري-خططي-نفسي)

* **رابعا** : تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي و يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته و درجته و كذلك توزيع أزمنة التدريب.

* **خامسا:** الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي ويمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خلافه.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

- إجراء تمرينات الإحماء.
- إجراء تمرينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمرينات التهدئة
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم و استكمال الإعداد النفسي.

* **سادسا :** تقويم البرنامج التدريبي، يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني–مهاري–خططي–ذهني نفسي) و على المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

**سابعا:** تطوير البرنامج التدريبي: يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج
- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية و الاجتماعية لكل من المستفيدين و المشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج. (هلال، 2017، الصفحات 53–54)

اتفق ايضا كل من أمين الخولي وكذا كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين وخاصة في كرة القدم هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن يكون البرنامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبني البرنامج في ضوء الامكانيات المتاحة، والاهداف الاجتماعية والشخصية للناشئ وفلسفه المجتمع.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف المسطرة (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية
- يجب ادخال التكامل كعمليه تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقيه.

## 2–4– البرنامج التدريبي في كرة القدم:

### 2–4–1– مراحل البرنامج التدريبي

يشمل البرنامج السنوي للتدريب أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث النوع و الغرض وهذه المراحل هي:

* التكوين والإعداد البدني للمرحلة الأساسية.

* الإعداد للمباريات.

* المباريات.

*الترويح والانتقال من موسم إلى آخر.

وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى، و هي مرنة يمكن تداخل إحداها في الأخرى و امتدادها أو تكرارها، باستثناء المرحلة الخاصة بالتكوين و الإعداد البدني، نظرا لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المختلفة و أعصاب اللاعب وقوة تحمله، لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد . (هلال، 2017، صفحة 57)

**2-4-1- كيفية تصميم البرامج التدريبية:**

كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فإنه من الأهمية إتباع الخطوات التالية:

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الافراد الذين سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عالي).
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيا وفق الإمكانات و التسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها الرياضة بصفة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة . و مدى قدرته في استيعاب مستنجدات العصر من التقنية الحديثة (الحاوي ي.، 2002، صفحة 106)

**2-4-3- أسس نجاح البرنامج التدريبي:**

يشير عمرو أبو المجد و جمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده، أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:

**1** – يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة الدافع و الرغبة للبرنامج التدريبي و أن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم و التدريب و أن يقتنع كل لاعب بان ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

**2** – يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب

**3**– يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات و الألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين و تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي و البرنامج الجد و الذي يتطلب التصميم و العطاء .

**4** –لابد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج و خلال فتراته و مراحله و مقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بما حققوه من تقدم و لا يقتصر على ما يجب أن يفعلوه فقط. أن تحدد

**5**–المهرجانات و المباريات و أماكن التدريب، و عدد اللاعبين و الأدوات و وسائل القياس و السجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري و الإصابات و ذلك ضمانا لسير التدريب و تنظيمه وفقا للبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.

**6**– يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم عن كل فترة.

**7**– يجب أن يراع عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية.

8– أن يتناسب البرنامج مع الإمكانات و الأدوات و الملاعب المتاحة في كل نادي.

9– يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعيا.

10 – يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية و أن تضفي عليها عامل البهجة و السرور والمتعة.

11 – يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

12 – يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة و التركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم . (هلال، 2017، الصفحات 52–53)

**2–4–4– صفات البرامج التدريبية للناشئين:**

يتميز البرنامج التدريبي للناشئين الذي يوافق المرحلة العمرية 13–15 سنة بما يلي: (الحاوي ي.، 2002، صفحة 10)

**أولا: من ناحية اختيار اللاعب:**

يراعي استعداد الفرد وتمتعه بالنواحي و المميزات التي تتطلبها اللعبة.

**ثانيا: من ناحية الإعداد البدني:**

• التركيز على الإعداد البدني العام لبناء الصفات البدنية العامة ثم الإعداد البدني الخاص للعبة كرة القدم.

• فترة الإعداد البدني خلال هذه الفترة تشمل على 60% تقريبا من حجم التدريب ( ويفضل معظمها من داخل التدريبات المهارية واستخدام كرات القدم أوكرات طبية شبيهة الحجم).

• التركيز على تنمية القوة والسرعة والمرونة بالدرجة الأولى.

**ثالثا: من ناحية الإعداد المهاري**

* الاهتمام بالناحية التعليمية مع إعطائها الوقت الكافي للأداء بإتقان. . مراعاة الشروط الواجب توافرها في تعليم المهارات الأساسية.

* التركيز على النواحي الهامة في التعليم.

* العناية بعلاج الأخطاء الشائعة.

* إعطاء تدريبات مبسطة على المهارات.

* يستغرق هذا الجزء الفترة الثانية وفترة المنافسات.

* مراعاة الأمن والسلامة عند أداء الحركة التي تتميز بالخطورة مثلا.

**رابعا: الإعداد الخططي**

• عمل خططي فردي نتيجة تطبيق المهارات الحركية.

• تكوينات زوجية ومركبة مبسطة مع الاقتصار على تكوين خططي واحد للفريق بالإضافة إلى تدريبات الهجوم التي يراعى فيها احتلال الناشئ لمعظم مراكز اللعب.

• عدم الإكثار من المنافسات مع استمرار التركيز على التكوينات الأساسية. استخدام طريقة الدفاع بالملازمة كأساس لتعليم الدفاع وتنمية المسؤولية الدفاعية، توطئة لاستخدام دفاع المنطقة بعد ذلك.

**خامسا :من ناحية فترة الانتقال**

تستغل في ممارسة بعض أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى لزيادة رصيد الناشئ من الناحية الحركية وحتى لا يفقد الصفات البدنية كالقوة والسرعة التي سبق له اكتسابها في المراحل السابقة.

**سادسا: نواحي عامة**

1. إدخال عنصر التشويق وخاصة في فترة تعليم المهارات الحركية مع الإقلال من الشرح النظري، حيث لا يكترث به كثير.
2. إرشاده خلال المنافسة.
3. قيام المدرس أو المدرب بالنقد و إصلاح الأخطاء و تدريبهم كمجموعة.
4. التدريب الأسبوعي من 2 إلى 3 مرات في المتوسط.
5. فترة التدريب الواحدة من ساعة إلى ساعة ونصف في المتوسط.
6. الاستعانة بأفلام تعليمية وتطبيقية لمهارات اللعبة الحركية (جرجس، 2008، الصفحات 324-325)

**3- الألعاب المصغرة :**

**3-1- تعريف الألعاب المصغرة:**

وتعتمد هذه الطريقة على تنمية و تطوير الخصائص والقدرات التقنية و التكتيكية و البدنية و خاصة الحركية والنفسية للاطفال من خلال اللعب و التطبيق الجيد لمختلف الالعاب ليقدم خدمات كبيرة للتطوير النوعي و خاصة للتطوير النوعي للاطفال و كذا المقاومة اللازمة للمقاومة الحركية و التقنية و التكتيكية للعب الجماعي للفريق بالاضافة الى ذلك فان هذه الالعاب تساعد على تطوير الجانب النفسي للاطفال . (Paflait, 1989, p. 230)

وتعرف الألعاب المصغرة بأنها مواقف مرحلة تتضمن الحركات المستخدمة في التدريب الرياضي، وتتضمن عددا أقل من اللاعبين لكل فريق، ويتم لعبها في مساحات صغيرة مع تعديل القواعد حسب الغرض أو اعتمادا على الأهداف المراد تحقيقها، ولكن مع احترام مبادئ اللعبة الرئيسية (Espinola, 2020, p. 5)

وعرفها **CLEMENTE** وآخرون بأنها عبارة عن تمارين فنية يتم تقديمها في شكل ألعاب معدلة بشكل مناسب من قبل المدربين أو المحضرين البدنيين على أساس تدريب خاص بالرياضة . (Cometti.G, 2007, p. 78)

وتعد الألعاب المصغرة إحدى الوسائل الفعالة لإعداد الناشئين إعداداً جيداً من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، حيث أنها تتضمن عناصر اللياقة البدنية الأساسية، وهي القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل والتوازن،وذلك لأن الألعاب المصغرة تتضمن ألعابًا تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة، مثل: التعاون، والمبادرة، واتخاذ القرار، وحل المشكلات، واحترام الآخرين، والروح الرياضية. . (السايح و كمال، 2008)

**ويعرفها عبد الحميد مشرف** على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، و تتميز قوانينها بالبساطة و السهولة". (عبد الحميد مشرف، 1995، صفحة 120)

كما **يعرفها** أمين أنور الخولي على أنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني و يغلب عليها طابع الترويح و قد تستخدم فيها أدوات و أجهزة أو بدونها. (الخولي ، 1994، صفحة 171)

كما **يعرفها** عطيات محمد الخطاب على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات و الألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطبع

السرور و المرح و التنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها و تكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (عطيات، 1990، صفحة 163)

ويتفق الكثير من العلماء على أن الألعاب الصغيرة هي فرع من فروع النشاط الرياضي ولا تحتاج إلى صالات أو ملاعب ذات مقاييس خاصة وليس لها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا ويمكن التعديل فيها وفقا لمستوى قدرات المشتركين، وتعد من الأنشطة الرياضية الترويحية التنافسية التي يغلب عليها طابع المنافسة، والمواجهة الشريفة والتي تبعث الحماس والسرور في نفوس اللاعبين وتصبغ الأداء بإيجابية وفاعلية أثناء الممارسة وتناسب كل من الجنسين وكل الأعمار . (عبد المالك، 2021، صفحة 25)

**3-2- أهداف الألعاب المصغرة:**

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية، و في نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للأطفال من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل.

**من بين هذه الأهداف:**

- تطوير وتحسين الصفات البدنية والأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل : العزيمة، المثابرة، الثقة بالنفس...إلخ.
- ادخال عامل السرور إلى نفوس الأطفال.
- اكتساب الصفات الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون، الطاعة، وتحمل المسؤولية.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فاعلية، فالوضعيات و التركيبات الحالية خصائص الأهداف المسطرة، لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة و مساحات صغيرة موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها، ذلك وحسب. (Bottym, 1981, p. 28).

ويضيف **خليفة الشبلي** "إن للألعاب المصغرة فوائد عظيمة و تؤكد الدراسات بأن الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة . (الشبلي، 2016، صفحة 23) .

حيث ذكر **(Michael, 2011)** بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها":

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين و تكسبهم نجاحات متكررة.
- تحسين المهارات الفردية و مهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة.
- تخلق بيئة للمنافسة و التحدي و المتعة بين اللاعبين.
- إتاحة الفرصة في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- إضافة شروط و قواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية. قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مرارا وتكرارا.

• قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرارا وتكرارا.

• الشعور بالمتعة و المرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.

• تنمي الصفات البدنية و المهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم.

• تتيح فرص كثيرة للتعرض لمواقف الدفاع والهجوم. تحسن من الوعي المكاني و التكتيكي للاعب. تعطي وقت أكثر للعب.

• تحسن القدرات الفردية للاعب و تخلق مواقف لعب (1) ضد (1) (2 ضد 2) (3) ضد (3)... إلخ

• تتيح فرص كثيرة للإحراز الأهداف في الهجوم و منع الأهداف في الدفاع. (Eric Bottym, 1981, p. 28)

**3-3- أهمية الألعاب المصغرة :**

تلعب الألعاب المصغرة واللعب بشكل عام دورًا مهمًا في نمو اللاعب، حيث تُمكّنه من القيام بنشاطات تبدو سهلة في البداية، ولكنها في الواقع صعبة ومعقدة. وتُعد هذه النشاطات وسيلةً جديدة للتدريب والنظام، كما أنها طريقة ناجحة لتعلم اللغة، ويمكن توضيح ذلك من خلال أن اللاعب أثناء اللعب يتعلم أشياء جديدة، مثل: جوهر الأشياء والصور، وكيفية التعبير عن أفكاره بوضوح ودقة، وكيفية التعامل مع الآخرين.

كما أن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة و النشاط و تدريب حواسهم، و إكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات و تدريب العضلات الكبيرة و الصغيرة تحقق التوافق اضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون و تبادل الرأي و المشاركة الجماعية و كيفية التعامل مع الآخرين و الاحترام المتبادل و العناية بالممتلكات الشخصية و ممتلكات الغير. (الشبلي، 2016، صفحة 16)

**3-4- مميزات الألعاب المصغرة:**

تتميز الألعاب المصغرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق و ميول الأفراد وتناسب كل الأعمار و القدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه و جنسه و قدرته. (عبده ح.، 2002، صفحة 156)

- يمكن أداؤها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها و يمكن الاتفاق على وضع قواعد و قوانين عامة للعبة.
- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية و عقلية عالية.
- مجال واسع لتجديد النشاط و الشعور بالسعادة و الترويح عن النفس.

- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس و روح المنافسة في نفوس التلاميذ لها و التي لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة و سرعة التلبية و اليقظة.
- فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
- تنمي روح الجماعة و التعاون كما في الألعاب الجماعية.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها.

**3-5- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة:**

1. فهم الغرض من مراعاة الظروف التالية: السن، الجنس , النمو.
2. أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة و رغبة التلاميذ فيها، و تهيء الفرص لاكتشاف قابليتهم البدنية و الحركية.
3. مراعاة سهولة تعلمها و بساطة قواعدها و أن تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة. مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت مع توفير عوامل السلامة و تأكيد اختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة.
4. مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة، حيث تنقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة، حيث تبدأ بالألعاب البسيطة لتصل إلى الألعاب المعقدة.
5. مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة و مشوقة و اقتصادية و بما يتفق مع الموقف التعليمي ينبغي التحكم في الحمل الخاص باللعبة عن طريق تعديل و موائمة المواصفات و اشتراطات اللعبة و بأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج و قدرات التلاميذ .

**3-6- استخدام الألعاب المصغرة في المجالات المختلفة:**

- **في درس التربية البدنية والرياضة**

تلعب الألعاب المصغرة (الصغيرة) دورا هائلا في تغيير الدرس و مضمونه و خروجه عن صورته الجامدة التي كانت مبعثا للملل و تضايق التلاميذ، فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس و جعلت دور التلاميذ خلال الدرس إيجابيا يستغل فيه مهاراته وقدراته وإمكانياته و حواسه و انفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية البدنية و الرياضية. (درويش ع.، 1994، صفحة 173)

كما أنها قد تطور درس التربية الرياضية تبعا للتطور الذي شمل النواحي التعليمية بصفة عامة و التربية الرياضية بصفة خاصة، و عند وضع الألعاب المصغرة ضمن خطة حصة التربية البدنية و الرياضية و حتى تحقق الغرض منها في الحصة يجب مراعاة النقط الهامة التالية:

- عند استخدامها في المقدمة (الإحماء) تختار الألعاب التي يشترك فيها جميع الأفراد في وقت واحد مع مراعاة أن تستخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للحصة و أن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم.
- عند استخدامها في الجزء الخاص بالتمرينات فإن الحصة يجب أن تخدم عناصر اللياقة البدنية و يفضل استخدام التمرينات في صور الألعاب المصغرة لإدخال عنصر المنافسة و بث روح المرح و التشويق.
- عند استخدامها في النشاط التطبيقي، نختار الألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة.
- عند استخدامها في النشاط الختامي للحصة توضع لعبة صغيرة تهدف إلى الراحة و التهدئة و العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

- **في التدريب الرياضي:**

تعد الألعاب المصغرة عنصرًا أساسيًا في التدريب الرياضي الحديث، حيث تحقق أهداف التدريب من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية، وتطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب.

ولذلك، يجب الابتعاد عن التدريبات الشكلية المملة، والتركيز على إدخال الألعاب المصغرة في التدريب، حيث تُعد من عناصر التشويق والمرح والمنافسة التي تُعزز الناحية النفسية للاعب، وتُعوّده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب، مما يُنمي لديه الناحية الأخلاقية.

وفيما يلي بعض الأمثلة على أهمية الألعاب المصغرة في التدريب الرياضي:

- تُنمي الألعاب المصغرة اللياقة البدنية للاعب، حيث تُعزز قوة العضلات والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل.
- تُنمي الألعاب المصغرة المهارات التكتيكية للاعب، حيث تُعلمه كيفية اتخاذ القرار وحل المشكلات والتعاون مع الآخرين.
- تُنمي الألعاب المصغرة المهارات النفسية للاعب، حيث تزيد ثقته بنفسه وقدرته على التحمل تحت الضغط.

وبذلك، فإن الألعاب المصغرة وسيلة فعالة لتنمية اللاعب من جميع النواحي، مما يساعده على تحقيق النجاح في مسيرته الرياضية. (عبدالجواد، 1979، صفحة 28).

### 3-7- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية:

• إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل، و خاصة مرحلة الطفولة المتأخرة (9- 12 سنة)، و هذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بالطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والابتهاج والرضى.

• وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إقامة الفرص للأطفال لتطوير واتساع قدراتهم الحركية، كما أن تنمية و تطوير القدرات البدنية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين و ألعاب و نشاطات رياضية و هذا ما توفره الألعاب المصغرة من ظروف معقدة كضيق المساحة و تحديد عدد الممارسين... إلخ.

• كما أن أثناء ممارسة هذه الطريقة من طرف الأطفال فإن الوضعيات المختلفة للعب تحتم عليهم استعمال السرعة، القوة، التوافق، المداومة والرشاقة غيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تلعب دورا أساسيا في تنمية القدرات الحركية للطفل. (Weineck, 1992, p. 323)

### 3-8- المعايير الأساسية لنجاح الألعاب المصغرة:

• الضبط الجيد لمساحة اللعب الكلية.

• ضبط عدد اللاعبين

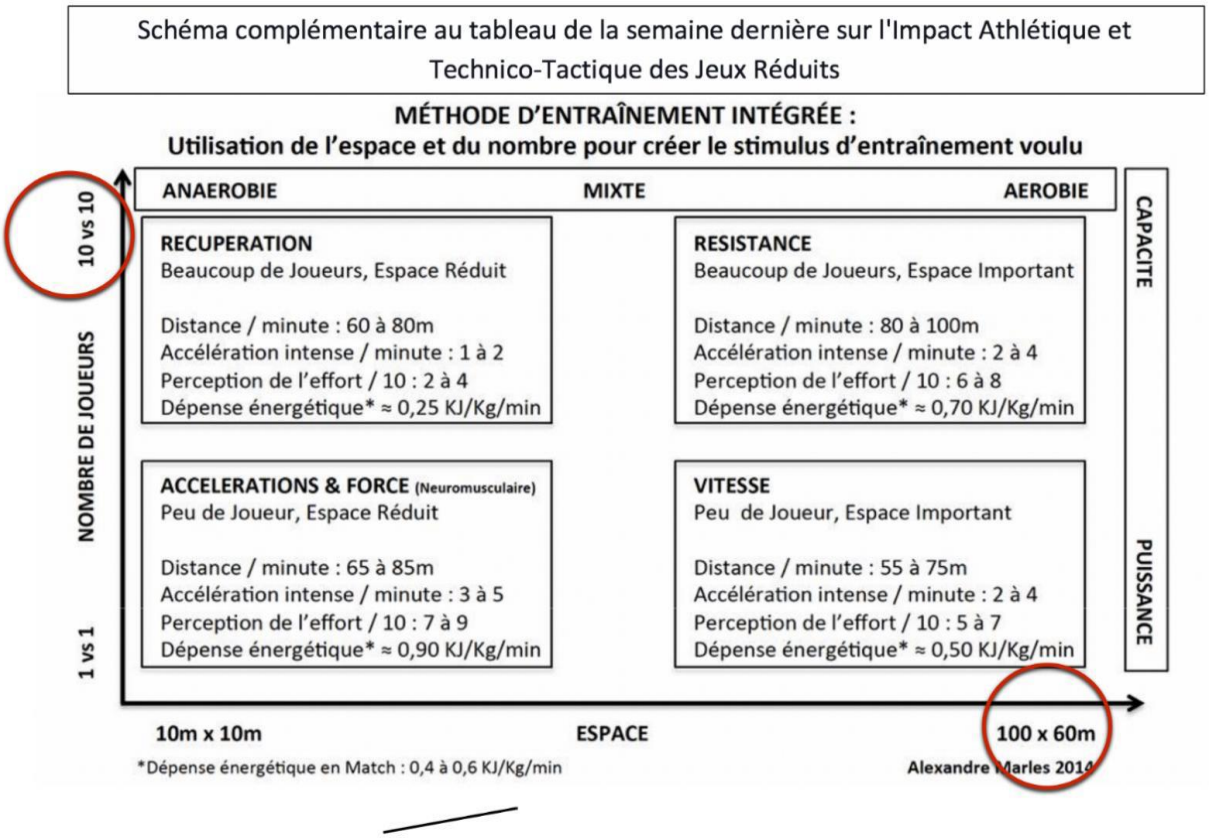
• ضبط المساحة المخصصة لكل لاعب حسب الهدف من اللعبة المصغرة.

• ضبط قانون اللعب من حيث عدد لمسات الكرة وكيفية احتساب الهدف و...

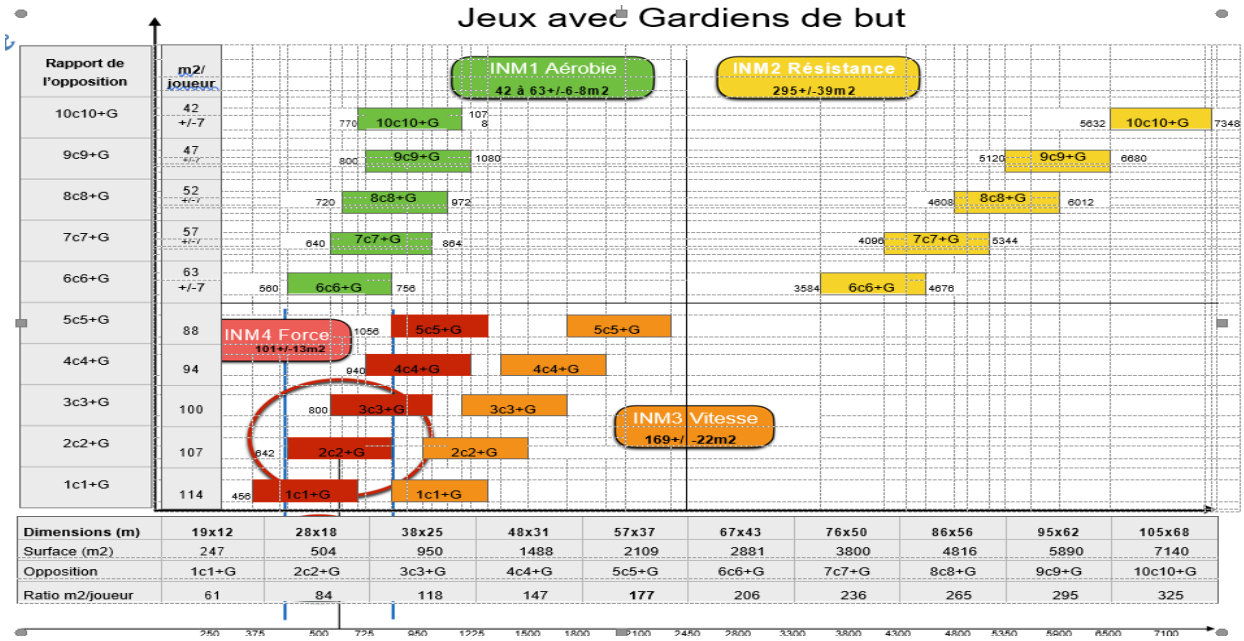
• التنشيط الجيد والتشجيع طول مدة اللعبة المصغرة حتى لا يتهاون اللاعبين أثناء التمرين.

• الضبط الجيد لوقت العمل ووقت الراحة .

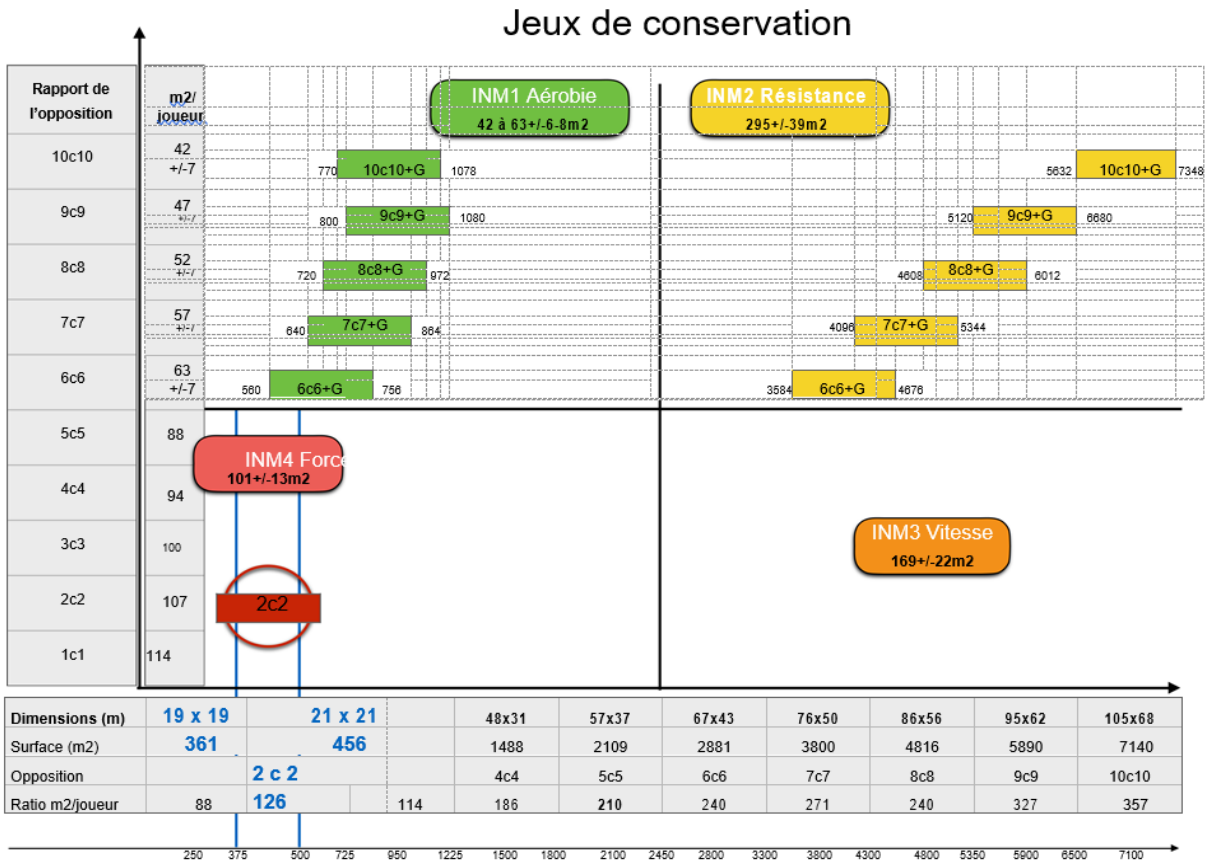
**الشكل رقم 10 : نموذج Nick Broad مبني على اساس الاستطاعة العظلية القصوى للاطراف السفلية لتطوير الصفات البدنية من خلال الالعاب المصغرة**




**الشكل رقم 11: – نموذج Alexandre Marles 2014 لمعايير استعمال الالعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية**




**الشكل رقم 12: نموذج Hourcad انطلاقا من نموذج Nick Broad بوجود حارس المرمى 2017**



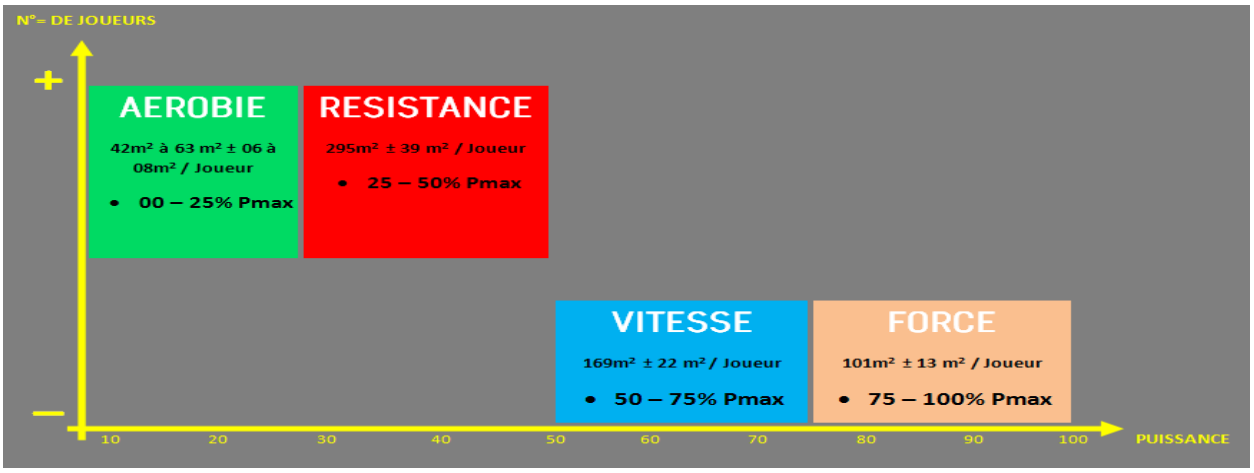

**الشكل رقم 13: نموذج Hourcad انطلاقا من نموذج Nick Broad بدون حارس المرمى لتطوير الصفات البدنية من خلال الالعاب المصغرة 2017**

من خلال هذه النماذج نلاحظ أنها تتفق على أن الألعاب المصغرة تعزز أربع صفات بدنية والتي تعتبر الأهم في المنافسة" مباريات كرة القدم"،وهي المداومة الهوائية، صفة التحمل الخاص، والقوة والسرعة، كما تتفق هذه النماذج على أنه من أجل تطوير المدامة الهوائية نستعمل ألعاب ذات عدد كبير من اللاعبين ومساحة صغيرة، وذلك من أجل إنفاص مسافات السرعة والتسارع وإنقاص عدد تكرارها، والعمل بمستوى منخفض من الشدة، بينما نلاحظ اتفاق هذه النماذج أيضا على أنه من أجل تطوير صفة التحمل يجب أن يكون عدد اللاعبين كبير والمساحة كبيرة، وذلك من أجل زيادة المسافات المقطوعة بسرعات كبيرة وتسارعات كبيرة، وزيادة عدد تكرارها، والعمل بمستوى مرتفع من الشدة العالية، بينما في تدريب القوة اتفقوا على استعمال عدد قليل من اللاعبين ومساحة صغيرة، والأفضل أن يكون 2 ضد2 ، وذلك من أجل زيادة عدد الاحتكاكات و الصراعات الثنائية بين اللاعبين، أما في تدريب السرعة فقالوا إن الأفضل هو استعمال ألعاب ذات عدد قليل من اللاعبين ومساحة كبيرة، ويفضل 2 ضد2 ، وهذا من أجل زيادة المسافات المقطوعة بسرعة عالية والتسارعات ذات الشدة العالية.

### 3-9- فوائد وأهداف تدريبات الألعاب المصغرة في كرة القدم:

تعتبر الألعاب المصغرة في كرة القدم على نطاق واسع أنها تقدم العديد من المزايا العملية التي أدت إلى شعبيتها كطريقة تدريب معتمدة مؤخرا في كرة القدم في جميع الأعمار والمستويات، وبالتالي يمكن حصر فوائد الألعاب المصغرة كطريقة تدريب في النقاط التالية:

- الفوائد الأساسية للألعاب المصغرة هي أنها تشبه متطلبات الحركة والكثافة الفسيولوجية والمتطلبات الفنية للمباريات التنافسية، كما تتطلب اتخاذ القرار تحت الضغط والتعب، بالإضافة إلى ذلك، فهي أكثر كفاءة في الوقت الحالي من خلال تطوير الأداء البدني والمهارات الفنية والوعي التكتيكي في وقت واحد، يمكن للمدربين استخدام الألعاب المصغرة كبديل لزيادة متطلبات التمثيل الغذائي والجهاز القلبي الوعائي لدى اللاعبين_(حجاب عصام، 2019، صفحة 86)
- تسمح الألعاب المصغرة بالحصول على قيم مماثلة أو حتى أعلى فيما يتعلق بمعدل ضربات القلب وتركيز اللاكتات في الدم وكذلك المسافة الإجمالية المقطوعة، كما أنها تمثل بالفعل من مرحلة ما قبل البلوغ تمارين مهمة لتطوير المهارات الفنية في كرة القدم كالتمرير والاستلام والتسديد على المرمى، وكذلك الجوانب البدنية للاعبين.
- تسمح الألعاب المصغرة بالتدريب المتكامل للجوانب الفنية والتكتيكية الأساسية لتنمية قدرات اللاعبين.
- كما ذكر CLEMENTE وآخرون أن الفائدة الرئيسية للألعاب المصغرة هي الإمكانيات التي تقدمها للتطور من حيث صفات الأداء البدنية والفسيولوجية والتقنية والتكتيكية، ويمكن أن توفر إعدادا قيما للمتطلبات المحددة للألعاب الرياضية الجماعية الرسمية، وتحسين تنوع التعلم وضمان مستوى القدرة غير المتوقعة لتطوير صنع القرار والإبداع. (Clemente, martin, & Mendes, 2014, p. 80)




**الشكل رقم 14: نموذج Broad N لتطوير عناصر اللياقة البدنية عن طريق الالعاب المصغرة في كرة القدم**(Hourcade, 2019) .

**خلاصة**

مما سبق نجد أن تخطيط البرامج التدريبية العلمية في المجال الرياضي ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير و إعداد لاعبيه إعدادا متزنا و متكاملا من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية و النفسية، ضمن منهج علمي مبرمج و هادف، خاضع للأسس التربوية، قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. كما أن الألعاب المصغرة تعتبر طريقة لإعداد و توجيه اللاعبين حيث تفرض على اللاعبين واجبات و مهمات حركية و بذل جهد بدني كبير، من خلال الانسجام بين التأثير المتبادل وبين فن الأداء الحركي و القابلية البدنية للاعبين، خاصة مع تطور طرق اللعب خطط اللعب، و يأتي هذا من خلال إعداد خطط تدريبية هادفة، و معرفة خصائص و مميزات اللاعبين البدنية والرياضية.

**4- الصفات البدنية**

تعتبر كرة القدم من الألعاب التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية وجهد بدني كبير ، حيث تتميز بتغيرات في حجم الجهد ومستوي الشدة المبذولة حتى يتمكن من أداء مختلف أنواع الركض الذي تتطلبه اللعبة ، ويشير سامي الصقار وآخرون أن المهارات الحركية المختلفة يجب أن تكون مرتبطة على الدوام بتطور الصفات البدنية الخاصة بلعبة لكي يمكن هذا اللاعب تكملة المباراة ، فهو لا يستطيع إتقان مهارة التهديف مثلا ما لم تتوفر فيه صفة القوة العضلية للرجلين كأحد الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم ، إذ يحتاج لاعب كرة القدم على الدوام قوة في مجالات متعددة أثناء المباراة لذلك نري أن الصفات البدنية وتنميتها ضرورية تهدف أساسا على الارتقاء بالمستوي المهاري للاعب من جهة، ومن جهة أخري فإن الطابع المميز لمهارات الأساسية هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية الواجب تطويرها للاعب كرة القدم ومن خلال فصلنا هذا يتسم لنا أهم الصفات البدنية الواجب توفرها في لاعب كرة القدم (محمود غ.، 2011، صفحة 37)

**4-1- مكونات و عناصر اللياقة البدنية (الصفات البدنية)**

لقد قسم (**هارسون كلارك**) كما نقل عنه بسطويسي أحمد القدرات الحركية أو ما يسمى باللياقة البدنية الى الأقسام التالية (القوة العضلية، الرشاقة، المرونة، السرعة، التوافق، التوازن، المطاولة) (بسطويسي ب.، 1996، صفحة 105)

كما قسم هارا(**harra**) اللياقة البدنية إلى (القوة، المداومة، السرعة، المرونة، الرشاقة (عبد الحميد م.، 2004، صفحة 109)

أما (**محمد صبحي حسنين**) حسب ما تطرق إليه من مراجع سابقة تضمنت آراء ثلاثين عالما من المدرستين الشرقية و الغربية و أجمعوا على أن المكونات الرئيسة للياقة البدنية هي (القوة العضلية، المداومة العضلية، المرونة و الرشاقة السرعة وهي نفس الصفات البدنية التي يتطلبها لاعب كرة القدم (حماد م.، 1994، صفحة 39)

و يضيف (دريسي بوزيد) على أنَ اللياقة البدنية تتحدد حسب تسع باحثين فيما يلي:

**الجدول رقم 02: يوضح عناصر اللياقة البدنية حسب تسع باحثين**

| الصفات | Fidelius 1982 | Gilewitz 1964 | Matveiev 1974 | Leger 1979 | Flandry 1973 | Fergusson 1974 | Gropller 1974 | Fleishman 1972 | Leboulch 1991 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| القوة | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| المرونة | | | x | x | x | x | x | x | xx |
| التحمل | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| السرعة | x | x | x | x | x | | x | x | x |
| المورفولوجية | | | | x | x | x | | | |
| التوافق – الدقة | | x | | | x | | x | x | x |

بعد التحليل الدقيق لاختلاف الآراء حول عناصر اللياقة البدنية توصلنا إلى شبه اتفاق بين كل من، Leger Flandy،Leboulch،لارسون، هارا، محمد صبحي حسنين، المدرسة الألمانية، و السوفياتية سابقا، فليشمان، ماتفيف على أنَ عناصر اللياقة البدنية هي كالتالي: المداومة، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة (عصام ح.، 2019، صفحة 77)

**1- التحمل:**

**1-1- مفهوم التحمل**

التحمل هو المقدرة على أداء نشاط بدني متواصل لفترات طويلة دون الشعور بالتعب أو التراجع في المستوى، وهو أحد أهم مكونات اللياقة البدنية، ويلعب دورًا أساسيًا في نجاح الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية. فالتحمل هو عنصر اساسي في اداء كرة القدم اللاعب يجري بين **9995 الى 11233** متر خلال مباراة في كرة القدم ويستطيع اللاعبين ان يعبرون عن الصفات المهارية الخططية من خلال التحمل (DELLAL a. , 2008, p. 67)

من خلال راية خبراء التدريب الرياضي أن التحمل أحد العوامل الأساسية للفوز، وذلك يعني قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا فترة التنافس.

ويشير أحمد خاطر وعلي البيك إلى أن مفهوم التحمل عامة بأنه إطالة الفترة الزمنية التي يحتفظ الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية. (احمد محمد خاطر، 1980، صفحة 288)

التحمل هو قدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في أداء نشاط بدني معين بكفاءة عالية لفترة زمنية طويلة، دون الشعور بالتعب أو الانخفاض في المستوى. (حمادة، 1998، صفحة 56)

ارتبط التحمل بالعديد من الأنشطة الرياضية، خاصة تلك التي تتطلب بذل مجهود متعاقب أو متقاطع لفترات طويلة، حيث يعمل على إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقدرة الفرد التي يحتفظ فيها اللاعب بكفاءته البدنية وارتفاع مقدرته على مقاومة التعب من اجل تحسين العمل المنجز في العوامل الفعالة في كرة القدم كالقوة او السرعة.

**1-2- أهمية التحمل:**

- التحمل هام للعديد من الرياضات.
- التحمل يهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في البعض الآخر، كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية والذي يمثل تباين المهارات الحركية من مهارة ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيره.
- التحمل له أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة لما له من تأثير إيجابي وقائي على القلب و الدورة الدموية و مستو ى الانجاز اثناء المنافسة (حسين السيد ابو عبده، 2007، صفحة 23)
- من خلال التحمل يستطيع اللاعبون ان يبرزوا امكانياتهم الكروية طوال مباراة او تسلسل لمباريات في كرة القدم (Dellal a. , 2013, p. 33)

**1-3- أنواع التحمل:**

يتفق كل من عصام عبد الحق، محمد حسن علاوي أبو العلا أحمد طه حسن وآخرون مفتي إبراهيم، على ان هناك نوعان من التحمل التحمل العام والتحمل الخاص. (حماد و و اخرون، 1992، صفحة 98)

أ-**التحمل العام:**

يذكر محمد حسن علاوي 1984 أن التحمل العام صفة بدنية غامضة نظرا لأنها تسمح للفرد الجديد في التدريب في أي نوع من أنواع النشاط الرياضي من الصمود لأداء الحركي المستمر الذي يتميز بشدة حمل عالية أو متوسطة وذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني. (علاوي محمد حسن، 1984، صفحة 137).

كما يذكر محمد عبد الصالح فيها من الصمود لأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة ودرجة حمل عالية (الوحش و مفتي، 1985، صفحة 76)

علي البيك 1992 أن الأساس الفيزيولوجي للتحمل يتلخص في المقدرة على الاستمرار في العمل أثناء إعادة بناء الطاقة عن طريق أكسجين الهواء – هوائي –أداء (علي فهمي، 1994، صفحة 80)

أن التحمل العام في كرة القدم هو المقدرة بكفاءة وفاعلية ويرجع أهمية التحمل العام هو مقدرة الأجهزة المختلفة في جسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية، وايضا لكونه القاعدة

الأساسية التي يتأسس عليها اكتساب اللاعب النوع الآخر من التحمل الخاص بشقيه تحمل الأداء وتحمل السرعة وأن التحمل العام يهيئ الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص.

**ب- التحمل الخاص:**

أن التحمل الخاص ليس مقدرة اللاعب على صراع ضد التعب فحسب ولكن مقدرته على أداء العمل المكلف به بفعالية عالية وتحت ظروف المباراة سواء كان ذلك مرتبط بمسافة محددة أو بزمن محدد. (بسيوطي، 1999، صفحة 33)

هو قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية لفترة طويلة، ويقصد بالأداء المهاري ذلك الأداء الذي يتم في ظروف المنافسة وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمسافة بينما يقصد بالأداء الفني ذلك الأداء الذي يؤديه اللاعب مساحات كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط كما في التدريب (ابراهيم محمد رضا، 2008)

التحمل الخاص هو قدرة اللاعب على أداء متطلبات تخصصه الرياضي بكفاءة عالية ودون هبوط في المستوى، وذلك تحت ظروف المنافسة. ويرتبط التحمل الخاص بعوامل متعددة، منها:

- مقدرة القلب وكفاءة الدورة الدموية :حيث أنهما المسؤولان عن توصيل الأكسجين والمواد الغذائية إلى العضلات بشكل كافٍ لاستمرار الأداء.
- التغيرات الكيمائية التي تحدث في العضلات :حيث أن هذه التغيرات تسمح للعضلات بإنتاج الطاقة اللازمة للأداء.
- إفراز الهرمونات :حيث أن بعض الهرمونات تساعد على تحسين التحمل العضلي.
- قوة الإرادة :حيث أن اللاعب يحتاج إلى قوة الإرادة للاستمرار في الأداء الجيد حتى في ظل الظروف الصعبة. (الخالق، 1992، صفحة 54)
- **أنواع التحمل الخاص:**

- **تحمل السرعة:**

**يعرف علي البيك** تحمل السرعة هو القدرة على الحفاظ على سرعة عالية أو شدة عالية لفترة زمنية معينة .ويُطلق على هذا النوع من العمل في الألعاب الجماعية "الحمل الخاص"؛ لأنه يشبه طبيعة الأداء في هذه الألعاب، والتي تتطلب من اللاعبين التحرك بسرعة وبشكل متواصل.. (علي فهمي، 1994، صفحة 85)

**كما يعرفه طه إسماعيل وآخرون 1989 نقلا عن** " **زيمكن** " ان تحمل السرعة هو المقدرة على الحفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصر سرعة خلال المسافات القصيرة ولفترات طويلة. (اسماعيل، عمر، و ابراهيم ، 1998، صفحة 99)

**كما يري حنفي 1980** أن من أهم صفات لاعبي كرة القدم الآن مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة في الوقت خلال المباراة وخاصة في الأوقات الصعبة والحرجة عند قرب انتهاء المباراة (مختار ح.، 1980، صفحة 53)

وقسم محمد حسن علاوي 1984 تحمل السرعة إلى:

- **تحمل السرعة القصوى:**

يقصد به مقدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة المسافات القصيرة أو الجري أو السباحة.

- **تحمل السرعة الأقل من الأقصى:**

ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة أقل من الحد لمقدرة الفرد كما هو الحال في المسافات المتوسطة.

- **تحمل السرعة المتوسطة**

ويقصد به المقدرة على تحمل الحركات المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة كما هو الحال في المسافات الطويلة.

- **تحمل السرعة المتغيرة:**

ويقصد بها المقدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال في الألعاب الأرضية ككرة القدم أو السلة.

- **تحمل القوة:**

**يعرفه عصام عبد الخالق 1992** تحمل القوة هو قدرة الفرد الرياضي على زيادة والاحتفاظ بالمقدرة على الأداء، أو القدرة على تكرار حركات معينة في فترة طويلة نسبيًا، أو القدرة على بذل مجهود بدني معين لفترات محدودة من الزمن. (الخالق، 1992، صفحة 66)

ونظرا لارتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية فقد أدرج كنوع من أنواعها وبهذا يتفق مع محمد حسن علاوي 1984 على إدراج تحمل القوة مع القوة العضلية وليس مع التحمل، ويري أن لاعب كرة القدم دائم الاحتكاك والوثب مع المنافسين، ودائم الاحتكاك مع الكرة كما أنه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات

اللاعب العمل ضد هذه المقاومات طوال التسعين دقيقة لذلك فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الاستمرار في الوفاء بمتطلبات المباراة. (علاوي محمد حسن، 1984، صفحة 83)

- **تحمل الأداء :**

ويعرفه مفتي إبراهيم 1992تحمل الأداء هو القدرة على تكرار المهارات الحركية أو الأداء الحركي الفني بكفاءة وحيوية لفترة زمنية طويلة نسبيًا، دون الشعور بالتعب أو الانخفاض في المستوى.. (حماد و و اخرون، 1992، صفحة 53)

✓ **طرق تنمية التحمل الخاص:**

إن الوسائل المختلفة لتنمية مختلف أنواع التحمل الخاص تتسم بالطابع المميز لكل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، ويجب ملاحظة أن تنمية التحمل الخاص ترتبط ارتباط كبيرا بالتحمل العام نظرا للتأثير المتبادل بينهما.

وتعتبر طريقة التدريب الفترى وطريقة التدريب الدائري من أهم الطرق المستخدمة لتنمية التحمل الخاص. (علاوي م.، 1990، صفحة 53)

**1-4- المظاهر الفيزيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل:**

- زيادة دفع الدم المحمل بالأكسجين إلى الخلايا العضلية.
- انخفاض سرعة دقات القلب عند اللاعب مما يعطي وقتا أطول للبطينين للاسترخاء والامتداد.
- انخفاض ضغط الدم عند اللاعب.
- زيادة سطح الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية عند اللاعب، مما يساعد على توفير كمية من الأكسجين.
- زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في دم اللاعب مما يساعد أيضا على توفير أكبر كمية من الأكسجين التي تصل إلى الأنسجة.

**2- السرعة:**

**2-1- مفهوم السرعة:**

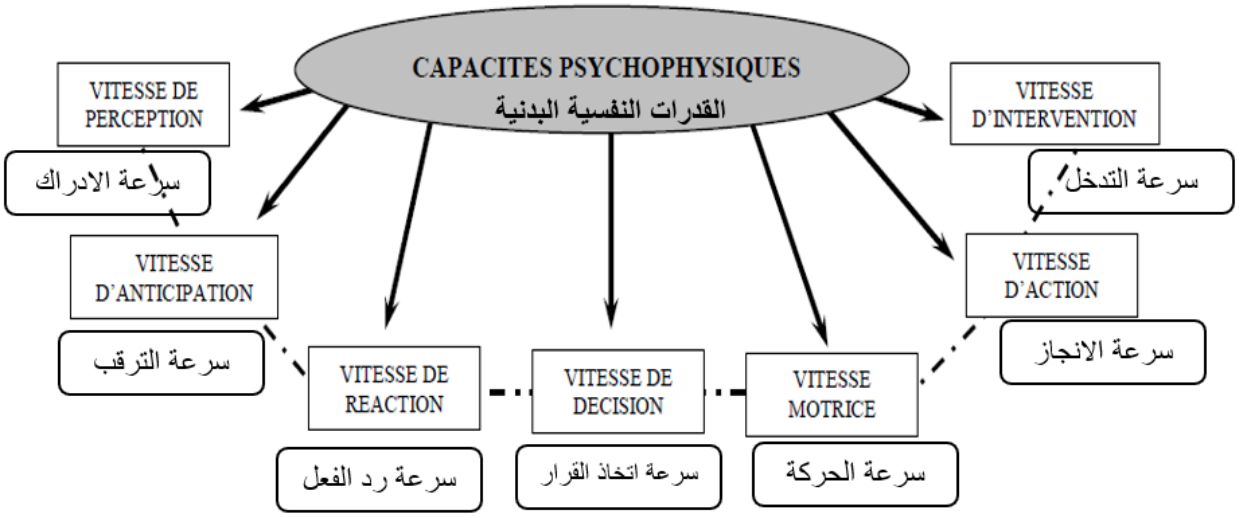
يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن بحيث عرفها البعض كما يلي:

**Bioker بيوكر** بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة .

هي علاقة المسافة بالزمن، تعطى بالعلاقة: V=T.' وحدتها العالمية m/s.2 تعريفها هي الصفة التي تسمح بتنفيذ حركة محددة في زمن قصير . (COURTONNE, 1996, p. 9) .

ويضيف كل من **Prévost** و**2013** **Reiss** أنها القدرة على الجري بالجسم أو بأطرافه أكبر مسافة في وقت محدد، أو التنفيذ في زمن قصير مسافة محددة. (BOSC, 1986, p. 48)

كما تعرف السرعة هي القدرة على اداء الحركات المتشابهة و الغير متشابهة بصورة متتالية وفي اقصر وقت ممكن و القدرة على الدوران و تغيير الاتجاه بسرعة و الانطلاق باقصى سرعة للهجوم او العودة للدفاع و التدخل في الوقت المناسب عن طريق الجري بالكورة او بدونها . (بلقاسم و مداني ، 2019، الصفحات 255-266)




**الشكل رقم 15: القدرات النفسية البدنية للسرعة,Bauer1981**

**2-2- السرعة في كرة القدم:**

يجب معرفة صفة السرعة وتحليلها من جميع الجوانب و النواحي حتى نكون قادرين على تحسين استخدام كرة القدم و التمارين المتقطعة ذات الشدة العالية جدا، والجهود الخاصة بهؤلاء اللاعبين لهم نفس الخصائص جودة استثنائية في صفه السرعة والخفة ويرتبط مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المستوى العالي قدرتهم على تكرار العدو السريع(sprint) وبالمستوى الأمثل انسجاما مع عوامل الأداء الأخرى "المداومة، الحركة، القوة او لتنسيق والاداء التقني والخططي."

والسرعة واحدة من الخصائص الرئيسية للاعب كرة القدم للمستوى العالي،وكلما ارتفع مستوى المنافسة ارتفعت سرعة اللعب وارتفعت سرعة اللاعب حسب المركز الذي يشغله إذا السرعة هي عنصر أساسي في كرة القدم اليوم وفي أثناء المباراة يؤدي اللاعبون حوالي 700 متر من العدو السريع بين 100 و 140 عدو وبمسافات مختلفة تتراوح بين بضعة أمتار و 50 متر وأوقات للاسترجاع تتراوح بين 30 و 40 ثانية (Bangsbo & et al, 1994, p. 13)

واظهرت مختلف الدارسات والتحليلات لنشاط كرة القدم أن المسافة المقطوعة بسرعة ( قصوى تتراوح بين 40 و 46 متر. )

بما ان صفه السرعة تعتبر الرابط بين الصفات البدنية الأخرى ، ويضيفان هي "صفة متعددة المكونات" تشكل ترابطا بين مختلف عناصر الأداء الأخرى فهي تتطلب قدرات المرونة الحركية، ومرونة المفاصل والتنسيق والقوة وان هناك علا قة بين القدرة على تكرار العدو(RSA) والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين (**Vo2max**) (Bangsbo & et al, 1994, p. 15)

السرعة هي صفة مختلفة حيث تتدخل فيها العوامل البدنية والنفسية الفيزيولوجية، ويجب تطوير هذه العناصر النفسية الفيزيولوجية بالتدريب وتحسينها بغض النظر عن مستوى الممارسة ، وبفضل تناسق كل هذه العوامل سيتمكن اللاعبون من تطوير ادائهم مهما كانت أشكال السرعة. (Dellel, 2008, p. 62)

في هذا المقام يذكر (Dellel, 2008, p. 34) أن العديد من الباحثين اهتموا بالمسافة الكلية المقطوعة بالعدو السريع خلال المباريات هي مهمة جدا في التدريب (Bangsbo & et al, 1994, p. 16) أكّد كذلك على أن اللاعبين يقومون ب 20 عدو سريع بأقل من 3 ثوان أوضحوا أنه ما بين 10 و 20 عدوْ في المباراة. (Stolen, Castagna, Wisloff, & et al, 2005, p. 516)

ضم تقريرهم على أن زمن الاسترجاع بين كل عدو سريع يتناوب كل 90 ثانية كشف عن مسافة ما بين 0.5 – 09 كلم مسافة مقطوعة بالعدو السريع في كل مقابلة مع مسافات قصوى من العدو ب 53 م للمهاجمين، 56 م للمدافعين و 6 م للاعبي الوسط.

المسافة الكلية المقطوعة بالعدو السريع تمثل حيز من 1 إلى 11 % من المسافة الكلية المقطوعة.

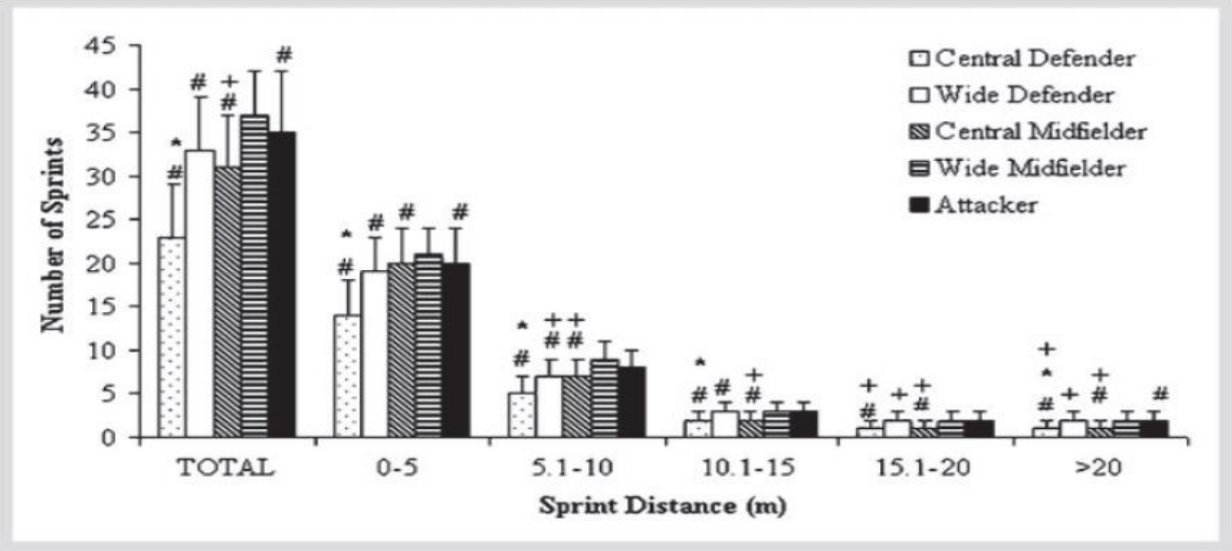
واشار (Rampinini E, Impellizzeri F M,, Castagna C,, Grant Abt,, Chamari K, & Aldo Sassi &Show all, 2007, p. 664) إلى أن عدد العدو السريع المنجز في المبارات يختلف حسب المراكز التي يشغلها اللاعبون.

المدافع الظهير يقوم ب 31 مرة، المهاجم ب 27 مرة، متوسط الميدان ب 24 مرة والمدافع المحوري ب 18 مرة في المتوسط.

التدريب بالسرعة يمكنه إذاً أن يوجّه حسب مسافات دقيقة، بعدد التكرارات وأزمنة استرجاع محددة بين كل تمرين للعدو السريع.

ويضيف (Djaoui, 2018, p. 24)الذي قام بتحليل تكميلي حدد فيه المسافات المقطوعة بالعدو للدوري الانجليزي الممتاز، وميز بين المسافات المنجزة على الشكل التالي:

**20م، 20 > م، ، 15 – م، 10 – 15.1 م، –5 – 10.1 م،0 5.1** وأظهرت درا سته أن لاعبي المحور هم الأقل ولاعبي الوسط هم الأكثر بالتساوي مع المهاجمين في جميع المسافات المذكورة ، إذن المراكز الهجومية هي الأكثر مشاركة في التحركات ذات الشدة العالية، ولاعبي الوسط هم الأكثر من حيث النشاط الكلي.



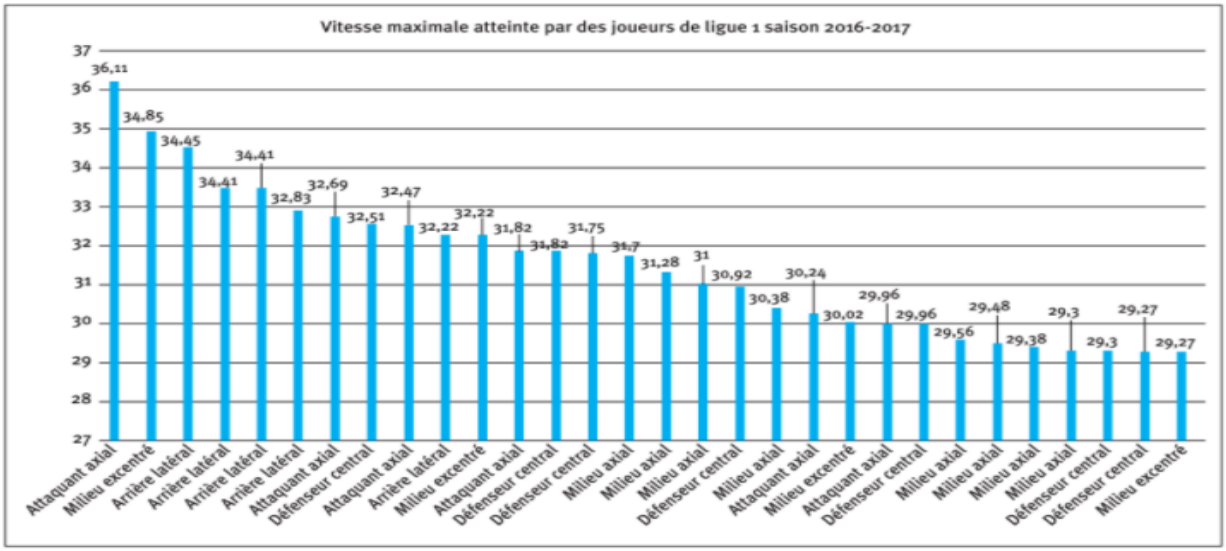

**الشكل رقم 16: تأثير مركز اللعب على العدد الجمالي للعدو وعدد مرات العدو المنجزة على مسافات مختلفة** (Dellal A. , 2020, p. 34)

كما يضيف جدولا يوضح فيه قيم السرعة المسجلة في لقاءات دوري الدرجة الأولى الفرنسية، وأكبر السرعات المسجلة في نهائيات كاس العالم 2014 ، بالضافة إلى القيم المسجلة لبعض الد راسات لمختلف الفئات العمرية ولمسافات مختلفة

**الجدول رقم 3:السرعة القصوى المسجلة عند لاعبي الدوري الفرنسي 2017 . 2016**

(Dellal A. , 2020, p. 34)

| الكاتب | عينة البحث | 05 م | 10م | 20م | 30م | 40م |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dellal,2019 | لاعبي البطولة الفرنسية | السرعة القصوى في المباريات كانت محصورة بين 28.3 و 37.2 كلم/سا | | | | |
| Dellal,2018 | لاعبي كأس العالم20 | قيم السرعة القصوى في المباريات: روبن 37 كلم/سا بالكرة، بيلا 34.7 كلم/سا، رونالدو 33.6 كلم/سا، ميسي 32.5 كلم/سا، ريبيري 30.7 كلم/سا | | | | |
| Jovnuera et al,2011 | لاعبين كرواتيين | | 2.15-2.07 | | | |
| Lopez-Sergovia etal,2010 | لاعبي أقل من 19سنة إسبان | | 1.82 | 3.08 | 4.25 | |
| Carling et al,2009 | 160لاعب لفئة أقل من 14سنة | 1.97-1.94 | | | | 6.03-5.86 |
| Dupont et al,2004 | دوليين فرنسيين | | | | | 5.55 |
| | بعد التمرين | | | | | 5.35 |
| Wisloff et al,2004 | محترفين نرويج | | 1.82 | 3.00 | 4.00 | |
| Cometti et al,2001 | درجة 01 فرنسا | | | | 4.22 | |
| | درجة 2 فرنسا | | | | 4.25 | |
| | هاوي فرنسا | | | | 4.30 | |




**الشكل رقم 17: السرعة القصوى المسجلة من طرف لاعبي الدوري الفرنسي الدرجة الأولى باختلاف مناضب اللعب في الموسم2016. 2017**

وكما يتضح من خلال الشكل أن أعلى سرعة مسجلة كانت من طرف لاعب مهاجم بسرعة قدرت ب 36.11 كلم/سا ويليهم لاعب جناح هجومي بسرعة 34.85 كلم/سا، وجاء بعدهم لاعب ظهير بسرعة 34.45 كلم/سا، وسجلت نتائج متقاربة بين بقت الخطوط محصورة بين 32 و 29.27 كلم/سا، كما نستنتج مما سبق الأهمية الكبرى لهذه ودورها في حسم نتيجة أي لقاء سواءا بالتسجيل أو بافتكاك الكرة من المهاجمين.

**2-3- أشكال السرعة في كرة القدم:**

- **السرعة القصوى(la vitesse maximal)**

هي بلوغ اللاعب اقصى سرعة او تزايد في السرعة وتختلف هذه السرعة تبعا للفروق الفردية، والمسافات المقطوعة، وحسب المواقف المختلفة وطريقه تنظيم اللعب .

وفي كرة القدم يمكن للاعب أن يصل إلى سرعته القصوى عند قطعه لمسافة تتراوح ما بين 40 و 46 متر

وفي هذا الشكل من السرعة وجب تخصيص وتوجيه التدريب على هذا النحو. (T. & Williams AG, 2006, p. 317)

واشارت دارسة اخرى أنه عند القيام بتدريب للسرعة القصوى وبتمارين بأقصى سرعة ينجم عنه تراكم لحمض اللبن والبقايا الأيضية الاخرى كالفوسفات غير العضوي وبالتالي فإن المدة الأمثل للاسترجاع هي 48 ساعة. ويضيفان أن السرعة القصوى يمكن بلوغها عند مسافة 18 م . (Dellel, 2008, p. 63)

من الملاحظ أن استخدام أقصى قوه عضلية من أهم العوامل والوسائل للوصول إلى المستويات العالي في السرعة الانتقالية، ويجب على اللاعب التحكم في الحركة وسيرها.

أن أقل مسافة تظهر فيها السر عة القصوى تتراوح ما بين 36،57 و 54،8 متر حيث أنها تختلف باختلاف السن والجنس كما أنها تختلف وتصنف ضمن الشعبة اللاهوائية والتي تمتد من 6 إلى 10 ثواني حيث يتم إنتاج الطاقة من احتياطي فوسفا ت الكرياتين المتواجد على مستوى العضلة والذي يبلغ 21 ملي مول/كلغ من العضلا ت والذي يستهلك خلال 6 الى 10 ثواني الأولى من الجهد البدني المبذول .

- **السرعة القصيرة (سرعة الانطلاق)vitesse cour**

وهي القدرة على زيادة السرعة (التسارع)، والوصول إلى أقصى سرعة في أقل مسافة **(من 5م إلى 20 م)** والتي تتأثر بشكل مباشر بقد ا رت سرعة رد الفعل وسرعة الانجاز وسرعة الترقب (Glaister, 2005, p. 765)

وأن المدافعين المحوريين ولاعبي خط الوسط قاموا بأداء ما بين 45 و 50 تسارعا لمسافات قصيرة لمدة 2 ثانية، حيث تتطلب هذه الفترات القصيرة جو دة في الرتكازات وتردد الحركة ومن مكونات نشاط لاعب كرة القدم التغيير في الاتجاه و الايقاع وخلال الحصص التدريبية الخاصة بالسرعة القصيرة تكون مدة الاسترجاع 24 ساعة لكن لا يمكن تطبيقه في اليوم الذي يسبق المنافسة (Dellel, 2008, p. 63)

ويعتبر النظام اللاهوائي اللاحمضي هو الركيز ة الأساسية للطاقة في هذا النوع من السرعة، وهو يتجدد بسرعة اذا لم تتكرر الجهود كثيرا حيث كان تراكم حمض اللبن أقل من 8 ملي مول بعد 4 تكرارات لمسافه 8 م تتخللها دقيقه واحد واحدة للراحة **السلبية** ومع هذا يجب على المدرب أوالمحضر البدني الانتباه الى عدد التكرارات والسلاسل التي يمكن أن تؤدي إلى زيا دة كبيرة في حمض اللبن لمسافة جري مقد رة ب 15 م ويمكن أن تشتمل السرع ة القصيرة على حصص التدريبية لتكرار العدو السريع بهدف تأخير ظهور التعب أو الحفاظ على الأداء لأطول فترة ممكنة .(Dellel, 2008, p. 63)

- **الخفة الحيوية(vivacity )**

وهي تمثل قد رة الرياضي على القيام بجهود سريعة لبضعة أمتار، مع تغيير في التجاه، وبنفس السرعة النوعية الجيدة للإرتكا زا ت، اليقاع وتردد الحركة، أشياء جد مهمة ولها تأثير كبير في هذا الشكل من السرعة.

ومدة الاسترجاع تكون 24 ساعة لأن الركيزة الطاقوية الأساسية هي النظام اللاهوائي اللاحمضي، وهي تتجدد بسرعة إذا لم تتكرر الجهود كثيرا، ومسافة العمل في هذا الشكل من السرعة هي بين 2م و 14 م .

ويتم دمج تمارين الخفة في الحصص التدريبية الاخيرة والتي تسبق المنافسة باستعمال تمارين الارتكازات وتغيير الاتجاه مع الجمع بين مختلف المنبهات الصوتية والبصرية والحركية.

إلى أنه يجب ان تكون فترة إحتكاك القدم بالأر ض قصيرة قدر المكان ( 0،16 و 0،18 ثا) حسب منصب اللاعب، وان هذه القدرة مرتبطة مباشرة بعدد تكرارات السرعة القصيرة.

وفي الأخير أن يكون اللاعب قادرا على المحافظة على حيويته لأطول فترة ممكنة أثناء المباراة، ولهذا وجب علينا العمل في النظامين الهوائي واللاهوائي معا، والقد رة على تكرار الجهود الشديدة في المدة قصيرة. (Dellel, 2008, p. 64)

- **سرعة التنسيق: (la vitesse-coordination)**

وهي تتألف من اتقان التنفيذ للمهارات في المواقف المتوقعة (التلقائية)، أو غير المتوقعة (التكيفية)،وهذا التنفيذ يكون بطريقة سريعة وإقتصادية في الجهد، وسرعة في إكتساب الحركات المنفذة.

ويبحث كل من المدربين والمحضرين البدنيين من لاعبيهم تنفيذ الجهود والمها ا رت الفنية **(المراوغة، التسلسل في التمرير وإستقبال الكرة .....)** بالسرعة المثلى. ومع ذلك أظهر كل من أن تدريب السرعة القصوى والسرعة القصيرة لا يؤدي بالضرورة إلى تحسين رشاقة. اللاعبين، وسرعة تنسيقهم .

أن التدريب المشترك للسرعة القصوى والسرعة القصيرة وسرعة التنسيق، جد مهم من أجل تحسين أداء السرعة الخاصة في كرة القدم، مقارنة بالتدريب بالألعاب المصغرة. (Dellel, 2008, pp. 64 -65)

- **ما فوق السرعة :(la survitesse)**

تدريب ما فوق السرعة هو جعل اللاعبين يركضون بسرعة أعلى من سرعتهم القصوى، وذلك لتعودهم على ترددات حركية جديدة وعناصر أخرى لتقنية السرعة.

ويجب الشارة إلى أن العمل على ما فوق السرعة يزيد من الضغط على المجموعات العضلية للساق وأوتار الركبة، حيث يكون العمل على منحدر بدرجة 3 إلى 5 .% وبالتالي يمكن لهذه التمارين أن تسبب بعض الصابات المعينة إذا لم يتم تح ضير هذه العضلات بالشكل مثالي ، (DELLAL A. , 2008, p. 98)

والحصص الخاصة بما فوق السرعة يمكن أن تؤدى بالشكل التالي 6×20 م على منحدر ب 4% وراحة بينية لمدة 1 دقيقة .

أن هذه التقنية ستجعل من الممكن تجاوز مستوى السرعة، واحداث تغيير في تدريب السرعة، وهذا ما يؤدي إلى تنويع في الخيارات والتمارين وهو أحد مفاتيح التدريب في السرعة. (Dellel, 2008, pp. 64 -65)

- **مداومة السرعة (l'endurance-vitesse):**

هي تمثل قدرة اللاعب على تكرار العدو القصير أو الطويل دون النزول في مستوى السرعة، هذا التدريب يجعل من اللاعب قادر على تكرار العدو والحفاظ على السرعة القصوى لأطول فتره ممكنة ، وزيادة والوقاية من تجمع حمض اللبن إنخفاض في درجة ، **(PCr)**احتياط العضلات من الفوسفور كرياتين الحموضة، والعدو الطويل، والعودة إلى أفضل حالة للحيوية قبل تكرار العدو.

مدة الاسترجاع تصل إلى 72 سا عة بسبب تراكم حمض اللبن وباقي النفايات الأيضية كما يمكن ربط هذا الشكل من السرعة بالتدريب المتقطع الشديد لم دة قصيرة، والتي يجعل يجب على اللاعبين خلالها تنفيذ عدد معين من العدو السريع مع تحديد وقت الراحة البينية مسبقا،أوداء محسوب لتحقيقه.

(Brandes M, Heitmann A,, & Muller L, 2012, p. 1358)

وقال بأن السرعة والمداومة هما عاملين تفاعليين، وان تكرار العدو 3 سلاسل مكونة من 6=40 م أدى إلى تحسين القدرة الهوائية للاعب.

- **قوة السرعة :(la vitesse-force)**

تعتمد السرعة في الأمتار الأولى على قدرة اللاعب على توليد قوة عالية من الأطراف السفلية وعضلات حزام الحوض، وذلك من خلال سرعة انقباض العضلات وقوة الانقباض. (A. & Kellis E., 2009, p. 378)

لذلك يجب أن يرافق تدريب السرعة تدريب القوة مع بعض الاحتياطا ت التي يجب اتخاذها ومراعاتها أوشار إلى أن اللاعبين الذين قاموا بتقوية خاصة على مستوى عضلات الفخذ الخلفية-**ischio jombiers)** في بداية الموسم يمكن أن يتعرضوا لاصابات أثناء القيام بتسارعات. (PAQUET, 2004, p. 78)

وتسمح لنا طرق تدريب أخرى بدمج العمل القوة مع السرعة، وهذه الطرق تندرج ضمن جهود سريعة مختلفة بإضافة مقاومة **(حمولة خارجية)**، كالمظلات، المطاط، أرضية موحلة أو رملية بالضافة إلى حمولة الخصم وتعتبر قوة السرعة الصفة الأهم والأكثر حساسية لتقانها . (DELLAL a. , 2008, p. 65)

- **استطاعة السرعة على التل : (Vitesss-puissance sur cote)**

يمكن تحسين السرعة من خلال تمارين الجسر المائل، حيث يتم استخدام أوزان أو مقاومة إضافية لزيادة جهد العضلات. يجب أن يكون المنحدر بين 10 و 15 درجة للحفاظ على العمل في استطاعة السرعة، حيث تنتج هذه الزاوية أقصى قوة انقباض لعضلة الفخذ الرباعية. يؤدي تدريب الجسر المائل إلى زيادة معدل ضربات القلب بشكل كبير، مما يحسن التحمل أيضًا. يمكن أيضًا تحسين السرعة من خلال

تمارين الدرج، حيث تعمل هذه التمارين على تحسين القدرة على توليد الطاقة بسرعة. (Dellel, 2008, p. 68)

**الشكل رقم 18: منحدر جسر مركز تدريب نادي جوفنتوس تورينو**

- **السرعة في حالة التعب :(Vitesse en état de fatigue)**

هذه التدريبات تتكون من تمارين للسرعة في حالة التعب ويمكن أيضا إضا فة طريقه تكرار العدو، حيث كلما تمكن اللاعب من الحفاظ على الأداء أثناء العدو، كلما تأخر التعب أكثر، وكلما كان أدائه في الملعب أفضل.(Cometti, 2002, p. 89)

هذه التمارين مهمة جدا مع العلم أن الفرق بين الفرق يظهر بصو رة كبيرة في أخر ربع ساعة من المبارات ، وبالتالي الفريق الذي يملك أكثر موارد بدنية ومعنوية يمكنه أخذ الأسبقية.

يجب أن يكون اللاعب قادرا على قطع مسافة إجماليه أثناء المبا راة تقدر ب **10000** متر ويذكر أيضا انه يجب أن يقوم بصراعات ثنائية هوائية و أرضية،و أن يكون فعالا من الناحية التكتيكية، وان يكون تنافسي في الجانب التقني وتكون فنياته تلقائية وسريعة ومنظمة، وقادرا على تكرار العدو لأطول فترة ممكنة اثناء المباراة. (Dellel, 2008, p. 67)

**2-4- القواعد الأساسية التي يجب اتباعها في تدريبات السرعة:**

تعتبر السرعة أحد المكونات الأساسية للتدريب في كرة القدم، وتعد الروح التنافسية والتحكم في مدة الاسترجاع، وأهمية التمارين المقترحة من بين المفاهيم الأساسية لتدريب السرعة.

نقرا كثيرا المقولة "لتكون سريعا عليك أن تختار والديك تبدو ان هذه المقولة مضحكة قليلا إلا أنها صحيحة في عمقها، لأنه في الواقع يتم تحديد قدرة اللاعب من حيث السرعة والبطيء إلى حد كبير من خلال تراثه الجيني ، لأن التشكيل العضلي مسجل جينيا، ولهذا وللأسف فإن حدود عملنا على هذه الصفة البدنية ليس بالكبير، إذا ولدت بنسبه 80 % ألياف سريعة في تشكيلك العضلي( **fibres de type 2**"**fast twich**" ) فإنه من المؤكد أنك أسرع من الخصم الذي يحتوي 80 % من الالياف البطيئة ( **fibres**"**slow 1 type de** "**twich** )

إلا أنه توجد فرضية لتحسين السرعة سوآءا من حيث الجانب العضلي أو الجانب العضلي العصبي، وللقيام بهذا يجب احترام السن المثالي لتطوير هذه الصفة والذي يكون في سن مبكرة 8سنوات، والتدرج في التمارين مع التقدم في السن من سرعة اليقظة سرعة رد الفعل إلى سرعة السر عة أكبر من 10 متر وهذه الصفة عبارة عن تفاعل مجموعة من المؤشرا ت التي يجب على المدرب أخذها بعين الاعتبار في إعداد الحصص التدريبية، وهي إلتقاط ومعالجة المعلومات البصرية والسمعية، تردد الارتكازات واتساعها ، **(gainage)** التضميد.

- لعضلات البطن وأسفل الظهر ،**(lombaire)**
- السلاسل العضلية المتقاطعة **(chaines musculaires croisées)**
- تنسيق الارتكازات، تقويه عضلات خا صة (عضله ذات ثلاث رؤوس، عضله ذات الأربعة رؤوس ، عضله الفخذ الخلفية ...الخ)،
- التزامن العصبي العضلي ،**(synchronisation neuro-musculaire** ) جودة والتنسيق الرتكازات على الأرض) ومن خلال التحسين هذه العناصر سيتمكن اللاعبون من تحسين مستواهم بشكل مؤكد، حتى وإن كان هامش تحسنهم يختلف بشكل كبير من لاعب إلى آخر، والتحكم الجيد في وقت العمل و الراحة و اخيرا القواعد الأساسية التي يجب اتباعها في التدريب هي كالآتي:

ملائمة محتوى التدريب مع الفئة العمرية، التحكم في وقت العمل والراحة، وحجم الحصة، بالضافة إلى التسخين الخاص والجيد، مراعات الظروف الخارجية كالطقس، مساحة العمل، وتعب اللاعبين. (Hourcad, 2010, pp. 96-97)

**مجموعة من القواعد يجب اتباعها في تدريبات السرعة :**

- تحسين وقت الاتصال بالأرض.
- Fraicheurالعمل عل خلفية جيد من المضارة
- احترام طبيعة اللعبة.
- توجيه التدريب حسب منصب اللعب.
- التحديد الجيد لعدد التكرارات والسلاسل وأوقات الاسترجاع.
- العمل تكرار العدو والجهود ذات الشدة العالية جدا.
- توخي الحذر بالنسبة للمدة الكافية للاسترجاع قبل المنافسة.
- اجراء التمارين بأقصى شدة.
- التخطيط الجيد لحمولة السرعة بالنسبة لحمولة الحصة وهدفها.
- التسخين الجيد والخاص بتمارين السرعة.
- إستغلال أقصى قدرة للشدة القصوى.
- التغيير في منبهات الانطلاق.
- وضع تمارين تنافسية، تمارين تؤدى بين لاعبين للرفع من الدافعية.
- التنويع في أشكال العمل: الجري في خط مستقيم، مائل، الجري الجانبي، الجري بعد عمل خاص و عمل
- ارتكازات تتبع بتسارع، إنشاء تمارين تعكس مواقف المنافسة مع التنويع في المسارات.
- دمج مواقف تغيير الاتجاه.
- تنفيذ تمارين متقطعة لمدة قصيرة، و تكرار العدو بوقت استرجاع قصير.
- حث اللاعبين على قطع خط النهاية بأقصى سرعة مع توقف تدريجي، من أجل تفادي الصابات.
- التركيز على التنفيذ الجيد وبالطريقة البيوميكانيكية الصحيحة.
- وضع تمارين للارتكاز والتردد والانطلاق.
- عمل قوة السرعة على جسر مائل لا يتعدى 10.- 15 %
- -تدريب ما فوق السرعة يكون عل منحدر لا يتعدى انحداره 3-5 %

- المحافظة الكمية الكافية من الماء في الجسم .

**2-5- تحليل صفة السرعة في كرة القدم:**

السرعة الخالصة هي نوعية متعددة المكونات، أي أن هناك مكونات مختلفة تسمح بتطوير أدائها على مسافة قصيرة أو متوسطة: التنسيق الحركي والقطعي، وقوة الاطراف السفلية، سرعة نقل السيالة العصبية، ومكونا ت أخرى ، ومع ذلك يجب إضافة عناصر أخرى خاصة بلاعب كرة القدم كالأهمية الكبرى لمدة رد الفعل، السرعة مع المضايقة أو الحمولة، السرعة إونهائها بتغيير الاتجاه، القفز، الزحلقة لافتكاك, الكرة، ضرب الكرة بالراس .

ويذكر أنه بسرعة متساوية يمكن لأحد اللاعبين الوصول إلى الكرة أولا بفضل تحليله للموقف بسرعة وبفعالية. (Dellel, 2008, p. 67)

**2-5-1- التحليل الفيزيولوجي:**

بعض الاجزاء من الثانية مقارنة بالخصم حتى لو كانت سرعته الخالصة أقل من سر عة خصمه، لذلك فالطاقم الفني يحاول القيام بعمل مشترك بين الاهتمام بالتركيز والانتباه، ومختلف التكيفات الفيزيولوجية والتي يمكن تعريفها على أنها:

- زيادة في عدد العناصر المتقلصة في العضلات العامة
- زيادة احتياطATP-CP والأوكسجين في العضلة
- زيادة كثافة الأنزيمات المتدخلة في عملية الأيض اللاهوائية اللاحمضية والحمضية
- تحضير العضلات لجهود قصيرة وعفوية.
- زيادة القوة القصوى التطوعية،**FMV** والقوة القصوى الثابتة **FMI** من خلال العمل على قوة السرعة
- تحسين القدرة الرئوية.
- تحسين قدرة المبادلات التنفسية
- تقليص وقت ملامسة الأرض.
- تحسين الايقاع –الريتم .
- تحسين التردد . (LEPERS & Alain, Biomécanique, 2007, p. 73)
- تحسين القدرة على التوقع.

السرعة هي عمل انفجاري ، حيث يكون الطلب على الطاقة مرتفعا، وبالتالي النشاط الأنزيمي يزداد بشكل كبير إن من المشاكل الرئيسية للجهود القصيرة والشديدة هي تلبية الطلب الكبير على الطاقة الفورية

مما يزيد من سرعة التحليل السكري 1000 مرة مقارنة بالراحة، وأنزيم الفوسفوفر وكتوكيناز **PFK** هو الأكثر طلبا (LEPERS & Alain , Biomécanique, 2007, p. 75)

ويذكر أيضا أنه يمكن أن تزيد درجة الحرارة المركزية للجسم عن أكثر من 2° وهذه القيمة كافية للتأثير على التفاعلات الأنزيمية. (Dellel, 2008, p. 68)

**2-6- علاقة القوة بتطوير السرعة:**

تعتبر القوة ضرورية لتطوير صفة السرعة **وافاد** (Wisløff, Helgerud, & Hoff, 1998), أن أداء **قرفصاء ½ ¼squat** يرتبط مباشرة بأداء العدو في كرة القدم، والعمل بالقوة القصوى سيسمح بتناسق الوحدات الحركية.

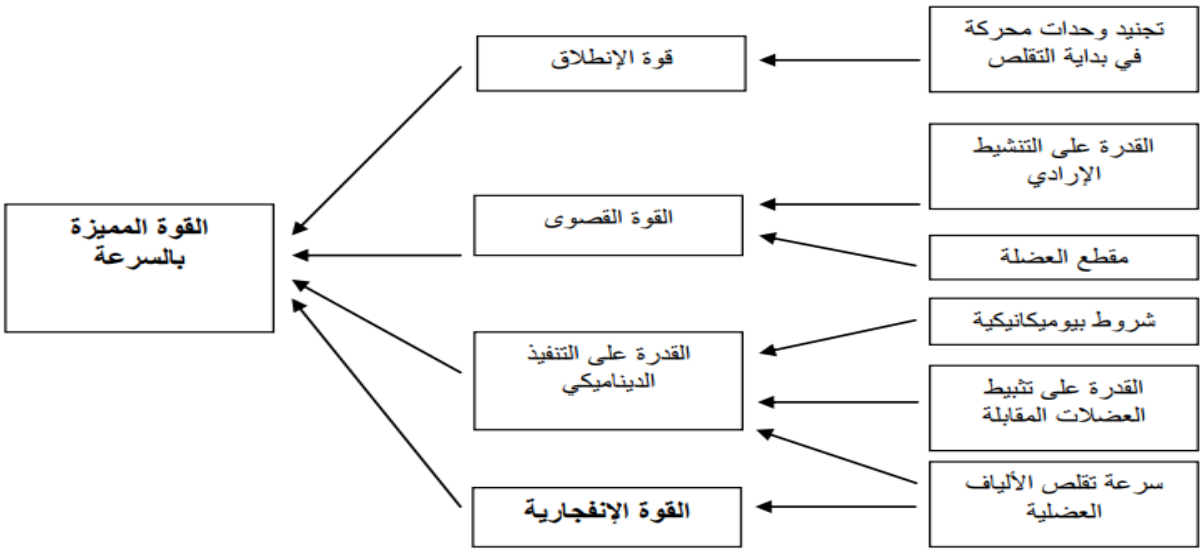
**وحصل2008 Ronnested et al,** على نتائج مماثلة من خلال دارستهم لنتائج التدريب البليومتري وتقوية العضلات بحمولة زائدة بمعدل مرتين في الأسبوع لمدة 7 أسابيع للاعبين لديهم ما بين 06 إلى 8 حصص أسبوعيا ، وأضافوا أيضا أن القوة والسرعة صفتان لا ينفصلان، فتقوية العضلات يؤدي الى تطوير الاستطاعة وخاصية الانطلاق، بشكل أكثر تحديدا فإن زيا دة القوة القصوى تجعل من الممكن تحسين قدرة التسارع أثناء الكبح(**freinage**) والنقاص المفاجئ للسرعة من أجل التوقف أو القفز أو تغيير التجاه أو كل عمل خاص بكرة القدم . (صويلح، 2022، صفحة 134)

ويشكل العمل قوة السرعة قاعدة العمل للاعب كرة القدم، ويمكن للمدرب أو المحضر البدني إما وضع تمارين لتقوية العضلات خاصة بعضلات العاملة خلال الجري (**السرعة**)، أداء عمل السرعة المنفصلة،(**dissocié**) أو الجمع بين عمل القوة والسرعة, هذا النوع من التمارين يمكننا من إجرا ء تقلصات قصوى في فترة زمنية قصيرة، وتدريب الجهاز العصبي :

- عن طريق تحسين تزامن الوحدات الحركية (**les unités motrices**) أثناء ترددات التفريغ (**fréqunce**)
- **de décharge**) وبعبا رة أخرى تقليل الوقت المستغرق لتجنيد الوحدا ت الحركية وخاصة الألياف السريعة.
- تحسين التنسيق العضلي وتفعيل أكبر عدد ممكن من الألياف .
- تحسين التنسيق بين مكونات العضلة الواحدة .
- إن الجمع بين عمل القوة والسرعة في حصة واحدة يؤدي إلى تحسين القد رة الانفجارية واداء اللاعبين ويجب أن تكون عدد الحصص المنجزة لقوة السرعة خلال الشهر الواحد حوالي 5 حصص إن تدريب قوة السرعة لا يؤدي إلى تحسين صفة السرعة فقط بل يتعداه إلى صفة القوة .

- وأظهرت دارسة لثلا ثة حصص أسبوعيا لقوة السرعة تحسين القوة القصوى التطوعية بأكثر من **60 %** وخلصوا أيضا إلى أن هذا العمل حسن القوة القصوى الثابتة( **la force maximal isométrique** ) من **30 إلى 40 %**
- اللاعب يجب أن يكون جاهزا بدنيا، أي يجب على المدرب أو المحضر البدني برمجت حصص لتقوية العضلا ت خاصة لعضلات الأطراف السفلية خلال فتره ا لعداد في بداية الموسم، وهذا العمل يكون منفصل في الأول، وبمجرد تقييم هذه اللياقة أنها إيجابية، نبدأ بإعداد اللاعبين بجهود انفجارية قصيرة وشديدة، من خلال تمارين متقطعة قصيرة وذات شدة عالية أثناء تمارين تقوية العضلات بإنفجارية، بعد ذلك سيكون اللاعبين قادرين على الجمع بين عمل القوة والسرعة طوال الموسم مع حد أدنى من خطر الصابة. (Dellel, 2008, pp. 68-69)
- بينت جل الدراسات في علم البيوميكانيك أن الدرجة المتمثلة في القوة الحاصلة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية التي تقوم بالحركة على عكس القوة القصوى وبالتالي يجب تطوير هذه النوعية من الألياف السريعة بالطرق التدريبية الخاصة، فقوة تقلص العضلات المتدخلة يتأثر بالمقطع العرضي للعضلة.(Reina & Martinez, 2003, p. 18)

ويمكن تمثيل أهم خصائص ومكونات القوة المميزة بالسرعة حسب (Bottym Eric, 1981, p. 23) من خلال الشكل الموالي:




**الشكل رقم 19: السرعة القصوى المسجلة من طرف لاعبي الدوري الفرنسي الدرجة الأولى باختلاف مناضب اللعب في الموسم2017 .2016**

**2-7- أنواع السرعة :**

**أ - سرعة الانتقال:**

وهي سرعة حركية، وسرعة الاستجابة، سرعة التردد **الحركي**(COMETTI, 2006, p. 07)

ويقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة وهدا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (حمزة و اسماعيل ، 2012، الصفحات 338-348)

وغالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في انواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري والسباحة والتجديف.

**ب-السرعة الحركية:**

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء، سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية عند أداء الحركات في أداء الحركات المركبة ، كسرعة الاستلام والتمرير الوحيدة، كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب ذلك أو سرعة الاقتراب

**ج- سرعة الاستجابة:** هي الفترة الزمنية بين ظهور المثير وبدأ الاستجابة الحركية يقصد بها القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر وقت ممكن. (نشوان، 2010، صفحة 58)

**د - سرعة الأداء :**

يعرفها عادل عبد البصير أنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة بسرعة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريرها أو سرعة الاقتراب والوثب (حسن و قاسي ناجي ، 1984، صفحة 118)

**2-8- العوامل المؤثرة في السرعة :**

يري العلماء أن هناك بعض العوامل الهامة التي تتأسس عليها تنمية صفة السرعة ومن بين أهم العوامل مايلي:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- القوة العضلية.
- القدرة على الاسترخاء العضلي.
- قابلية العضلة للاسترخاء.
- قوة الارادة.

**2-9- أهمية السرعة :** تكمن اهمية السرعة في النقاط التالية

- مكون هام للعديد من جوانب الإعداد البدني في الرياضات المختلفة.

- تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية
- وتضح اهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم من خلال سرعة الانتقال والتمرير وتغيير المراكز، وتؤكد دراسات تحليل النشاك الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي كرة القدم الحديثة، حيث يساهم ذلك في فعالية الخطوط الهجومية، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المجزون الطاقوي من كرياتين وفسفات – أ– ATP (الباسطي، 1980، صفحة 41)

**فالسرعة تعتمد على عدة عوامل أهمها :**

- سرعة استجابة الاعصاب رد فعل السرعة
- سمة أو صفة البناء البدني
- سرعة الانقباض العضلي
- احتكاكية العضلات
- البيوميكانيك
- نوعية التغذية الرياضية
- مطاطية ومقدرة العضلة للتحميل

فالتمارين الخاصة بالسرعة يجب أن تمارس بعد عملية احماء شديدة ويجب أن تقع هذه الفترة قبل عملية التدريب ومن المهم هو الاخذ بعين الاعتبار فترة الاسترخاء والراحة للرياضي. أما مصطلح رد فعل السرعة فإنه يمكن أن يوصف ضمن السرعة الكلية المركبة والتي تظهر بصورة قليلة من خلال فترة التدريب حيث يعبر لدى الغير رياضيين عنها بفترة زمنية مقدارها 0.20 الى 0.35 ثانية، بينما نجدها لدى أحسن الرياضيين في العالم بحدود 0.05–0.07 ثانية.

**3– القوة:**

**3–1– مفهوم القوة**

هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو معارضتها بفضل التقلص العضلي. (VAUCELLE, 2013., p. 55)

وهي ابرز الصفات البدنية وتعرف بانها القدرة العضلية في التغلب على المقاومات سواء داخلية او خارجية او مواجهتها . (سربوت، 2019، صفحة 67)

هي الضغط الذي تحدثه عضلة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة خارجية (G– Pasquet P. P., 2004, p. 24)

كما نجد كل من "دوكوالتر" و" هوكس" و"ريان" يتفقون على التعريف التالي للقوى العضلية : أنها مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلية أخري، وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم ، والمقطع المستعرض للعظلة ، ويصنف هوكس " بأن درجة القوة تعتمد على سرعة الانقباض ، حجم العضلة ، المقاومة ، استعداد العضلية و عملية الأيض . (درويش و محمد صبحي، 1984، صفحة 35)

**3-2- انواع القوة:**

**3-2-1- القوة القصوى:**

هي التوتر الذي يتصف بالانقباض العضلي الشديد و يكون ثابت او متحرك . (G- Pasquet & Potier et all, 2004, p. 24)

**3-2-2- القوة المميزة بالسرعة**

القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على أداء عمل ما بأكبر قدر ممكن من القوة في أقصر وقت ممكن. فهي تتطلب من العضلة أن تكون قوية بما يكفي لإنتاج قوة عالية، وأن تكون سريعة بما يكفي لإنجاز المهمة في أسرع وقت ممكن. (ابراهيم ع.، 2021، الصفحات 222-235)

حسب Harre و , 1977 Frey تعني استعداد الجسم للتفوق على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة للانقباض العضلي، (G- Pasquet & Potier et all, 2004, p. 25)

**3-2-3- تحمل القوة:**

وتعنى قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8 دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضيات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدى إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة و ايضا قدرة الجسم و اجهزته الداخلية على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل و الدي يتميز بطول فترة ادائه مع وجود انقباضات عضلية . (حسين ق.، 1998، صفحة 20)

**3-2-4- القوة الانفجارية:**

تعتبر القوة الانفجارية من اهم القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم، وطبيعة اللعبة والتكتيك والهجومي ومعظم مهارات فعالية كرة القدم تنفذ من خلال استخدام القوة الانفجارية لتأديتها، لذاك الدفاعي القوة الانفجارية تعتبر من الركائز الأساسية لبناء الرياضي بدنيا للوصول الى أفضل مستوى، وإن فترة تدريب القوة الانفجارية هي فترة الاعداد الخاص من الخطة السنوية .

وهي ايضا اعلى قوة ديناميكية او ردت الفعل الممكن ان تنتجها العضلة او المجموعة العضلية لمرة واحدة (سمير و محمد، 2020، الصفحات 240-255)

ويذكر **(محمد رضا)** بأن المثير التدريبي الرئيسي المستخدم في تنمية القوة الانفجارية هو اداء حركة التمرين بسرعة عالية جدا مرتبطا بكمية القوة اللازمة في نفس التمرين، وإن فعالية القفز وكل لعبة تحتاج الى القفز تكون ضمن الالعاب والفعاليات التي تستفاد من تنمية القوة الانفجارية، ان هذه الالعاب تنفذ القوة الانفجارية بشكل غير دائري هو العامل الشائع في الاداء والانجاز.

ومن جهة اخرى ان أكثر التمارين تدريب القوة مثل سحب حديد الى الصدر ودفعه الى الاعلى وغيرها، هي تمارين مستعملة في لعبة الاثقال ولكن لا يمكن ان تلغي هذه التمارين دور استعمال تمارين اخرى مثل الاقمصة الحديدية والاحزمة المثقلة وتمارين القفز المختلف. (ابراهيم محمد رضا، 2008، صفحة 635)

ويذكر **السيد عبد المقصود** بأنك: "يتوقف مستوى القوة الانفجارية على مستوى التوافق الحركي الى درجة كبيرة، وتكون القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي أحد العوامل الهامة المحددة لمستوى القوة الانفجارية، ويرجع ذلك الى إن الاداء للحركات الرياضية في المستويات العليا لا يسمح الا لفترة زمنية قصيرة جدا للتوسع في استخدام القوة، حيث يتم اداء القوة الانفجارية في فترة زمنية قصيرة جدا يتعين اثنائها التوصل الى استخدام اقصى مستوى قوة ممكن. (عبد المقصود ، 1997، صفحة 158)

**3-3- أهمية القوة:**

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة، والتحمل والرشاقة، لذا في تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.
- أن القوة العضلية تلعب دورا بالغا في انجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في الكثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمي أو التمريرات بالقوة العضلية بأنواعها المختلفة، وعند أداء المهارات بالقوة والسرعة المناسبة. كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من كفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على الوزن الجسم أثناء المباراة. (الباسطي، 1980، صفحة 89)

- تعد القوة العضلية من الصفات الهامة للاعب كرة القدم وخاصة للطرف السفلي والقوة العضلية الأكثر استخداما وشيوعاً في لعبة كرة القدم تتمثل لعبة كرة القدم تتمثل في القوة الانفجارية وهي القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة ". (زهير، 1999، صفحة 32)

" وأن هذا النوع من القوة ضرورية جداً للاعب كرة القدم وتظهر في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة اداء الرميات الجانبية . (علي ف.، 1994، صفحة 67)

**3-4- العوامل المؤثرة في إنجاح القوة العضلية:**

- كم الألياف المثارة.
- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء.
- زاوية إنتاج القوة العضلية.
- طول وحالة العضلة أو العضلات قيل الانقباض
- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء
- الحالة الانفعالية للرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية. (حمادة، 1998، صفحة 177)

**3-5- تنمية القوة:**

تتلخص أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة العضلية القصوى في استخدام المقاومات التي تتميز بزيادة الأداء الذي يتسم ببعض البطىء، ومن أهم الملاحظات التي يحب على المدرب الرياضي قوتها مع مراعاتها لضمان تنمية القوة العظمي ما يلي:

1- تحديد شكل القوة المستهدفة للتدريب.

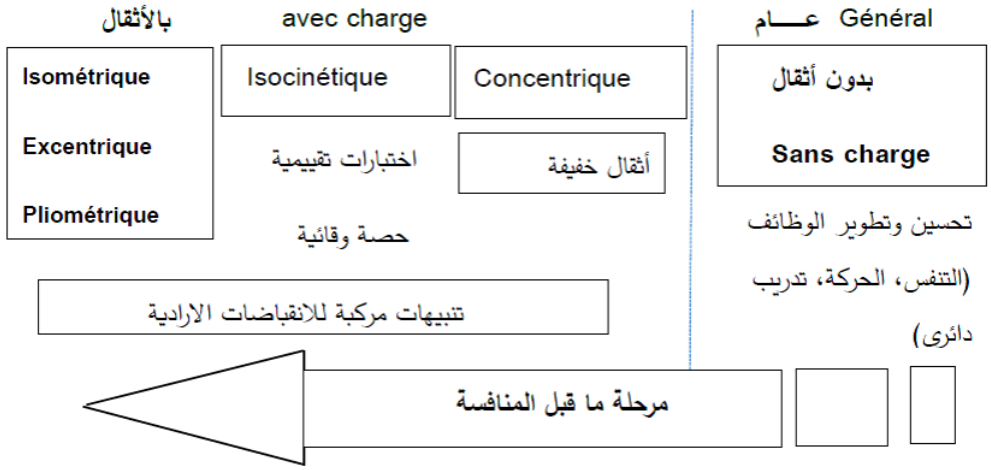
2- مراعاة العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوى البدني الخاص بالرياضي.

3- مراعاة خصوصية فترات التدريب ومرحلة ومتطلبات القوة العضلية فيها.

**3-6- التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية**

- هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها هو مستمر،والتأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن اداء تدريبات القوة العضلية.
- سرعان ما تختفي بعد اداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم.

- بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة فالمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح (التكيف) والتأثيرات المستمرة تحدث غالباً في الجهاز العصبي في العضلة نفسها ويمكن تقسيمها إلى (مورفولوجيا انثرو بومترية – بيو كيميائية – عصبية، الجهاز الدوري التنفسي). (Dellal A. , 2013, p. 38)




**الشكل رقم 20: التدرج في تقوية العضلات لدى لاعبي كرة القدم**

## 4- المرونة :

### 4-1- مفهوم المرونة

هي قدرة الفرد على استعمال المدى التشريحي لمفصل الجسم و مطاطية العضلات و الاربطة و الاوتار التي تحيط بها حركته الطبيعية اليومية (قصاص، 2009، صفحة 70).

وهي ايضا القدرة على بسط العضلات و الاربطة و يجب ان يكون الشخص قادرا على لاقل شد ذراعيه الى الامام 90 درجة بعيدا عن الجسم و ان يستطيع تحريك مفاصل الكعب بشكل كافي (ARNAUDY & Nicolas , 2004, p. 27)

حيث أنها تحسن المستوى الحركي، والحصول على أفضل تنسيق داخلي عضلي، والحصول على مدى واسع في الحركات التقنية الخاصة بالرياضة الممارسة (وتوت، 2012، صفحة 20)

يوصف المفصل بالمرونة إذا ما كان مداه الحركي واسعا ويحدد المدي الحركي للمفاصل عامة بطبيعة العظام والغضاريف في المفصل، وبطول العضلات والأوتار والأربطة واللفافات التي تعمل على المفصل (حماد ابراهيم، 2010، صفحة 287)

والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث ذلك تمزق للعضلات أو للأربطة ويري العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات

الهامة لأداء الحركي، سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنمها مع مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة الركائز التي تتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

هي التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع لكل قدرات الرياضي، حيث تساعده على الاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التدريب وتشمل المرونة من الناحية التشريحية مرونة حركة المفاصل ومرونة العضلات، قابلية العضلة على الاستطالة والمطاطية * ويؤكد البروفيسور الألماني "ماينن" أستاذ علم التكنيك في أوروبا الشرقية أن صفة المرونة لأداء الحركة من الناحية العملية ولها هي عامل جوهري مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان وللمرونة تأثير نفسي على اللاعب وكلما كانت المرونة عالية لدي اللاعب تولدت لديه الشجاعة . (محسن و واقف، 1989، صفحة 28)

4-2- **أنواع المرونة** : هناك عدة تقسيمات للمرونة مما يلي:

**4-2-1- المرونة العامة والمرونة الخاصة:**

العامة: المدى الذي يصل إيه مفصل الجسم جميعا في الحركة. الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

**4-2-2- المرونة الايجابية والمرونة السلبية:**

الإيجابية " المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المتسببة في الحركة.

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

**4-2-3- المرونة الثابتة والمرونة الديناميكية:**

الثابتة: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيها.

الديناميكية : المدي الذي يصل إليه المفصل أثناء الحركة تتسم بالسرعة القصوى.

**4-3- العوامل المؤثرة في درجة المرونة:**

**اللاعب:** معدلات المرونة والمطاطية عالية عند الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها عمر البالغين كلما تقدم السن.

**الاحماء** : يؤثر الاحماء الجيد على المرونة والمطاطية ايجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد اتمامه. الجنس : الاناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام.

**التوقيت اليومي:** تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي توقيت آخر خلال اليوم.

**التعب الذهني والبدني:** يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة. (حمادة، 1998، صفحة 195)

## 5- الرشاقة :

### 5-1- تعريف الرشاقة :

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

من بين الصفات البدنية ارتباطا بالاداء الرياضي خلال النشاط الرياضي حيث انها مرتبطة بالعناصر الاخرى للياقة البدنية فتزيد من الاداء و المهارة لدى اللاعب . (خباط و عبد الرحيم ، 2020، صفحة 279)

وهي القدرة على تغيير اوضاع الجسم اواتجاهه بسرعة و بدقة سواء كان بالجسم كاملا او بجزء منه على الارض او في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت صحيح . (الحسن م.، 2010، صفحة 131)

ويعتبر التعريف الذي يقدمه **(هوتز)** من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

**أولا :** القدرة على إتقان المتوافقات الحركية المعقدة. (قراد عبد المالك، 2021، صفحة 103)

**ثانيا :** القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية (حسن و قاسي ناجي ، 1984، صفحة 195)

### 5-2- أهمية الرشاقة:

الرشاقة من احسن الصفات البدنية أهمية للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (حمزة س.، 2014، صفحة 199)

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية: المقدرة على ردة الفعل الحركي والمقدرة على التوجيه الحركي والمقدرة على التوازن الحركي والمقدرة على التنسيق الحركي والمقدرة على الاستعداد الحركي والمقدرة على الربط الحركي وخفة الحركة.

### 5-3- أنواع الرشاقة:

أ- **الرشاقة العامة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

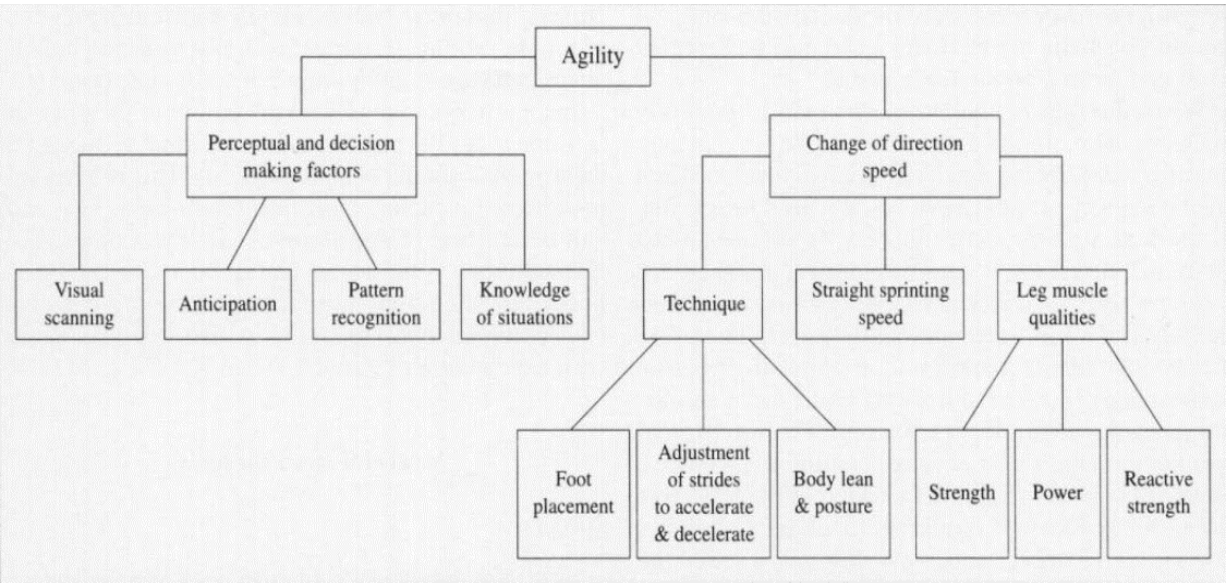
ت-**بالرشاقة الخاصة :** وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

**5-4- أسس تنمية الرشاقة :**

هناك أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة

• أن الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التبكير في تنميتها في مرحلة الطفولة، إذ تسمح الأجهزة بالتكيف معها.

- المهارات حركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدى تحت نفس الظروف ويكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.
- تعلم المهارات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب.
- محددات طريقة التدريب الفتري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء . (حمادة، 1998، صفحة 200)




**الشكل رقم 21: المكونات الرئيسية والفرعية للرشاقة**

(Young, James, Montgomery, & et al, 2002, p. 286)

- **العلاقة بين الصفات البدنية:**

- **عنصر التحمل :** يرتبط بعنصر السرعة والرشاقة والقوة.
- **عنصر السرعة :** يرتبط هذا العنصر بالتحمل والرشاقة.
- **عنصر القوة:** يرتبط هذا العنصر بالتحمل والسرعة والمرونة.

- **عنصر الرشاقة** : يدخل في تنمية تحمل الأداء وسرعة الأداء وسرعة الاستجابة. عنصر المرونة : تؤثر وتتأثر بدرجة كبيرة في نمو عناصر القوة والسرعة والرشاقة.

ومما سبق يمكن القول إن الصفات البدنية متداخلة ويؤثر كل منها على الآخر بتأثير أثبتته التجارب العلمية والأبحاث من ناحية النمو والتطور لتلك العناصر ومكوناتها. (كماش و صالح بشير، 2010، صفحة 263)

**خلاصة:**

لاعب كرة القدم، كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى، يحتاج إلى صفات بدنية ومهارات فنية تتعلق بتخصصه، حتى يكون رياضيًا ذا مستوى عالي. ولذلك، فإن تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم أمر ضروري ومهم،وتعتبر الصفات المذكورة آنفاً أساسية، بحيث تتطلب كل منها صفات فرعية. فالقوة البدنية، على سبيل المثال، تتطلب صفات فرعية مثل القوة العضلية، والسرعة، والتحمل، والمرونة. ولكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين خاصة لتطويرها ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبًا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

## 5- المراهقة والنمو

المراهقة هي مرحلة انتقالية في حياة الفرد، تبدأ من نهاية مرحلة الطفولة وتنتهي عند بداية مرحلة الرشد .تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، والتي تؤثر على سلوك الفرد وشخصيته و تتمثل التغيرات الجسدية في المراهقة في النمو السريع للجسم، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، مثل نمو الثديين لدى الإناث وظهور شعر اللحية لدى الذكور .كما تحدث تغييرات في هرمونات الجسم، والتي تؤثر على الحالة المزاجية والسلوك و تمثل التغيرات النفسية في المراهقة في الاستقلالية عن الوالدين، وتطوير الهوية الشخصية، واختبار القيم والمعتقدات، كما يميل المراهقون إلى الشعور بالتوتر والقلق، وذلك بسبب التغيرات الجسدية والنفسية التي يمر بها و هناك ايضا التغيرات الاجتماعية في المراهقة في التفاعل مع الأقران، وتكوين الصداقات، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، كما يميل المراهقون إلى الاستقلال عن الأسرة، وتكوين هوية اجتماعية مستقلة و تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية في حياة الفرد، وذلك لأنها مرحلة حاسمة في تشكيل شخصيته ومستقبله .لذلك، يجب على الآباء والمعلمين توفير الدعم والتوجيه للمراهقين خلال هذه المرحلة المهمة و اهتم علماء النفس والتربية في العصر الحديث اهتماما كبيرا بمرحلة المراهقة والمراهق، وذلك لدراسة جميع جوانبها ووضع دراسات لخدمة مصلحته في هذه المرحلة العمرية لأهميتها وحساسيتها وتوجيهها .

### 5-1- تعريف النمو:

النمو عملية مستمرة ومتسلسلة من التغيرات التي تؤدي إلى اكتمال النضج، وهو الهدف النهائي للنمو. ولا يحدث النمو فجأة أو عشوائيًا، بل يتطور تدريجيًا، ويسفر عن صفات عامة مشتركة بين الأفراد في كل مرحلة من مراحل النمو ، وللنمو مظهران رئيسيان . (أبو المجد و إسماعيل، 1997، صفحة 29)

**النمو التكويني:** ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه الداخلية.

**النمو الوظيفي:** ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته.

كما يعرفه كل من محمد الحماحمي وأمين الخولي بأنه: "تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الفرد وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية" (الحمامي و الخولي ، 1990، صفحة 54).

### 5-2- المرحلة العمرية ( 13-15 سنة )

هذه المرحلة يطلق عليها السنية مرحلة البلوغ و هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و التغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة و إطلاقا من المعارف الخاصة بعلم التربية و علم وظائف الأعضاء الفيزيولوجي و البيولوجي بالإضافة إلى ما يذكره لنا علم الحركة فإنه يمكن الإشارة إلى نقطتين رئيسيتين في هذا الصدد هما:

يجب أن نهتم بصفة أساسية دائمة أن ما يحدث ليس إلا بلوغا جنسيا له مسار طبيعي، و أن ذلك ليس أمرا غير مرض بأي حال من الأحوال، و لا يجب على المدرس أن يتهيب لمشاكل سن البلوغ أو يقف حيالها موقفا سلبيا، ان التخلص من تلك الأسئلة التي يطرحها التلميذ على المدرس في هذا المجال و في تلك المرحلة السنية يعتبر أمرا خاطئا. و نفس الخطأ يكون عندما نحاول تغيير و إثارة الأحداث و التطورات الخاصة بالبلوغ أو التركيز عليها أكثر مما يجب. (ناصري، 2022، صفحة 35)

ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية وتطويرها و تأكيد المهارات السابق اكتسابها و توصيل المعارف إلى التلاميذ مما يضمن ارتفاع مستوى الأداء الرياضي (الحميد و محمد صبحي، 1997، صفحة 233).

### 5-3- خصوصيات هذه المرحلة (13-15) سنة:

تعرف كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية ( 15-12سنة) و تتميز المرحلة الإعدادية بتضاؤل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية و الفيزيولوجية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور و لا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

- **النمو البدني:** هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي و يظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب و يسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين.
- **التطور النفسي و العصبي:** من خلال النمو البدني السريع و غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة الرشاقة، كما تتأثر الغدد، قد و ينتج . هذا بعض الأمراض و انتشار حب الشباب، و يصحب ذلك صراع عاطفي، و عدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، و يضع الكبار محل إعجاب له (السيد ف.، 2007، صفحة 237).
- **التطور الحركي:** إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف و التوجيه و التكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، و التي لا تنسجم مع الواجب الحركي للمهارة، و بذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، و ذلك فان ما يميز

هذه المرحلة هو (الهيجان الحركي ) و الذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه. و تتطلب هذه المرحلة ألعاب جماعية تعود بالتلاميذ إلى القيم الاجتماعية من إخلاص و تعاون و طاعة و تنظيم في الفرق الرياضية و يجب مل ئ حياتهم بالنواحي الترويحية و إشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة، كما نرى انه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلكمقاومة التمرين لاكتساب التحمل. وتتميز هذه المرحلة بقلة التوجيه الحركي و الذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحا على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة و سبب ذلك النمو المفاجئ للطول و الزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين و المراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة (المجيد، 2002، صفحة 24).

- **النمو الفيسيولوجي:** من مظاهره البلوغ الجنسي ، ويعتبر بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، و يتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي و ظهور الخصائص الجنسية الثانوية عند الإناث عند حدوث أول حيض و ظهور الخصائص الجنسية الثانوية، و يعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول و علامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، و أهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية و يحدث هذا غالبا من سن **(15-13 سنة)**.
- **النمو الجسمي** : يمتاز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة، و يلاحظ طفرة النمو و ازدياد سرعته حوالي 3 سنوات ( **10-14 سنة عند الإناث و 16-12 سنة عند الذكور**)، و ذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة و عند الذكور في سنة 14 سنة.
- **النمو العقلي:** تشهد مرحلة المراهقة منذ بدايتها إلى الطفرة النهائية في النمو العقلي عموما، و من ثم فان تعليم المراهق كله يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده في نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية و القدرة العددية (المقدرة على الحساب) ، و ما يهمنا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم و القدرة على اكتساب المهارات و المعلومات و تتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه – التذكر الإدراك...الخ، و من أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي:
    - الوراثة.

- التسهيلات البيئية و الخبرة و التدريب.
- التوافق الانفعالي.
- وسائل الإعلام خاصة الإنترنت، و مختلف مواقع التواصل الاجتماعي.

- **النمو الاجتماعي:** نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، و السعي للحصول على العضوية في الفرق و الأندية و من خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه و يحاول دائما التفوق عليهم، وقد يلاحظ كذلك التمرد و المنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار و ضيق الصدر السخرية و التعصب و للنصيحة، و نحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة و مصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات و هذا يبدو جليا في اختيار الملابس و الألوان الزاهية، وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة و المجاورة و الموافقة و الامتثال و القبول و محاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي و قبول العادات و المعايير الاجتماعية الشائعة بفي تحقيق التوافق الاجتماعي . (زهران، 1995، الصفحات 355-356)
- **النمو الانفعالي:** يتمثل في مدى الانفعالات و هي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة، فلهذه مرحلة اضطرابات و حساسية شديدة الثقل و الاهتمام الشديد بالجسم و القلق للتغيرات المفاجئة في النم و، و قد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية أسعد. (ابراهيم ا.، 1999، صفحة 25).

كما تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لها، و قد يلاحظ التناقض الانفعالي و ثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب الكره الشجاعة و الخوف.

و يعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين و يحتاج إلى حب الآخرين له، و لا جدال في إشباع الحاجة إلى الحب و المحبة من ألزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، و الحب المتبادل يزيد الالفة ويزيل الكلفة. (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 145).

### 5-4- مرحلة الطفولة والممارسة الرياضية:

تكتسب ممارسة النشاط البدني بانتظام من قبل الأطفال والناشئة أهمية بالغة، نظرا لما لهذه الممارسة من فوائد صحية جمة، الأمر الذي حدا بالكثير من الهيئات العلمية والصحة حول العالم، بما في ذلك منظمة الصحة العالمية،إلى إصدار العديد من الوثائق العلمية والنشرات التوعوية التي تبين فيها الفوائد الصحية العضوية والنفسية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني، وتحث الناس عموما والصغار على وجه الخصوص على الانتظام في ممارسته.

إن من أهم تلك الفوائد المترتبة على ممارسة النشاط البدني المنظم لدى الناشئة ما يلي:

- تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم، ومكافحة السمنة.
- زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل
- الهرولة والجري والقفز ونط الحبل، وتمرينات القوة العضلية وما شابه ذلك.
- خفض مستوى الدهون في الدم.
- زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الشعور بالثقة.
- خفض أعراض القلق والكآبة.
- مساعدة الناشئة على النمو الاجتماعي السوي (هزاع بن محمد ، 2003، الصفحات 2-3)

### 5-5- اعتبارات تتعلق بالنمو والنضج البيولوجي عند تدريب الناشئة:

لابد عند تدريب الناشئة من الأخذ بالاعتبار بمستويات نموهم البدني ونضجهم البيولوجي (أي اقترابهم من مرحلة الرشد)، فالمعروف أن بعض من الناشئة يكون نضجهم مبكراً، والبعض الآخر يتأخر نضجهم البيولوجي، مما يعني اختلاف صفاتهم الجسمية والوظيفية على الرغم من كونهم يتساوون في العمر الزمني.

من المعلوم أن مستوى النضج البيولوجي يؤثر بشكل ملحوظ على طول الجسم وكتلة العضلات والقوة العضلية والسرعة واكتمال نمو العظام لديهم، كما أن العديد من المتغيرات الفسيولوجية الأخرى مثل سعة الأكسجين وتركيز الهرمونات في الدم تتأثر بمستوى النضج البيولوجي للناشئة، الأمر الذي يؤثر بشكل كبير في قدرتهم على التدريب والاستجابة له.

لذا فينبغي تصنيف الناشئة تبع اً لحجم الجسم وكتلته العضلية ونسبة الشحوم فيه، وليس فقط طبق اً للعمر الزمني، كما يجب الأخذ بالاعتبار لمستوى مهاراتهم الحركية.

والمعلوم أن ذوي الأحجام الصغيرة والرشيقة يتفوقون في الرياضات والحركات الرياضية التي تتطلب تغيير في الاتجاه أو يتم فيها التوقف الفجائي، في حين يولد الأفراد ذوو الأحجام الكبيرة زخما كبيرا أثناء الحركة, يصعب معه توقفهم أو تغيير اتجاههم بسرعة كافية، مما قد يؤدي إلى اصطدامهم بذوي الأحجام الصغيرة وإحداث الضرر لهم،

كما أن الناشئة الأطول والأخف وزناً يتفوقون في المهارات التي تتطلب القفز عالياً ، مقارنة مع أقرانهم الأثقل وزنا، ويصعب على ذوي الأوزان الثقيلة من الناشئة السحب لأعلى أو الدفع بالذراعين، كما في اختبارات اللياقة البدنية، ويكون أداءهم أثناء الجري أبطأ من ذوي الأوزان الخفيفة.

والمعروف أن بعض الناشئة اللذين يصلون لمرحلة النضج مبكراً، تزداد لديهم الكتلة العضلية وتتطور سرعتهم وقوتهم العضلية، مما يجعلهم يتفوقون على أقرانهم في العمر نفسه ممن يكون نضجهم متأخرا، الأمر الذي يجعل بعض المدربين يندهشوا من تحسن أداء هؤلاء الناشئة وبالتالي يقوموا بالتركيز عليهم خاصة في الرياضات التي تتطلب عناصركالسرعة والقدرة مثل كرة القدم أو التنس، مما يقود إلى إهمال الناشئة متأخري النضج، على أن هذا المدرب لو أنتظرسنة أو سنتين للحاق متأخري النضج بأقرانهم من مبكري النضج، ولتفوقوا عليهم في بعض الأحيان.

ولو كان لدى المدرب إطلاع في نمو الناشئة ونضجهم البيولوجي لتعامل مع جميع الناشئة تبعاً لخصائص نموهم وطبيعة نضجها بصورة سليمة، وتشير دراسة بريطانية أجريت على الناشئة الملتحقين بفرق كرة القدم والتنس 12 ،13، 14 ، 15 سنة، إلى أن أكثر من 60 % منهم من المولودين خلال الأشهر الثلاثة الأولى في الأعمار من العام أي الأكبر سنا في كل مرحلة عمرية بينما كان المولدون منهم في الأشهر الثلاثة الأخيرة أي الأصغر سناً( يمثلون 5 % فقط)، مما يدل على أن رياضات مثل كرة القدم والتنس، اللتين تتطلبان القوة والقدرة والسرعة، تجذبان الناشئة الأكبر عمراً حتى وإن كانوا في المرحلة العمرية نفسها (أي مولدون في العام نفسه) أي أن هناك انتقاء طبيعي للأقوى والأسرع والأكثر نضجا من الآخرين . (هزاع بن محمد ، 2003، الصفحات 4-5-6)

**5-6- الإصابات الرياضية الناجمة عن التدريب البدني لدى الناشئة:**

اشارت معظم الدراسات إلى أن الإصابات الرياضية تطال ما يقارب من نصف الرياضيين الناشئين، وباستثناء الإصابات القليلة التي تحدث للوح الغضروفي (لوح النمو في العظام القابلة للنمو لدى الناشئين)، فإن معظم الإصابات الرياضية تعد على العموم إصابات طفيفة.

وتشير نتائج إحدى الدراسات الأمريكية إلى أن معدل الإصابات الرياضية لدى الرياضيين الناشئة خلال سنتين بلغ إصابة واحدة لكل 1000 ساعة تدريب، وأن أكثر الإصابات الرياضية لدى الناشئة كانت في رياضة كرة القدم، وأقلها في رياضة السباحة.

ويعزى للعوامل التالية المساهمة في حدوث الإصابات الرياضية نتيجة للممارسة المفرطة للرياضة من قبل الأطفال والناشئة :مشكلات تشريحية، حدوث إصابة سابقة، انخفاض اللياقة البدنية، عدم اتزان بين نمو العضلات والأوتار العضلية، إجراء تدريبات عنيفة بدون تدرج أو راحة بينية أو بدون إحماء، أداء غير صحيح، أرضية صلبة أو غير مستوية، استخدام أدوات أو أجهزة أو أحذية غير مناسبة، وأخير اً بسبب الضغوط الحاصلة من الكبار على الناشئة . (هزاع بن محمد ، 2003، الصفحات 10-11)

**خلاصة:**

وعليه فقد أصبح التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في كرة القدم ، و بالتالي تحقيق الهدف الأول من التدريب و هو الفوز في المباريات و تحقيق نتائج ايجابية ، و يتجلى ذلك من خلال وضع نظم تدريبية سليمة لتطوير قدرات اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الإرادية على حد سواء.

**6- كرة القدم**

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى و بالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة .وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد و مدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة في هذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

**6-1- مفهوم كرة القدم:**

كرة القدم FOOTBALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون FOOTBALLما يسمى عندهم بالر غبي RUGBY أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER(رومي ، 1986، صفحة 5)

وكرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط .

وقد رأى ممارسو هذه الرياضة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس .وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق القوانين اللعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

**6-2- تاريخ ظهور لعبة كرة القدم :**

حدثت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ها و معرفة بدايتها.

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق. م. كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسوشو) TCHOU TCU)أي بمعنى (ركل الكرة ) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما "مكسوة بالجرائد المزركشة و بينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (حسن ع.، 1998، صفحة 12)

ويتبارى الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر و لم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز مصرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له .وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم كالشيو Calcioكانت تلعب في فلوروتسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو و الثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد سان جون JHON SAN )في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم (ببات كي) والثاني باسم (روسي ) ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في (بياثرا) وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل.

ويجمع الكل على أن نشأ كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الداتركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدامركي. (حسن ع.، 1998، صفحة 15)

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

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

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ،و انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831 م بدأت " ايرلندا" توقد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، و بحكم صلتهم ببريطانيا تتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا الفصل الثالث كرة القدم 74استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1882) و بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية الدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما تقنل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، و تشكيلات إدارية وفنية لتنقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

### 6-3- تطور كرة القدم في العالم

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة، بحيث إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك ( زاكي محمد، 1997، صفحة 2)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يعمل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى الشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنما كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى .Tchou Tsu)

فيما يذهب مؤرخون أنها كانت باليابان وسحبت كيماري ) KUMARIمنذ 14 قرنا مضت ،وفي ايطاليا هناك لعبة باسم الكالتشيو تلعب بمناسبة عيد "سان جون " ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

غزا الدنمركيون الإنجليز مابين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي و داسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبوها FOOTBALL ويقول المؤرخ "فنيتشر متين" أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (مفتي ا.، 1998، صفحة 11)

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

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

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم ، هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي من تنفيذها ، وفي اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وايطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية عام 1920م ٍ للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، إيطاليا،السويد، الأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04 من أور و با و 09 من أمريكا

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي لوصيان لوران ،أما أول صاحب بطولة عالمية فهو الأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك.

**6-4- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:**

- **تطور كرة القدم في العالم**

1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد ).

1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أولى إتحاد في العالم ).

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، و قد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1890: طبقت رمية التماس.

1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.

1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنوادي والمنتخبات الوطنية.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).

1934: نظمت في إيطاليا ، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري.

1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.

1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "15.9متر "موقع علامة الجزاء.

1938: اشتراك 35 منتخب في التصفيات التمهيدية وانتقل 15منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤ وس والتقى في الدور النهائي ايطاليا والمجر فازت 04-02.إيطاليا

1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية المستأنف بعد نهايتها.

1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات ، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا ، تشط النهائي الأروغواي والبرازيل 2-1. بعد التغيرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا

الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

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

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكاس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.

1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم

1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

1962: أقيمت المنافسة السابعة لكاس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.

1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكاس العالم في إنجلترا أتبع فيها الوقت الضائع فازت بها إنجلترا.

1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكاس العالم في ِ المكسيك نشط النهائي البرازيل وايطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس الأمم فازو بها ثلاث مرات.

1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على إيطاليا 3-2) مجلة الحوادث العدد 118 ،23ماي 1986 ،ص 38).

1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق و فاز ببطولتها الأرجتين.

1990: قيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكاموروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.

1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.

1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.

2002: بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي،

وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.

2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.

2010: أقيمت في إفريقيا لأول مرة وبالضبط في جنوب إفريقيا و فازت بما أسبانيا على هولندا 1-0

2014: أقيمت في البرازيل و فازت بها ألمانيا على الأرجنتين 1-0 بعد الوقت الإضافي

2018: بطولة كأس العالم أقيمت بروسيا و فازت بها فرنسا.

2022: بطولة كاس العالم اقيمت في قطر وفازت بها الارجنتين

- **تطور كرة القدم في الجزائر**

بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها و يقسم المختصون والمتتبعون مشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية فطعنها من خلال مسيرتها التطورية.

**الأولى المرحلة : (1895-1962).**

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود علي رئيس تحت اسم (طليعةالهواء الطلق) في عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر" MCA " وألوانها الأخضر والأحمر

غير ان هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي بوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والإتحاد الإسلامي للجزائر "

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة بذلك، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدثت في مقابلة مولودية الجزائر وفريق ( سانت أوجين ) بولوغين حاليا، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .وفي سنة 1985م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلو في الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

**المرحلة الثانية:(1962-1976)**

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي : الترجي الرياضي التونسي ، إتحاد طرابلس الليبي .ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963 ( توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بما فريق وفاق سطيف "وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1 ،أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء ر سمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لهما وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976)

**الثالثة المرحلة: (1978)**

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي و تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسئولين في السياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السر يع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سو ناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد ، بلومي ، فرقاني ، ماجر ....

نتائج هذا الإصلاح بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتالين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا. للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00 (من إمضاء وجاني،وكذلك المشاركة في كأس العالم في دورتين متتاليتين2010 تحت قيادة رابح سعدان و2014 تحت قيادة وحيد حاليلوزيش بحث تخطت أول مرة دوري المجموعات، كما تمكنت في 2019 من نيل كأس إفريقيا بقيادة الجزائري جمال بلماضي.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 ، وكذا فريق و فاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الأسيوية سنة 1989وفوزه برابطة أبطال إفريقيا 2014 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981

و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001 ، 2002وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997 ،1998 ،1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م، كما تحصل وفاق سطيف على كأسين متتاليتين 2005م و2006م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية.

**تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:**

1917:فتح قسم خاص بكرة القدم

1921 :ميلاد أول فريق بإدارة جزائرية(مولودية الجزائر).

1958:تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

1962 :تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".

1963 :تنظيم أول بطولة كاس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكاس وفاق سطيف.

1965 :أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.

1967 :أول تأهل للجز ائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1975 :أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1976: أول كأس الأندية البطلة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.

1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.

1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.

1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.

1997: أول كاس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.

1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000 :أول تتويج الفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف .

### 6-5- شعبية كرة القدم :

إن كرة القدم بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المذياع، وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقل إن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤها كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد "جون ريم" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها و بالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كاس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الأورغواي فازت بكاس العالم مرتين ولعلنا ندهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة ، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992)

### 6-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم ومختلف الطرق ويتحكم في الكرة بسهولة ويسر وضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. (مجيد موفق، 1999، صفحة 215)

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

-استقبال الكرة.

-المحاورة بالكرة.

-المهاجمة.

-رمية التماس

-ضرب الكرة.

-لعب الكرة بالرامى.

- حراسة المرمى

**6-7- قواعد كرة القدم:**

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

- **المساواة:**

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

- **السلامة**

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

- **التسلية :**

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

**6-8- طرق اللعب في كرة القدم:**

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى

غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولابد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق. (مجيد موفق، 1999، صفحة 215)

- **طريقة(4-4-2) :**

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

- **طريقة متوسط الهجوم المتأخر :M.M**

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

- **طريقة- (4-3-3):**

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

- **طريقة- 3-3-4:**

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

- **الطريقة الدفاعية الإيطالية :**

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض صد المرمي أمام المهاجمين 1-4-2-3

- **الطريقة الشاملة**

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع الطريقة الهرمية، وظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسين في أرض الملعب بشبه هرما فمنه حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) (مجيد موفق، 1999، صفحة 215).

**6-9- خطوط اللعب:**

تطلب كرة القدم الحديثة أن يكون اللاعب قادرا على اللعب في منصبه وأداء جميع واجباته انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة، ومما لاشك فيه أن لكل خط من خطوط اللعب سواء كان دفاع أو وسط أو هجوم يتطلب مهام وأدوار بناء على طريقة اللعب وا من المقابلة واعتمادا على إمكانيات ٍ معينة و مكانيات المنافس والهدف العام اللاعبين البدنية و المهارية هي التي تفرض على اللاعبين اللعب في مراكز معينة بسبب القدرات والخصائص البدنية و المهارية التي تؤهل اللاعب اللعب في منصب معين.

- **خط الدفاع :**

يتطلب اللعب الدفاعي مهمات خاصة تتناسب مع الدور الذي يؤديه المدافع و بما يساعده على إظهار قدرته وموهبته وانجاز مهامه الرئيسية والتي يختلف مداها من مدافع الأخر فهناك مدافع الذي يكيف نفسه وفقا لواجبات مركزه من خلال الإلتحام معه وأن يكون ذالك بيقظة وتركيز ودقة . حيث يلجأ بعض المدربين إلى زيادة عدد المدافعين أمام حارس المرمى لتقوية الدفاع و منع تسجيل الأهداف فغالبا ما يكون خط الظهر من أربعة لاعبين، هم ظهيري الجنب والمساك، الليبيرو ، و هي بعض الطرق على ظهير الوسط (ستوبر) حيث تختلف هذه التسميات من طريقة إلى أخرى وفق الواجبات المحددة للاعب

- **الأقسام الرئيسية للاعبي خط الدفاع**

أ- ظهير الجنب ( الظهير الأيمن و الظهير الأيسر ) : إن المهمة الأولى لظهير الجنب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا ، ويجب أن لا يتميز الظهير بالجرأة و التصميم وعدم التخاذل .

ب- الدفاع الوسط رقمه (4 ): هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب الهجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له ويجيب أن يتميز هذا اللاعب بقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض الهواء وا ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أو أمامية وكذالك ٍ أو في جادة إجادة الرقابة والضغط على المهاجم والتغطية السليمة ويفضل أن يكون هذا اللاعب متميز بطول القامة .

ج- الظهير الحر رقمه (5) : ظهر هذا المركز في فترة قصيرة إذ ما قيس بتاريخ كرة القدم و يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منه . ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية و الخيرة الطويلة و المقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويجب أن يكون طويل القامة.

د- حارس المرمى : هو اللاعب الذي يمكنه مسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء يقوم بحراسة المرمى و يمتاز بطول القامة و سرعة رد الفعل، غالبا ما يقوم بلعب ضربة السبع أمتار كما يقوم بتوجيه الدفاع.

المواصفات الخاصة بلاعبي خط الدفاع - :الوصول إلى درجة عالية في مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية خاص القوة و التحمل. (مجيد موفق، 1999، صفحة 215)

- إجادة المهارات الأساسية وبخاصة السيطرة على الكرة و المهاجمة بكافة أنواعها، وضرب الكرة بالرأس وضرب الكرة على مسافات بعيدة ... الخ.

- إجادة الأساليب الدفاعية كالرقابة و التغطية، و التحرك السريع و الظهور للزميل في المكان المناسب وفي الوقت المناسب... الخ.

- القدرة على الانقضاض و التركيز و التصميم و الكفاح.

- التكوين البدني الجيد و بخاصة طول القامة بالنسبة لظهيري الوسط • .وللوصول إلى أداء دفاعي جيد و رزين يجب توفر عدة عناصر، و هذا ما تطرق إليه الدكتور مفتي إبراهيم حماد - : التركيز الدفاعي الجيد .

-تغطية المساحات بالعمق الجيد و تغطية الزملاء بمساعدة فعالة .

-التعامل الدفاعي الفردي و الفعال مع الكرة

- **مبادئ الدفاع**

تأخير في الدفاع (المدافع الأول).

- العمق في الدفاع، التغطية .

-الموازنة في الدفاع.

- التركيز في الدفاع.

- مبدأ الضغط.

- مبدأ السيطرة .

- المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية في الدفاع - :

- التغطية الجيدة وسرعة الضغط على اللاعب الخصم.

- العمل على تأخير بدأ الهجوم للفريق المضاد.

- عودة اللاعبين بسرعة إلى مناطق الدفاع لغرض التنظيم .

- المتابعة والمراقبة المستمرة لتحركات الخصم، وايجاد الحلول التكتيكية للمواقع الخطيرة.

-التأكيد على الزيادة العددية في المناطق الدفاعية، إذا ما استوجب ذالك حسب ظروفي و مجريات اللعب .

-العمق الدفاعي الجيد.

– الانسجام والتفاهم والتعاون بين اللاعبين وعمل التغطية الجيدة.

– تشخيص نقاط الضعف وتحديد ثغرات والعمل على إيقاف الخصم والحد من خطورته.

– العمل الجماعي المشترك لكل لاعبي الفريق في الدفاع .

–استخدام الأسلوب الطريقة المناسبة لكل حالة خلال المباراة عن طريق استخدام الأسس اللعب الدفاعي (مجيد موفق، 1999، صفحة 215)

- الصفات الفنية للاعبي خط الدفاع:

لاعب خط الدفاع له مميزات فنية معينة تأهله للعب بمنطقة الدفاع بأداء صحيح ، وهي عبارة عن مجموعة من الصفات الفنية الأساسية ذات أهمية يجب توفرها فيه وتعتبر من المميزات الخاصة التي يتميز بما ضمن أفراد الفريق و نستطيع أن نجعل تلك الصفات في الآتي– :

– الاشتراك في الكرة مع الخصم .

– استخدام الصحيح و الجيد لضربات الرأس الدفاعية .

– دقة وقوة التمريرات.

– مواجهة مراوغة المهاجمين .

– التحرك السريع والصحيح بالمنطقة الدفاعية .

– فهم الواجب الدفاعي

- **خط الوسط**

:تعتبر منطقة وسط الملعب العمود الفقري الذي يتحكم في أمور ومجريات مباريات كرة القدم لذالك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق وفي كثير من طرق اللعب الحديثة يلعب خط الوسط دورا أساسا في الدفاع والهجوم ويحاول المدرب دائما أن يعزز خط الوسط بأكبر عدد ممكن من اللاعبين حيث يلعب خط الوسط دورا كبيرا في تحديد نتائج المباريات.

ويمكن تقسيم لاعبي خط الوسط إلى ثلاث أقسام

–لاعبي خط الوسط ذو الطابع الدفاعي.

– لاعبي خط الوسط ذو الطابع الهجومي

–لاعبي خط الوسط صانع الألعاب.

–الأقسام الرئيسية للاعبي خط الوسط:

أ– لاعب خط الوسط ذو الطابع الدفاعي الذي رقمه (6):

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة و غالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المنافس رأس حربة ثاني ، ويجب أن يتصف اللاعب بمقدرته على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية ويتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية.

ب-لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه (8) :

يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم و هو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة إلى دوره الدفاعي الفعال.

ج-لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه (10)

اللاعب الذي يبدأ ويدير الهجمات في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات لها أثر واضح في نهاء بناء الهجمات ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية بالإضافة إلى القدرة على أحد الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور، كما يجب أن يتميز بالتصويب القوي المتقن، كما تكمن إيجادته للمهام الدفاعية إذ يبدأ من موقعه الدفاعي وتحركاته لصنع الهجمات.

**-الواجبات الأساسية للاعبي خط الوسط:**

- الانتشار بعرض الملعب للغلق على الخصم وفق طرق اللعب المستخدمة.
- تحقيق السيطرة على الخصم القريب في منطقته و تشديد الرقابة على تحركاته.
- منع الخصم من الاستحواذ على الكرة, ووقف محاولات التقدم و قطع التمريرات و محاولات التسديد على المرمى.
- تأمين و تغطية الزملاء و تبادل الكرات معهم و التعاون لإفساد خطط الخصم و التحول إلى الهجوم.
- المشاركة الفعالة و المستمرة في الدفاع عن المرمى و معاونة لاعبي خط الظهر في الدفاع عن المنطقة.
- تنظيم التحول من الدفاع إلى الهجوم ثم تطوير الهجوم لصالح الفريق.
- السيطرة على اللعب في وسط الملعب, وضمان استمرار استحواذ الفريق على الكرة.
- التعاون مع كافة اللاعبين و ذلك بالمشاركة في إنهاء الهجمات التي تبدأ من خط الظهر أومن أحد لاعبي خط الهجوم.
- نقل الكرات إلى لاعبي خط الهجوم بسرعة، و مفاجأة الخصم بالتمريرات الطويلة و العكسية للجناح
- المشاركة الفعالة و المستمرة في الهجوم، و معاونة لاعبي خط الهجوم في الوصول إلى مرمى الخصم ,و محاولة التسديد باستمرار كلما أمكن ذلك (الوقاد ، 2003 ، ص 208.

الصفات الفنية الأساسية للاعبي خط الوسط:

-الاشتراك بالكرة.

-التحكم والقدرة على استقبال الجيد للكرة والتمرير.

-استخدام الرأس.

-المراوغة.

-مشاركة الهجوم بالتميز بالتسديدات عن طريق الضربات الثابتة.

-قطع تمريرات الخصم.

- **خط الهجوم**

يعتبر الهجوم أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا أنه من وجهة نظر أخرى هو أصعبها تطبيقا خلال اللعب.

لا شك في أهمية اللاعب المهاجم في الفريق باحترازه للأهداف ولذلك كان الاهتمام به أهم دعائم الفريق لما يشغله من مركز هام في الملعب وباعتباره العنصر الأول المؤثر في نتيجة المباراة.

يلعب في خط الهجوم كل من اللاعبين الذين يشغلون مراكز الجناح و متوسط الهجوم و ساعد الهجوم, وفقا لطريقة اللعب المستخدمة و الخطط التي تتمدد و تتنوع خلال اللعب، فقد يتأخر مهاجم ليلعب بالقرب من لاعبي خط الوسط، و قد يتقدم مهاجم ليلعب كرأس حربة، و هكذا...

واللاعب المهاجم يجب أن يتصف بالسرعة و المهارة و الجرأة و قوة التحمل و البراعة في تغيير السرعة و إيقاع الأداء كما يجب أن يتصف اللاعب المهاجم باللياقة البدنية العالية التي تمكنه من أداء حركات وا افعين يتميزون بلياقة بدنية عالية ٍ الوثب و القفز و الصراع على الكرة جادة اللعب في الهواء أمام مد بالإضافة إلى القدرة على المناورة بالكرة و بدون كرة و سرعة أداء المهارات بإتقان كالجري بالكرة و أداء الركلات المختلفة في مختلف الظروف و المراوغة و غيرها من المهارات وكثيرا ما يتميز اللعب المهاجم بمهارات فردية خاصة و هو ما نشاهده بصفة خاصة من اللاعبين المؤهلين , مما يفيد الفريق إفادة كبيرة و خاصة عندما يظهر التعاون بين أفراده خلال اللعب

**-الأقسام الرئيسية لخط الهجوم:**

**أ- الجناحان والذي رقمهما (7) و (11):**

يجب أن نميز من يشغل هذا المركز بمستوى عالي بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا.

وتعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة وأساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتلهم أمام المرمى.

**ب- قلب هجوم رأس الحربة رقمه (9):**

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسا مهمة التهديف، ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديف واستغلالها استغلالا مفيدا، بالإضافة للمهارات العالية والتفكير الصحيح، ولابد من شغل المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

مبادئ الهجوم

-الاختراق في الهجوم.

-العمق في الهجوم.

-الاتساع في الهجوم.

-إمكانية الحركة وتغير المراكز.

-اللعب السريع.

-الإبداع والارتجال، الموهبة.

-المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية للهجوم:

-الربط بين اللعب الجماعي والفردي.

-الهجوم السريع و أداء المناولات الطويلة بالعمق ، بدلا من المناولات القصيرة.

-تعير أداء المناولات من القطرية إلى المناولات بالعمق.

-نقل الكرة وتغير اللعب من جانب إلى جانب آخر.

مفاجئة الخصم بتوقيت الهجوم وسرعة التصرف.

-التبديل و التغيير في أسلوب الهجوم من الهجوم المضاد إلى الهجوم المنظم.

-نقل الكرات و التقدم باتجاه هدف الخصم و التهديف.

- نجاح الفريق في اختراق التكتيك الدفاعي و ترك المدافعين إلى الخلف.

-يعتمد نجاح الهجوم على الخطط التي وضعها المدرب إلى جانب إبداعات المهاجمين خلال المباريات (مجيد موفق، 1999، صفحة 163)

**خلاصة:**

لا توجد رياضة على وجه المعمورة تحضى بتتبع جماهيري واستثمار مالي واقتصادي وتوظيف سياسي ، وغطاء إعلامي بالقدر الذي تعرفه كرة القدم كما أ ن الهدف الحقيقي لكرة القدم هو التسلية والمتعة، وان الرياضة بوجه عام إن لم تزرع في الإنسان الأخلاق و الروح الرياضية، فهي لن تنفع بشيء، وينبغي على إلمشجعين والمهتمين عدم ارتكاب المخالفات كالسب والشتم ثارة الفتن .

وان أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ما يجعل هذا الأخير يلعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

كما وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين ، ومن كل هذا فإن لاعب كرة القدم له العديد من الجوانب التي إ تباع الأسلوب السليم في طرق التدريب يجب الإهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

**II- الدراسات السابقة:**

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها مختلف البحوث، فهي تمثل بالنسبة للباحث الخلفية الفكرية و المرجعية التي ينبغي أن يستند عليها و يستقي منها أفكاره و تصوراته حول موضوع البحث من حيث الفروض أو اختيار العينات أو الأدوات، مع العلم أن أكثر المشكلات التي تواجه الباحثين هي كيفية العثور على تلك الدراسات و ترتيبها و تصنيفها و الاستفادة منها، فتصفح و استعراض المراجع العلمية الموجودة بالمكتبات يثبت أن هناك كم كبير جدا من المعلومات، و لكن المشكلة الحقيقية تكمن في معرفة كيفية تحديد مكان المعلومات المطلوبة و كذلك كيفية استخدامها عندما نعثر عليها.

تبعا لأهمية هذه الدراسات فإن الباحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات السابقة المشابهة و المرتبطة بموضوع البحث في مجال التدريب الرياضي و التربية البدنية و الرياضية التي تطرقت إلى أثر البرامج التدريبية باستخدام الألعاب المصغرة، بجميع اساليبها في تطوير القدرات البدنية للاعبي كرة القدم بمختلف الفئات، و لم يقتصر الطالب الباحث بذكر الدراسات العربية فقط و إنما ذكر أيضا الدراسات الأجنبية بغرض تحديد و ضبط بعض المتغيرات في ميدان بحثه.

**01- دراسة كاليس و كتس A. Katis and e kellies" (2009) - عنوان الدراسة: أثر ألعاب الملاعب الصغيرة على تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم الشباب، مخبر مراقبة الأعصاب و العلاج الطبيعي قسم التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة ثيسالونيكي، اليونان، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة و الصحة (2009).**

هدفت الدراسة إلى فحص حركة تنفيذ الإجراءات خلال مباريات صغيرة من جانب و أثر ألعاب الملاعب الصغيرة على قدرة التحمل الميدانية و المهارات الأساسية استخدم الباحث المنهج التدريبي على عينة تتكون من 34 لاعب أعمارهم تحت 13 سنة، حيث قام بتطبيق برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب التنافسي و اللعب و ذلك في ملاعب مصغرة يتم التحكم بمساحاتها وفقا لعدد اللاعبين المشاركين في الأداء وتمثلت في الاختبارات البدنية التالية: اختبار العدو 30 متر، اختبار قياس الرشاقة إلينوي، اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم، اختبار قياس معدل ضربات القلب و خلصت نتائج الدراسة الى ان ألعاب الملاعب الصغيرة تطور اللياقة البدنية للاعب كرة القدم في حالة وجود عدد قليل من اللاعبين. ألعاب الملاعب الصغيرة خاصة في جانب الألعاب و استخداماتها المختلفة و بأعداد كبيرة تساهم في رفع مستوى التدريب المخصص للاعبي كرة القدم للشباب.

**02- دراسة ألكسندر دلال، كريم شاماري، دومينيك كيلار 2009- الألعاب المصغرة كبديل للألعاب المتقطعة في تدريب لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي، بحث منشور، ست ا رسبورغ فرنسا، وحدة البحث، "تقييم، رياضة، صحة" المركز الوطني للطب وعلوم الرياضة، تونس 2009**

هدفت هذه الدراسة الى مقارنة الاستجابة القلبية خلال تمارين الحمولة البدنية المقننة (تمارين متقطعة ركض لمدة قصيرة) وخلال التمارين البدنية المدمجة (الألعاب المصغرة) لدى لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي و تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الوحدة وطبق ذلك على لاعبي المنتخب الايفواري وخلصت نتائج الدراسة الى المقارنة داخل التمارين المتقطعة وداخل الألعاب المصغرة و التمارين المتقطعة 30-30 ب 100 % من السرعة الهوائية القصوى مع استرجاع سالب واحتمال الخطاء التمارين المتقطعة$p \leq 0,05$ و انه لا يوجد اختلاف معتبر بين الألعاب المتقطعة من نوع 30- 30 و 15 - 15 عند نفس الخصائص الاسترجاع **(موجب أو سالب)**، نفس الشدة العمل، مدة الحصص و الوقت الاجمالي للتمارين، بالأخذ بنفس الخصائص 8 ضد8 ترتفع مع وجود الحارس لكن تناسق نشاط % de %10,7+ FCres) اللاعبين يقل بوجود الحارس و للمقارنة بين التمارين المتقطعة والألعاب المصغرة

-مجموع الاستجابات القلبية للاعبي كرة القدم كانت أقل تناسق بمرتين في الألعاب المصغرة (معامل التغيير بين اللاعبين % 11,8 ) مقارنة بالتمارين المتقطعة (معامل التغيير % 5,9

-الاستجابة القلبية كانت مرتفعة خلال التمارين القلبية من نوع 30- 30) باسترجاع موجب مقارنة بالألعاب المصغرة 1 ضد1 $p \leq 0,01$)، $p \leq 0,05$) 4ضد 4 ، $p \leq 0,001$ 8ضد 8 ،10 ضد10، $p \leq$) 0,001)لكن باسترجاع سالب لم نلاحظ أي فرق معتبر.

**03- دراسة جيل كوميتي Gilles Cometti" (2010): استعمال الألعاب المصغرة في التحضير البدني للاعبي كرة القدم بحث منشور، مركز تقييم الأداء (جيل كوميتي)، ديجون، فرنسا، مارس 2010.**

هدفت هذه الدراسة الى تطوير الخصائص البدنية بوضعيات خاصة "تحضير مركب" أو التحضير المدمج.

-تكميم حمولة العمل في الألعاب المصغرة والوضعيات المقترحة و استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة من لاعبي المستوى الجهوي المحلي (أكابر) **و** تمثلت في الاختبارات التالية: -اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA). -اختبار قياس نبض القلب. الملاحظة.

و خلصت نتائج الى ان الألعاب المصغرة تسمح بربح الوقت والفعالية وهذا يرفع حركة اللاعبين مع أو بدون كرة -يزداد نشاط اللاعبين كلما كان العدد أقل (5 ضد 5) مثلا و التحفيز القلبي في (3) ضد (3) أكبر بكثير من (6) ضد (6)، من أربع فما فوق التحفيز القلبي يقل و كذا الشدة و الألعاب المصغرة تسمح

بتطوير الصفة الهوائية للاعبين مثلها مثل الألعاب المتقطعة و لحصص من 3 إلى 4 دقائق من اللعب تحفز الجهاز القلبي أكثر من الحصص ذات 5 دقائق.

**04- دراسة بنجامين بارتيلمي (2011): وعنوانها: الألعاب المصغرة في كرة القدم كبديل للتدريب المتقطع عالي الشدة ولمدة قصيرة .**

هدفت هذه الدراسة الى معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث و معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية وايضا معرفة اثر الألعاب المصغرة في تطوير صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم. و استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة). و تمثلت عينة الدراسة من 32 لاعباً و اختبارات ميدانية Gacon 45/15 et Ho) و نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وان للألعاب المصغرة أثر في تطوير صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

**05-دراسة ألكسندر دلال Alexandre DellaL 2008 : تحليل النشاط البدني للاعبي كرة القدم وتأثير نتائجه في توجيه التدريب :تطبيق خاص بتمارين الركض المتقطعة عالية الشدة والألعاب المصغرة، أطروحة دكتوراه، جامعة ستراسبورغ، فرنسا.**

هدفت الى ربط مجمل تحليلات نشاط لاعبي كرة القدم بمختلف عوامل الأداء و الى تحليل دقيق لمعطيات مباراة كرة القدم( لاعبي كرة القدم البالغين) و تخصيص واستغلال التمارين المتقطعة للاعبي كرة القدم و اقتراح بعض طرق التدريب التي تستعمل الكرة كبديل للألعاب المتقطعة و استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكون المجتمع في:

- **الدراسة الأولى** :من لاعبي الرياضات الجماعية للبطولة الهواية الفرنسية وتكونت العينة من07 لاعبين هواة لرياضة كرة القدم و 03 لاعبين من رياضة كرة القدم.
- حيث قامت هذه العينة بالتدريب لمدة5 أسابيع بالتدريب المتقطع في خط مستقيم ثم قياس الحد الاقصى لحجم الأكسجين، وبعد فترة استرجاع لمدة أسبوعين، واصلت العينة التدريب لمدة 05 أسابيع بالتدريب المتقطع المكوكي.

**الدراسة الثانية:**

- تكون المجتمع من لاعبين كرة القدم الذين ينشطون في البطولة المحترفة الأولى وتكونت العينة من 10لاعبين، وتدربت العين ة لمدة 07 أسابيع، بمعدل حصتين في الأسبوع الحصة الأولى بالتدريب

المتقطع والحصة الثانية بالألعاب المصغرة و خلصت نتائج الدراسة الى صقل منهجية التدريب المحددة لكرة القدم و توفير قاعدة بيانات كمية ونوعية لنشاط اللاعبين في المباريات الرسمية في أربع بطولات أوروبية كبر و تقديم المتطلبات المحددة حسب المراكز المختلفة على اللعب ومنه توجيه التدريب بدقة متناهية و لاعبي الوسط، الهجوميين، الجانبيين، هم اللذين يلمسون أكبر عدد من الكرات ويخلقون عدم التوازن في دفاعات الخصم فهم يرتكزون على الجري ذو الشدة العالية و ايضا مسافة الركض تحدد حسب المركز المحتل فلاعب الوسط( المحوري الدفاعي) له مسافة أقل من المهاجم،الخلفي الجانبي، وسط الميدان الهجومي، وسط الميدان الدفاعي والمهاجم.

• التدريب في كرة القدم باستخدام الألعاب المصغرة سمح بارتفاع الاستجابة القلبية( التواتر القلبي) مساو لبعض أنواع التمارين المتقطعة ذات الركض القصير وقصير المدة مع التغيير في الاتجاه وبهذا يحفز كل من التكتيك والتقنية لدى اللاعب و من المنظور العلمي للدراسة يجب أن يتوفر على معطيات تسمح بتحليل نشاط لاعبي كرة القدم نوعيا حسب وقت اللعب، انفعال وتنظيم اللعب، تحديد تطبيقات الألعاب المتقطعة مع تغيير الاتجاه، توفير أدوات ومعطيات تسمح بالتحكم بتباين نشاط اللاعبين خلال الألعاب المصغرة.

• لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين فعالية كل من التدريب المتقطع المكوكي والتدريب المتقطع في خط مستقيم في تطوير الحد الأقصى للأكسجين.

• لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى النبض القلبي الأقصى بين طريقتي التدريب المتقطع أو التدريب بالألعاب المصغرة

**06- دراسة بلعروسي سليمان 2009 : وعنوانها : توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.**

هدفت هذه الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدا م الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم والكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية قيد الدراسة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم لبلدية جديوية ولاية غليزان تتراوح أعمارهم من15 – 13 سنة بلغ عددهم 30 لا عب مقسمين بالتساوي على عينة ظابطة و تجريبية واستخدم الباحث ايضا لجمع البيانات الاختبارات البدنية و المهارية والمقابلات والاستبيان و نستنتج ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية عند درجة حرية 14 و مستوى دلالة 0.05 للاختبارات البدنية.

-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية عند درجة حرية 14 و مستوى دلالة 0.05 للاختبارات المهارية.

**07 - دراسة حجار خرفان محمد 2012 -عنوان الدراسة :فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية،سيدي عبد الله، الجزائر.**

هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم و أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسيةلناشئي كرة القدم والكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية و المهارات الأساسية قيد الدراسة و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث قام باختيار عينة متكونة من 30 لاعبا قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، فتمثلت الأولى في أصاغر ترجي مستغانم بعدد 15 لاعب والثانية في أصاغر وداد مستغانم بنفس عدد اللاعبين وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم المستوى الأول و نستنتج من هذه الدراسة انه توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبا ا رت البدنية قيد البحث ووجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في كل الاختبارات المهارية قيد البحث.

و ايضا توجد فروق دالة إحصائيا بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ماعدا اختبار السرعة 30 متر ووجود فروق دالة إحصائيا بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وان توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثر إيجابا في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث

**08-دراسة شريط حسام الدين2017 عنوان الدراسة : فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري المرتفع الشدة على السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة .أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03 دالي ابراهيم.**

تهدف هذه الدراسة الى مدى فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير السرعة الانتقالية ومدى فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير سرعة الأداء الحركي و أي من الطرقتين أفضل وأكثر ملاءمة في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعات المتكافئة وذلك

باختيار عينة تتكون من مجموعتين تجريبيتين .تمثلت العينة في 22 لاعبا من فريق شباب باتنة لأقل من ، ومقسمة إلى مجموعتين تجريبيتين مكونة 21 / سنة والناشط قي القسم الوطني الثاني للموسم2015 – 2016 كل واحدة من 11 لاعب، حيث خضعت العينة الأولى للتدريب لتكراري بينما خضعت العينة الثانية للتدريب الفتري مرتفع الشدة و من ضمن النتائج المحققة ان البرنامجين التدريبيين أدى إلى تطوير السرعة الانتقالية أدى إلى تطوير سرعة الأداء الحركي و ايضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباريين البعديين للعينتين في تطوير السرعة الانتقالية وسرعةالأداء الحركي، أي أنه لا توجد أفضلية لطريقة تدريبية عن الأخرى في هذه الدراسة.

**09- دراسة قراد عبد المالك 2021 – اطروحة دكتوراه اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب المصغرة على تنمية الصفات البدنية و الاداء المهاري لدي لاعبي كرة اليد اشبال ( 12- 15 سنة ) معهد التربية البدنية والرياضية –جامعة الجزائر 03 دالي ابراهيم**

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية لأشبال كرة اليد و مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبي كرة اليد أشبال و تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تنمية الأعداد البدني العام للاعبي كرة اليد و ايضا توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تنمية الأعداد البدني الخاص للاعبي كرة اليدو استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة و تكونت عينة الدراسة من 15 لاعب اختيرو بطريقة عشوائية من احد الفرق المدرسية و اسفرت الدراسة الى عدة نتائج منها ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة السرعة الانتقالية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد و ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية سرعة رد الفعل والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة المداومة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة المرونة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد و ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة الرشاقة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد

**10 – دراسة حجاب عصام (2019): اطروحة دكتوراه: عنوان الدراسة : فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله– جامعة الجزائر 03.**

هدفت الدراسة الى معرفة الأسباب الرئيسية والجوهرية التي أدت إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة و مدى أثر البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة و معرفة أثر البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة و الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة و قام الباحث في استخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي على عينة شملت هذه الدراسة الوصفية جميع مدربي فرق لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة التابعة للبطولة الجهوية لولاية عنابة لسنة 2017– 2018 و بالتصميم ذو المجموعات المتكافئة ذلك باختيار عينة تتكون من مجموعتين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وهذا باختيار عينة عمدية مكونة من 20 لاعبا من فريق اتحاد سدراة كمجموعة ضابطة ، و 20 لاعبا من فريق خضراوي أحمد سدراتة كمجموعة –تجريبية و خلصت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث و ايضا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدينة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

**11– دراسة عاقلي حسين 2018 – أطروحة دكتوراه بعنوان الدراسة : اثر استخدام الالعاب المصغرة ( 5 ضد 5 ) و ( 2 ضد 2) في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة – معهد تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر– بسكرة –**

تهدف هذه الدراسة إعداد برنامج تدريبي خاص بتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة من خلال الألعاب المصغرة 5 ضد 5 و 2 ضد 2 و امكانية استخدام الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في عملية الكشف على تطوير الصفات البدني محاولة حل مشكلة تدني مستوي اللياقة

البدنية للاعب الجزائري وخاصة في القسم الهاوي و تحسيس المدربين بأهمية الألعاب المصغرة ودورها الفعال في المحافظة على اللياقة البدنية وتحسين الجانب المهاري والخططي و استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعمل الباحث في دراسته على لاعبي كرة القدم لصنف أكابر أقل من 23 سنة مقسمين إلى قسمين: 10 لاعبين التدريب على طريقة ألعاب مصغرة 5 ضد 5 و 08 لاعبين التدريب على طريقة ألعاب مصغرة 2 ضد2 و خلصت نتائج الدراسة الى انه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية الأولى التي تدربت بأسلوب 2 ضد 2 لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية ما عدا اختبار 30 متر سرعة. و ايضا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية الأولى التي تدربت بأسلوب 2 ضد 2 لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية ما عدا اختبارين رمية تماس وضربة ركنية رغم وجود تحسن مقبول عند هذه الاخيرة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية الأولى التي تدربت بأسلوب 5 ضد 5 لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية باستثناء 10 متر سرعة والوثب العمودي فتطويرهما كان طفيف.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية الأولى التي تدربت بأسلوب 5 ضد 5 لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية

**12- دراسة سربوت محمد رضا ( 2019 ) أطروحة دكتوراه : أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية القاعدية لدى لاعبي كرة القدم - معهد تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية – جامعة زيان عاشور الجلفة**

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية القاعدية لدى لاعبي كرة القدم و التعرف ايضا على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين صفة القوة الإنفجارية لدى لاعبي كرة القدم و مدى الإهتمام بإعداد البرامج التدريبية والطرق التدريب المناسبة في كرة القدم و الاطلاع على مختلف التمارين والإختبارات البدنية وكيفية قياسهاو تم استخدم الباحث للمنهج التجريبي وقد استعمل الباحث في دراسته على مجموعة من اللاعبين مكونة من 20 لاعب وخلصت نتائج الدراسة:

الى ان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القوة الإنفجارية و كانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وتبين البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن القوة الإنفجارية للاعبين و هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة كانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وتبين البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن القوة المميزة بالسرعة للاعبين و ايضا هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة الانتقالية وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وتبين البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن السرعة الانتقالية للاعبين و هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التحمل العام وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وتبين أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن التحمل العام للاعبين وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة و توافق نتائجها مع الدراسات السابقة المذكورة في الإطار العام للدراسة ، و كذا مع الأسس النظرية للدراسة ، و منه و مما سبق يمكننا أن ،نستنتج أن الفرضية العامة "قد تحققت

**13- دراسة روابي سيف الدين ( 2021 ) اطروحة دكتوراه: دراسة مقارنة لاثر التدريب المتقطع ألعاب مصغرة 4 ضد 4 والتدريب المتقطع ألعاب مصغرة 3 ضد 3 على تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة )ITVAM ( والقدرة على تكرار الجري السريع (RSA) لدى لاعبي كرة القدم أكابر معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية جامعة أ كلي محند أولحاج البويرة**

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة استحداث طريقة تدريب جديدة ألا وهي التدريب المتقطع ألعاب مصغرة. ثم عقد مقارنة بين شكلين لهذه الطريق التدريبية ومدى مساهمة كل واحد منهما في تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة والقدرة على تكرار الجري السريع و إبراز مدى فاعلية استخدام التدريب المتقطع ألعاب مصغرة على تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة، والقدرة على تكرار جري سريع [RSA] لدى لاعبي كرة القدم معرفة مدى نجاعة هذه الطريقة ومحاولة تعميم تطبيقها في ميادين التدريب إن كان لها أثر كبير على تطوير المتغيرات المذكورة سالفا و وتهدف الدراسة بصفة مباشرة إلى إبراز فاعلية استخدام شكلين للتدريب المتقطع–العاب مصغرة: 4 ضد 4 و 3 ضد 3 على تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة والقدرة على تكرار الجري السريع [RSA] لدى لاعبي كرة القدم وكذا إبراز الفرق بينهما في أفضلية أحداهما على الأخرى في تطوير هاتين الخاصيتين اللتان تعتبران كعاملين جد مهمين يتحكمان في نمط كرة القدم الحديثة ومنطق ممارستها. وكذلك استخدام وتطبيق الطريقة التي تتميز بالنجاعة ميدانيا من أجل تطوير التفوق الرياضي في جميع جوانبه البدني، تقني تكتيكي، ذهني، نفسي عند لاعبي كرة القدم.

و الوقوف على مدى فعالية برامج تدريبية أكثر حداثة وخصوصية من خلال إدماج طريقتين تدريبيتين حديثتين [التدريب المتقطع + التدريب المدمج في طريقة تدريبية واحدة ومتعددة الأشكال (متقطع–ألعاب مصغرة واستخلاص فوائدها فيما يخص تحسين إحدى أكثر المتطلبات البدنية في كرة القدم الحديثة ألا وهما السرعة الهوائية القصوى المتقطعة، والقدرة على تكرار الجري السريع [RSA] و استخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثل مجتمع بحثنا في لاعبي أكابر كرة القدم للقسم الشرفي لفرق ولاية جيجل، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية ومتمثلة في 24 لاعبا لفريق اتحاد الرياضي بوشرقة – مدينة الطاهير (USBT) أكابر من مجتمع البحث، وتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين تجريبيتين.

الأولى تطبق البرنامج التدريبي "متقطع ألعاب مصغرة 4 ضد4" أما الثانية فتطبق البرنامج "متقطع–ألعاب مصغرة 3 ضد 3" و خلصت نتائج الدراسة الى ان التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 3 ضد 3 هو الأنسب لتحسين السرعة الهوائية القصوى. التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 3 ضد3 ملائم لتطوير القدرات الهوائية الخاصة بنشاط كرة القدم و أفضلية التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 3 ضد3 على التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 4ضد4 على تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة و ايضا ان التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 4 ضد4 بتحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة بنسبة (0.44%) ولكن بصورة غير دالة و استطاع التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 3 ضد3 تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة بنسبة (2.68%) بصفة دالة و بدرجة تحسين التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 3 ضد 3 للسرعة الهوائية القصوى المتقطعة (0.5 كم/ساعة). أما بالنسبة للتدريب المتقطع

– ألعاب مصغرة 4 ضد4 فقدرت بـ (0.08 كم/ساعة) عدم مقدرة كل من الشكلين 3 ضد 3 و 4 ضد 4 من التدريب المتقطع ألعاب مصغرة على تحسين عنصر القدرة على تكرار الجري السريع بصفة دالة إحصائيا و لم يكن تأثير التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 4 ضد4 ايجابيا على القدرة على تكرار الجري السريع حيث حقق انخفاض غير دال قدّر بـ (0.36) () مع انحراف معياري (1.90 ) و لم يحقق التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 3 ضد3 تطورا دالا فقد بلغت نسبة التحسن (0.14%) بانحراف معياري (2.21 ).

**14– دراسة دحماني بن سعد الله (2017): – عنوان الدراسة: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بحث منشور، مجلة المحترف لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد الثاني عشر ،2017، جامعة زيان عاشور بالجلفة (الجزائر).**

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة على تنمية بعض القدرات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية و الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة

المكيفة على تنمية التوافق، التوازن، المرونة، لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية و استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينة تتكون من 40 تلميذ من نفس الجنس يدرسون بالصف الثانية ابتدائي بابتدائية العقون مصطفى بولاية الجلفة مقسمة بالتساوي إلى: (20) تلميذ من نفس الجنس (العينة التجريبية). (20) تلميذ من نفس الجنس (العينة الضابطة) و تم تمثلت في اختبار كل من التوافق، التوازن، والمرونة و خلصت نتائج الدراسة ان البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة يؤثر في تنمية القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذالمرحلة الابتدائية و انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية التوافق، التوازن، المرونة، لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح العينة التجريبية.

**15- دراسة مفتي عبد المنعم (مذكرة ماجستير 2013) بعنوان: وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيراتها على تنمية بعض البدنية و الصفات البدنية و المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة اليد**

تهدف هذه الدراسة الى وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام ألعاب صغيرة لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة اليد •التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على السرعة الرشاقة، المرونة، التوافق و التعرف على تأثير الوحدات التدريبية على بعض المهارات الأساسية التمرير، التنطيط، التصويب استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه هو المناسب لمثل هذه الدراسات و بلغ حجم العينة 20 لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية عدد كل منهما 10 لاعبين من فريق وفاق بلدية عين بنيان أعمارهم أقل من 15 سنة و استخدم الباحث من أجل جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية. أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية أثرا ايجابيا وتحسنا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية للعينة التجريبية . أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في معظم الاختبارات البدنية و المهارية قيد الدراسة.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن للعينة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي بنسبة قليلة.

**16- دراسة نويري بوبكر أطروحة دكتوراه 2019 بعنوان: اثر تدريبات الألعاب الصغيرة علي تنمية صفتي السرعة والقوة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط تحت 18 سنة. جامعة الجزائر – الجزائر 03**

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط أقل من 18 سنة و مدى تأثير تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة لدى كرة القدم لفئة الأواسط أقل من 18 سنةلاعبي و معرفة تأثير

التدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة وفقا للأسس العلمية على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة والجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط اقل من 18 سنة و –تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة وفقا للأسس العلمية الملائمة لتطوير المهارات الاساسية وتنمية بعض الصفات البدنية والسرعة والقوة للاعبي كرة القدم وفئة الأواسط أقل من 18 سنة على مستوى الفرق الجزائرية لكرة القدم و استخدم الباحث المنهج التجريبي و ايضا لجمع البيانات استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارية و خلصت الدراسة الى النتائج ان توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة إذ يبين التنوع في أداء التمارين بطرق مختلفة تحسن مجموعة من الصفات البدنية لدى أواسط كرة القدم و تبين ان توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر ايجابيا على تنمية بعض المهارات الأساسية أذ أن ذالك التنوع في أداء التمارين بطرق مختلفة تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى أواسط كرة القدم و ان برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية من حيث تنوع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل الرياضي الى المستويات العليا وانه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث و هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة تجريبية لمتغيرات للاختبار البعديو ايضا هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية ضابطة في اختبارات بعدية ولصالح التجريبية.

**17- دراسة صويلح عزيز اطروحة دكتوراه 2022 أثر تدريب SAQ والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه والقدرة على تكرار الجري السريع لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.**

تهدف هذ الدراسة إلى إبراز مدى فعالية استقدام ثريقيي تدريب SAQ والتدريب بالألعاب المصيرة في تحسين السرعة الخطية la vitesse liniére وسرعة تغيير الاتجاه CODs والقدرة على تكرار الجري السريع RSA لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى معرفة مدى نااعة هاتين الطريقتين ومحاولة تقديم تطبيق هدا في ميدان التدريب الرياضي، وخاصة في فترة الإعداد إذا كان لهدا أثر كبير على المتغييرات البدنية المذكورة سالفا.

وتهدف الدراسة بصفة مباشرة إلى إبراز فعالية طريقتين للتدريب( **تدريب SAQ وتدريب الألعاب المصغرة** ) على تحسين السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه و RSA لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك أفضلية إحداها عن الأخرى في تطوير هذ المتغييرات البدنية باعتبارها صفات مهمة جدا لدى لاعبي كرة القدم أثناء المباريات، وبالتالي استخدام أو تطبيق الطريقة التي تتميز بالنجاعة ميدانيا من أجل

تطوير عوام التفوق الرياضي بجميع جوانبه البدنية والتقنية والتكتيكية والذهنية والنفسية. الوقوف على مدى أهمية البرامج التدريبية اليي تسسم بالحداثة والخصوصية( خاصة بالنشاط الرياضي المدرس )من خلال إبراز طريقتين تدريبيتين حديثتين هما تدريب SAQ الموجه والألعاب المصغرة، ومحاولة استخلاص فوائد هاتين الطريقتين في ما يخص تحسين أهم المتطلبات البدنية في كرة القدم الحديثة ألا وهي: السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه CODs والقدرة على تكرار الجري السريع RSA استخدم الباحث المنهج التجريبي ولجمع البيانات استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارية.

وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للتدريب بالألعاب المصغرة في جميع الاختبارات الميدانية المطبقة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي خضعت لتدريب السرعة والرشاقة والحيوية **SAQ** في جميع الاختبارات الميدانية المطبقة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبيتين في جميع الاختبارات الميدانية المطبقة.

**18- دراسة ناصري صلاح الدين اطروحة دكتوراه 2021 جامعة بومرداس أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة**

هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير الألعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير لدى لا عبي كرة القدم و معرفة وجود الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبا رات دقة

التمرير لدى لا عبي كرة القدم و التعرف وجود الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اختبارات دقةالتمرير لدى لا عبي كرة القدم و هل هناك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبا رات دقةالتمرير لدى لا عبي كرة القدم و ايضا معرفة وجود الفروق بين المجمو عتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبا رات دقة التمرير لدى لا عبي كرة القدم.

استخدم الباحث المنهج التجريبي و لجمع البيانات استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارية.

**19- دراسة صدوقي بلال اطروحة دكتوراه 2020 جامعة الجزائر3 معهد التربية البدنية والرياضية – دالي ا براهيم – :تأثير التدريب المتقطع والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى والسرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم.**

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع في تطوير السرعة الهوائية القصوى والسرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم و معرفة مد ى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير السرعةالهوائية القصوى والسرعة الحركية لدى

لاعبي كرة القدم و التعرف على أفضلية أحد البرنامجين التدريبين على الآخر في تطوير السرعة الهوائية القصوى والسرعة الحركية للاعبي كرة القدم و اعتمد الباحث على المنهج التجريبي للعينات المتكافئة **و** استخدم الباحث لتقييم القدرات البدنية والمهارية مجموعة من الإختبا رات الميدانية، تم اجراءها في مرحلتين قبلي وبعدي و استخدم الباحث للمعالجة الاحصائية (المتوسط الحسابي، Shapiro–Wilk)( للعينات المترابطة، إختبار اعتدالية التوزيع الطبيعي "T" الإنحراف المعياري، إختبار بالاعتماد على برنامج SPSS وأظهرت النتائج العامة للدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للتدريب المتقطع في جميع الاختبارات الميدانية المطبقة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجر يبية الثانية التي خضعت للتدريب بالألعاب المصغرة في جميع الاختبارات الميدانية المطبقة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبيتين في إختبار السرعة الهوائية القصوى، بينما أظهرت النتائج و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين بين المجموعتين التجريبيتين في إختبارات السرعة الحركية بالكرة وبدون كرة ولصالح التدريب بالألعاب المصغرة

**التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:**

اعتمد الباحث على مجموعة الدراسات منها العربية و الأجنبية حيث بلغ عددها 19 دراسة، منها 15 دراسة عربية و 04 دراسات أجنبية وهذا ما يدل على تنوعها ، أما عن تاريخ اجراء هذه الدراسات فكانت ما بين (2009 –2022 ) وهذا ما يثبت حداثة هذه الدراسات وبعد استعرا ض هذه الدراسات السابقة وتحليلها وفق ما تقتضيه الطريقة المنهجية لعرض الدراسات السابقة .فيما يلي سنستعرض أهم النقاط التي استخلصناها من تحليل ومناقشة هذه الدراسات، وذلك من حيث الاهداف، المنهج، العينة، أدوات الدراسة، وكذلك النتائج التي توصلت إليها.

**من حيث الأهداف**

هدفت جل الدراسات السابقة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم و كرة اليد من خلال تطبيق برامج تدريبية إما بالتدريب المتقطع أو التدريب بالألعاب المصغرة نذكر منها دراسة صدوقي بلال اطروحة دكتوراه( **2020** ) و دراسة ناصري صلاح الدين اطروحة دكتوراه( **2021**) و دراسة صويلح عزيز اطروحة دكتوراه( **2022** ) و دراسة نويري بوبكر أطروحة دكتوراه (**2019** ) و دراسة مفتي عبد المنعم رسالة ماجستير( **2013** ) و دراسة دحماني بن سعد . الله (**2017**) وكذلك دراسة روابي سيف الدين ( **2021** ) اطروحة دكتوراه , كما نجد بعض هذه الدراسات استهدفت التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن البرامج التدريبية المطبقة كما خلصت دراسة

شريط حسام، **2017** الى عدم وجود أفضلية لطريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدة من خلال التحديد الاجرائي لمصطلحات البحث إتضح أنها طريقة التدريب المتقطع (في تحسين السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي .

**اختيار العينـة:**

-**من حيث الحجم** :جلال دراسات اجريت على عينة تتراوح بين( 10 – 44)

-**من حيث المرحمـة السنية** :من خلال تحليلنا للدراسات المذكورة علاه نجد أن العينات اشتملت على مختلف الاعمار السنية وهذا ما ساعد الباحث في اختيار الفئة العمرية للعينة قيد البحث.

المنهج المستخدم

اتضح من خلال تحليل الدراسات السابقة أنه تم استخدام المنهج التجريبي في جميع الدراسات و ذلك لطبيعة و متطلبات هذه الدراسات.

•النتائج:

اتسمت جميع الدراسات السابقة بالإيجابية في المتغيرات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم، سواء تعلق الأمر بالجوانب البدنية أو المهارية وحتى الوظيفية منها، و هذا ما يعزز أصالة البحوث المتناولة في هذه الدراسة.

و خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الباحث من الاستفادة منها في:

- اختيار موضوع البحث.
- شكلت اطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد فروض البحث و أهداف الدراسة.
- طريقة اختيار العينة بدقة و عناية.

– تحديد المنهج المستخدم و الملائم لطبيعة الدراسة.

– اختيار متغيرات البحث و كيفية قياسها.

– تحديد الخطوات المتبعة في اجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية.

– الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تدعيم نتائج الدراسة الحالية.

– اختيار انسل الوسائل الاحصائية التي تخدم البحث.

# الفصل الثالث:

# الاجراءات المنهجية للدراسة

**تمهيد:**

في جميع الأبحاث والدراسات العلمية أنها تخضع لمجموعة من الإجراءات المنهجية التي تحدد وتنظم خطوات إنجازها، حيث من الضروري ضبط الموضوع المدروس ضبطا منهجيا علميا سليما من خلال اختيار الطرق المنهجية الصحيحة والمناسبة لطبيعة الموضوع المدروس.

وللقيام بالدراسة الميدانية يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات المنهجية التي تساهم في ضبط الموضوع منهجيا وجعله ذو قيمة علمية، فالبحث في مجاله الميداني لا يعني القيام باختبارات وفقط، وإنما معالجة كل جوانبه من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات وضبط المتغيرات، ولهذا الغرض قام الباحث بتحديد المنهج الملائم للدراسة والمتمثل في المنهج التجريبي نظرا لأن متغيرات الدراسة قابلة للقياس، كما قام بالدراسة الاستطلاعية التي هي عبارة عن دراسة مصغرة للبحث وتعتبر منطلقا للبحث الميداني، وكذا ضبط متغيرات البحث،الاختبارات المناسبة وأسسها العلمية وضبط الوسائل المختلفة اللازمة للبحث

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

قبل الدخول الفعلي في الدراسة الأساسية فإنه ينبغي على كل باحث المرور بمحطة هامة وأساسية والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، "فهي عبارة عن تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية (محجوب، 2002، صفحة 86( فقد تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على 06 لاعبين من نفس أفراد مجتمع البحث والذي يتمثل في فريق نجم النمامشة لكرة القدم (13-15 سنة) ، حيث تم استبعادهم بعد ذلك من التجربة .

قمنا بدراسة استكشافية لنادي نجم النمامشة/الشريعة بملعب عثماني عبد القادر فئة 13-15 سنة من 2022/12/11-2022/12/25.

تم اختيار مجموعة من الاختبارات المتعلقة بالسرعة والرشاقة من اجل تحديد أيهما أصلح لنوع الدراسة.

**1-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية :**

- تحديد عوامل الامن و السلامة اثناء تطبيق البرنامج التدريبي
- تحديد و اختيار الاختبارات المناسبة للبحث
- توافق و مناسبة الاختبارات المختارة لعينة البحث و استجابتهم لها
- صلاحية الوسائل البيداغوجية المستخدمة في البحث
- توزيع الاحمال التدريبية و ملائمتها مع قدرات اللاعبين
- استكمال نواحي القصور في الوسائل او التصميم التجريبي
- ترتيب خطوات سير التجربة الرئيسية
- التعرف على الصدق و الثبات

**2- منهج الدراسة- :**

إن لأي دراسة طريق معين من المناهج العلمية التي يتبعها الباحث، فاختيار المنهج المناسب لأي دراسة علمية يتوقف بطبيعة الحال حسب طبيعة الموضوع الذي يبحث فيه الباحث، والتي تختلف باختلاف متغيرات الدراسة التي تقودنا نحو اختيار المنهج العلمي المناسب .فالمنهج العلمي هو الطريق الواضح في أمر ما، وهو الدراسة الفكرية الواعية للمناهج المختلفة التي تطبق في مختلف العلوم تبعا لاختلاف موضوعاتها (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 111)

وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، ولكون متغيرات الدراسة عبارة عن متغيرات كمية قابلة للقياس يعتبر المنهج التجريبي الأكثر ملائمة لطبيعة الموضوع، هو ذلك المنهج الذي يرتكز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة، ومستندا على

استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة بهدف اكتشاف وإبراز أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات (مروان، 2002، صفحة 137).

**3- مجتمع وعينة البحث- :**

**3-1- مجتمع الدراسة:**

إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة او المشكلة التي يختارها؛ فالمقصود بمجتمع البحث كل العناصر المراد دراسته (الضامن، 2007، صفحة 160) وقد تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة هو جميع اللاعبين ( **اصاغر** )الناشطون في الجهوي الثاني عنابة المتكون من 16 فريق كل فريق 26 لاعب.

**3-2- العينة:**

هي جزء من الكل، نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل . (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 68)، حيث يقوم الباحث باختيار عينة من مجتمع الدراسة، ثم يقوم بتعميم النتائج التي أجراها على العينة على المجتمع الذي سحبت منه تلك العينة، وكلما كان عدد أفراد العينة أكبر كلما عكس ذلك خصائص المجتمع بشكل أفضل، وكانت الأخطاء أقل في التطبيق وتعميم النتائج (الضامن، 2007، صفحة 160)

وتكونت عينة دراستنا من 26 لاعب ينتمون إلى النادي الرياضي نجم النمامشة الشريعة-تبسة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ( **13** لاعب ضابطة و **13**لاعب تجريبية) مراعيين في ذلك التجانس والتكافؤ تمت طريقة إختيار العينة بالطريقة المقصودة (**العينة القصدية**).

**2- ضبط متغيرات الدراسة:**

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا؟ وماذا يقيس؟ وماذا يتجاهل؟

**4-1- المتغير المستقل:**

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ابراهيم م.، 2000، صفحة 141)

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: **برنامج التدريب المقترح بالألعاب المصغرة**

**4-2- المتغير التابع:**

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالدراسة. (ابراهيم م.، 2000، صفحة 141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع **تطوير صفتي السرعة والرشاقة للاعبي كرة القدم 13-15 سنة .**

**5- مجالات البحث:**

**5-1- المجال البشري:** أجريت الدراسة على فريق كرة القدم نجم النمامشة الشريعة بعدد لاعبين 26 لاعب من 13-15 سنة.

**5-2- المجال المكاني:** تم جمع المعلومات من خلال مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذلك مواقع الانترنت ، أما فيما يتعلق الجانب التطبيقي تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية بملعب عثماني عبد القادر الشريعة، وكذا تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

**5-3- المجال الزماني:** اجريت وفق مايلي:

قمنا بوضع برنامج بالألعاب المصغرة وكذا إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.من **2023/01/08 إلى غاية 2023/01/31.**

تنفيذ البرنامج نن: **2023/02/05 إلى 2023/04/30**

اجراء الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من: **2023/05/04 إلى 2023/05/13**

**6- ادوات جمع البيانات:**

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز أي بحث علمي تعتبر من بين الضروريات التي يقوم عليها أي بحث، وخاصة فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات الواجب القيام بها في البحث، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على عدة وسائل حسب ما تطلبه البحث فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وكذا إجراء الاختبارات الميدانية، والتي تمثلت فيما يلي:

**الاختبارات المستخدمة:**

- **إختبارات السرعة**

- **اختبار السرعة الانتقالية:**

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة لمسافة 20متر .

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

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

**توجيهات :**

- يجب إتباع خط السير المحدد.
- إذا أخطاء المختبر يوقف ويعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية.
- يجب عدم الخروج من رواق الجري.
- يسجل للمختبر الزمن الأحسن الذي يقطعه في محاولتين.

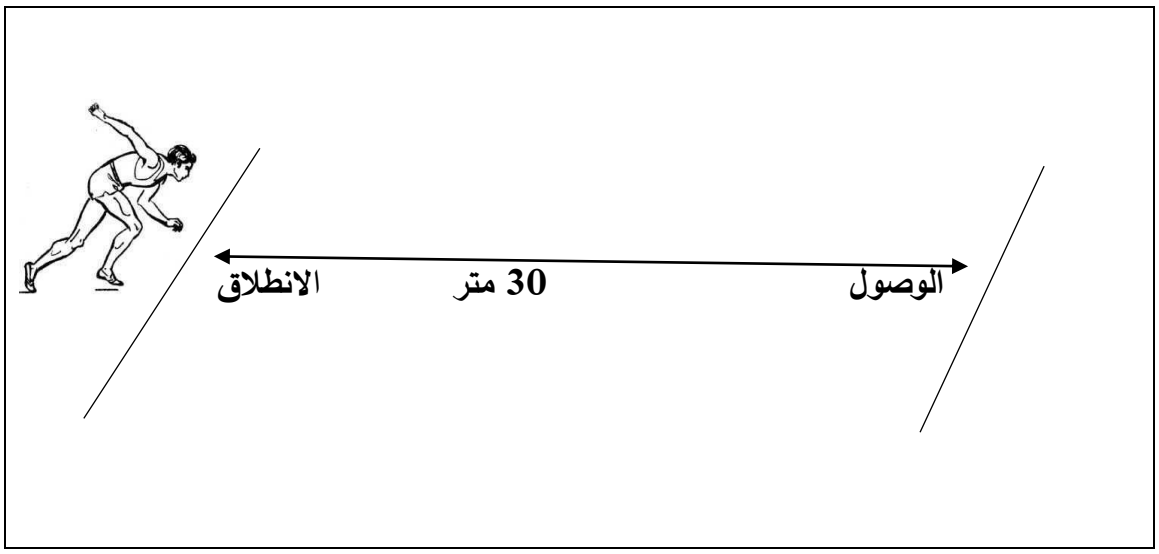
**اختبار الجري30 متر من وضعية الاستعداد**

**الغرض من الاختبار** ***:قياس السرعة***

**الأدوات** :مسار للجري ، ساعة ايقاف ، تحديد خط الانطلاق و خط الوصول لمسافة بينهما 30 متر .

**طريقة الأداء** :من وضع الاستعداد المنخفض خلف خط البداية يقوم المختبر للاستعداد للجري وعند اعطاء اشارة البداية يقوم بالجري باقصة سرعة الى غاية الوصول الى خط النهاية .

**طريقة التسجيل** :يسجل للمختبر الزمن الدي يستغرقه في قطع مسافة 30 متر بين خط البداية و خط النهاية حتى يقترب الزمن الى 0.1 ثانية . (محمد صبحي ، 2001، صفحة 292)




**الشكل رقم 22: اختبار الجري 30 متر من وضعية الاستعداد**

**اختبارات السرعة الانتقالية:**

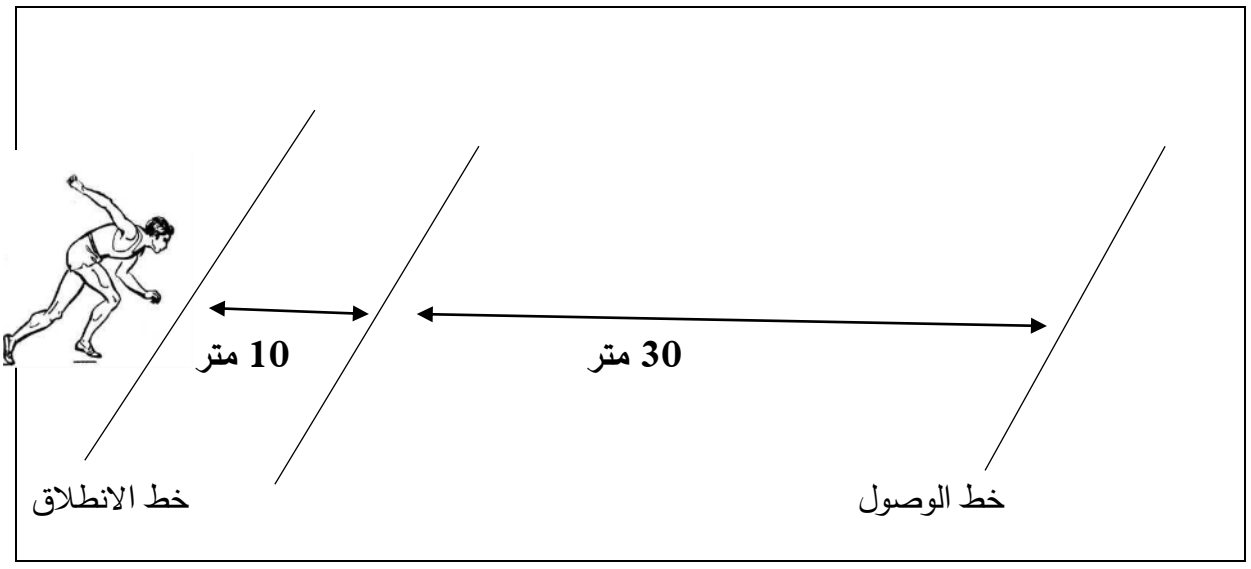
**1-اختبار الجري30 متر من وضعية متحركة**

**الغرض من الاختبار** :قياس السرعة الانتقالية

**الأدوات** :ارض مستوية مقسمة بثلاث خطوطمتوازية تكون المسافة بين الخط الاول و الثاني 10 امتار وبين الخط الثاني و الثالث 30 متر ساعة ايقاف .

**طريقة الأداء** :يقف اللاعب خلف الخط الاول وعند سماع الاشارة يقوم بالجري وعند وصول اللاعب للخط الثاني يقوم المساعد باعطاء اشارة الى الميقاتي ليبدا التوقيت الى حين وصول اللاعب الى خط النهاية .

**طريقة التسجيل** :يسجل للاعب الزمن الدي يستغرقه لقطع المسافة بين الخط الثاني .




**الشكل رقم 23: اختبار الجري 30 متر من وضعية متحركة**

**اختبارات صفة الرشاقة. :**

**1- الجري المتعرج فليشمان (الرشاقة) :**

**الغرض من الاختبار**: قياس قدرة اللاعب على تغيير اتجاه حركة الجسم.

**الأدوات** : 6 شواخص ، ساعة إيقاف.

**مواصفات الأداء**: يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد، على إن يقوم بدورتين، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط بالبداية.

**توجيهات**

- يجب إتباع خط السير المحدد.
- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار
- يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقلعه في الدورتين

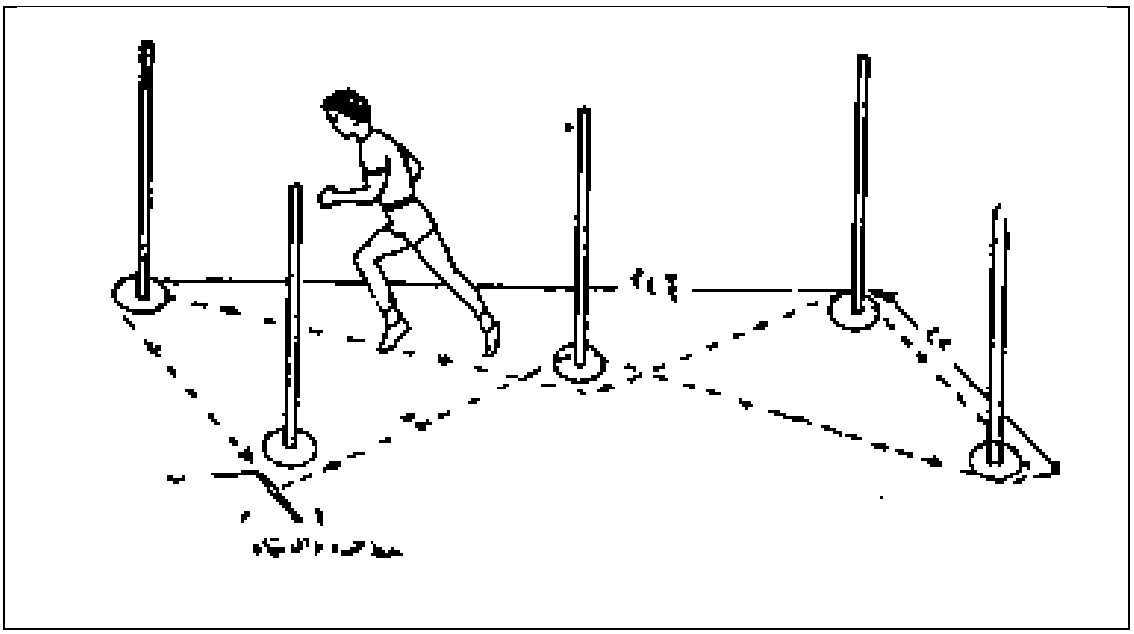
**2- اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو**

**الغرض من الاختبار** :قياس الرشاقة الكلية للجسم اثناء حركته الانتقالية

**الأدوات** :ميدان للجري مستطيل الشكل على ارض صلبة طولها 4.75 متر وعرضها 3 متر ساعة ايقاف 5 رايات او كراسي او قوائم ،لا يقل عن طولها عن 0.3 متر

**طريقة الأداء** :تخطط منطقة الاختبار ثم نحدد خط البداية و النهاية يتخد المختبر وضع الاستعداد من البدئ العالي خلف خط البداية عند اعطاء اشارة البداية يقوم اللاعب يالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية يبدا اللاعب بالجري وفقا للشكل رقم 8 مقلوبة .

**طريقة التسجيل** :سجل الزمن ا لأقرب 0.2 من الثانية الدي يستغرقه المختبر في اكماله 3 دورات .



**الشكل رقم 24: اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو**

**-الأسس العلمية في بناء البرنامج التدريبي:**

لقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية و الدراسات والبحوث السابقة والمشابهة، وبعد الاطلاع على ملخصات مضامينها ومقارنتها وتحليلها، أهتدى الباحث الى وضع أسس لبناء البرنامج التدريبي والتي تتلخص في النقاط التالية:

-مراعاة البرنامج لخصوصيات المرحلة العمرية.

-مراعاة عنصر مرونة البرنامج حتى يتسنى للباحث التكيف مع العقبات التي تواجهه وتسهيل بلوغ الاهداف المنتظرة.

-أن تكون التمرينات مكتوبة بطريقة علمية صحيحة ليسهل استيعابها من طرف المساعدين.

-استخدام مبدأ التنويع.

-عدم تجاوز التوقيت الخاص بفترات الراحة بالزيادة أو النقصان.

-الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية للعينتين معا.

-مراعاة التمارين لعدد الطلبة ومساحة اللعب، وعدد لمسات الكرة والهدف المراد الوصول إليه من خلال التمرين في الألعاب المصغرة.

-الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

-مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.

-الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهدئة الجسم والرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف وحركات التمدد العضلي.

- **نتائج قياس الوزن والطول للمجموعتين:**

**الجدول رقم 4: قياسات الوزن والطول للمجموعة الضابطة والتجريبية**

| التعيين | العينة | الوزن | الطول |
|---|---|---|---|
| المجموعة الضابطة | 1 | 44 | 1,42 |
| | 2 | 46 | 1,6 |
| | 3 | 35 | 1,46 |
| | 4 | 32 | 1,5 |
| | 5 | 36 | 1,50 |
| | 6 | 40 | 1,6 |
| | 7 | 34 | 1,48 |
| | 8 | 35 | 1,48 |
| | 9 | 41 | 1,48 |
| | 10 | 52 | 1,66 |
| | 11 | 53 | 1,6 |
| | 12 | 41 | 1,46 |
| | 13 | 35 | 1,40 |
| المجموعة التجريبية | 1 | 42 | 1,4 |
| | 2 | 47 | 1,49 |
| | 3 | 37 | 1,57 |
| | 4 | 33 | 1,43 |
| | 5 | 35 | 1,53 |
| | 6 | 38 | 1,64 |
| | 7 | 36 | 1,6 |
| | 8 | 37 | 1,6 |
| | 9 | 43 | 1,7 |
| | 10 | 48 | 1,54 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 11 | 51 | 1,44 |
| | 12 | 43 | 1,43 |
| | 13 | 37 | 1,39 |

- **نتائج اختبار السرعة 20 م القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:**

**الجدول رقم 5: اختبار السرعة 20 م القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية**

| التعيين | العينة | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|---|---|---|---|
| المجموعة الضابطة | 1 | 3,82 | 3,83 |
| | 2 | 3,27 | 3,27 |
| | 3 | 3,59 | 3,59 |
| | 4 | 3,42 | 3,6 |
| | 5 | 3,57 | 3,59 |
| | 6 | 3,57 | 3,60 |
| | 7 | 3,67 | 3,69 |
| | 8 | 3,22 | 3,27 |
| | 9 | 3,70 | 3,9 |
| | 10 | 3,62 | 3,8 |
| | 11 | 3,58 | 3,7 |
| | 12 | 3,6 | 3,56 |
| | 13 | 3,6 | 3,59 |
| المجموعة التجريبية | 1 | 3,84 | 3,70 |
| | 2 | 3,39 | 3,27 |
| | 3 | 3,55 | 3,47 |
| | 4 | 3,39 | 3,10 |
| | 5 | 3,58 | 3,37 |
| | 6 | 3,40 | 3,27 |
| | 7 | 3,79 | 3,66 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 8 | 3,33 | 3,38 |
| | 9 | 3,74 | 3,73 |
| | 10 | 3,64 | 3,55 |
| | 11 | 3,54 | 3,51 |
| | 12 | 3,51 | 3,42 |
| | 13 | 3,46 | 3,34 |

- **نتائج اختبار السرعة 30 م من وضعية الاستعداد القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:**

**الجدول رقم 6: اختبار السرعة 30 م من وضعية الاستعداد القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية**

| التعيين | العينة | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|---|---|---|---|
| المجموعة الضابطة | 1 | 6,9 | 6,83 |
| | 2 | 7,16 | 7,17 |
| | 3 | 7,54 | 7,6 |
| | 4 | 6,8 | 6,72 |
| | 5 | 79 | 7,80 |
| | 6 | 7,32 | 7,35 |
| | 7 | 6,42 | 6,5 |
| | 8 | 7,3 | 7,34 |
| | 9 | 6,03 | 6,01 |
| | 10 | 6,55 | 6,5 |
| | 11 | 7,1 | 7,13 |
| | 12 | 7,03 | 7,02 |
| | 13 | 7,24 | 7,25 |
| المجموعة التجريبية | 1 | 7,37 | 6,3 |
| | 2 | 6,05 | 5,02 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3 | 6,55 | 5,75 |
| | 4 | 7,09 | 6,06 |
| | 5 | 7 | 5,57 |
| | 6 | 7,25 | 6,27 |
| | 7 | 6,69 | 5,65 |
| | 8 | 7,1 | 6,28 |
| | 9 | 7,53 | 5,65 |
| | 10 | 6,77 | 6,18 |
| | 11 | 7,77 | 6,46 |
| | 12 | 7,35 | 6,31 |
| | 13 | 6,45 | 5,39 |

- **نتائج اختبار السرعة 30 م من وضعية متحركة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:**

**الجدول رقم 7: اختبار السرعة 30 م من وضعية متحركة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية**

| التعيين | العينة | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|---|---|---|---|
| المجموعة الضابطة | 1 | 5,9 | 5,86 |
| | 2 | 6,22 | 6,24 |
| | 3 | 6,55 | 6,49 |
| | 4 | 5,81 | 5,81 |
| | 5 | 6,7 | 6,71 |
| | 6 | 6,3 | 6,32 |
| | 7 | 5,45 | 5,41 |
| | 8 | 6,54 | 6,55 |
| | 9 | 5,14 | 5,16 |
| | 10 | 5,49 | 5,45 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 11 | 6,18 | 6,16 |
| | 12 | 6,05 | 6,05 |
| | 13 | 6,3 | 6,26 |
| المجموعة التجريبية | 1 | 6,55 | 5,36 |
| | 2 | 5,15 | 4,15 |
| | 3 | 5,46 | 5,01 |
| | 4 | 6,11 | 5,11 |
| | 5 | 6,01 | 5,31 |
| | 6 | 6,31 | 4,71 |
| | 7 | 5,91 | 5,26 |
| | 8 | 6,21 | 5,46 |
| | 9 | 6,56 | 4,96 |
| | 10 | 5,81 | 5,66 |
| | 11 | 6,74 | 5,32 |
| | 12 | 6,32 | 4,47 |
| | 13 | 5,46 | 5,15 |

**نتائج اختبار الرشاقة فليشمان القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:**

**الجدول رقم 8: اختبار الرشاقة فليشمان القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية**

| التعيين | العينة | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|---|---|---|---|
| المجموعة الضابطة | 1 | 12,01 | 12,01 |
| | 2 | 9,56 | 9,54 |
| | 3 | 10,4 | 10,5 |
| | 4 | 9,59 | 9,59 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | 11,28 | 11,29 | |
| 6 | 11,30 | 11,28 | |
| 7 | 10,3 | 10,20 | |
| 8 | 10,3 | 10,24 | |
| 9 | 10,8 | 10,73 | |
| 10 | 11,7 | 11,69 | |
| 11 | 11 | 11,03 | |
| 12 | 11,5 | 11,44 | |
| 13 | 10,9 | 10,8 | |
| 1 | 11,99 | 9,75 | المجموعة التجريبية |
| 2 | 10,86 | 10,02 | |
| 3 | 9,57 | 9,3 | |
| 4 | 9,59 | 8,95 | |
| 5 | 10,29 | 9,9 | |
| 6 | 11,32 | 10,53 | |
| 7 | 9,98 | 8,88 | |
| 8 | 11,1 | 9,2 | |
| 9 | 10,28 | 8,47 | |
| 10 | 11,58 | 9,78 | |
| 11 | 10,38 | 9,2 | |
| 12 | 11,59 | 10,2 | |
| 13 | 10,67 | 10,03 | |

نتائج اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم 9: اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

| التعيين | العينة | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|---|---|---|---|
| المجموعة الضابطة | 1 | 7,09 | 7,2 |
| | 2 | 7,6 | 7,46 |
| | 3 | 6,73 | 6,8 |
| | 4 | 7,76 | 7,78 |
| | 5 | 7,28 | 7,26 |
| | 6 | 6,48 | 6,5 |
| | 7 | 7,35 | 7,4 |
| | 8 | 6,02 | 6 |
| | 9 | 6,56 | 6,5 |
| | 10 | 7,09 | 7,07 |
| | 11 | 7 | 7,05 |
| | 12 | 7,23 | 7,2 |
| | 13 | 6,95 | 6,89 |
| المجموعة التجريبية | 1 | 7,37 | 6,31 |
| | 2 | 6,05 | 5,01 |
| | 3 | 6,56 | 5,58 |
| | 4 | 7,08 | 6,07 |
| | 5 | 7,01 | 5,57 |
| | 6 | 7,26 | 6,28 |
| | 7 | 6,97 | 5,66 |
| | 8 | 7,11 | 6,17 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 9 | 7,54 | 6,46 |
| | 10 | 6,77 | 5,66 |
| | 11 | 7,71 | 6,67 |
| | 12 | 7,36 | 6,33 |
| | 13 | 6,46 | 5,37 |

**7- الأسس العلمية لأدوات البحث:**

**- ثبات الاختبار :**

لإيجاد ثبات اختبارات السرعة والرشاقة قمنا بتطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب:06 لاعبين قمنا عليهم بالاختبار، ثم إعادة الاختبار بعد 04 أيام .

**الجدول رقم 10: يوضح نتائج معامل بيرسون للاختبار وإعادة الاختبار**

| الاختبار الثاني | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| الاحتبار الأول | | الجري 20م | الجري 30م من الاستعداد | الجري 30م من الحركة | اختبار فليشمان | اختبار الجري الزجزاجي |
| معامل بيرسون | الجري 20م | 0.869** | | | | |
| | الجري 30م من الاستعداد | | 0.998** | | | |
| | الجري 30م من الحركة | | | 0.992** | | |
| | اختبار فليشمان | | | | 0.993** | |
| | اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو | | | | | 0.999** |
| ** مستوى المعنوية عند 0.01 | | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة معامل بيرسون بين الاختبار الأول والاختبار الثاني جاءت عالية ، حيث بلغت 0.869 في الجري 20م، 0.998 في الجري 30م من وضعية الاستعداد، 0.992 في الجري 30م من وضعية متحركة، 0.993 في اختبار فليشمان، 0.999 في اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو، بقيمة احتمالية بلغت 0.000 في كل الاختبارات عند مستوى معنوية 0.01.

مما سبق نستنتج ان الاختبارات المختارة في صفتي السرعة والرشاقة تتمتع بثبات عالي.

- **صدق الاختبار** : ويدل صدق الاختبار على مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله ."(السيد فرحات، 2007، صفحة 209)

يتعلق الصدق بالمدى الذي تقيس فيه أداة معينة ما يفترض أنها تقيسه ويعرف بكونه الصحة والدلالة الهادفة والفائدة للستدلالات المحددة الناجمة عن درجات الاختبار.

الصدق مهم جدا من أجل عاملين:

**العامل الأول** : يسمح بامتلاك معيار متغير، ونقطة بداية لتطبيق برنامج تدريبي بدني تحت ظروف وشروط معينة.

**العامل الثاني** :يسمح الصدق باستخدام معايير المقارنة بين الأفراد

لإيجاد صدق الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة الصدق الذاتي لاختبارات السرعة والرشاقة ،فقمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات

**الجدول رقم 11: معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات**

| الرقم | الاختبار | الثبات | الصدق الذاتي |
|---|---|---|---|
| 1 | جري 20 م | 0.869 | 0.932 |
| 2 | الجري 30م من وضعية الاستعداد | 0.998 | 0.998 |
| 3 | الجري 30م من وضعية متحركة | 0.992 | 0.995 |
| 4 | اختبار فليشمان | 0.993 | 0.996 |
| 5 | اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو | 0.999 | 0.999 |

**من خلال الجدول رقم** يتضح لنا أن الجذر التربيعي للثبات هو صدق للاختبار ، ومنه فإن 0.932 و0.997 و 0.995، 0.996 و0.999 قيمة الصدق الثاتي لكل من الجري 20 م والجري 30م من وضعية الاستعداد والجري 30م من وضعية متحركة واختبار فليشمان و اختبار الجري الزجزاجي بطريقة **بارو** هي قيم قوية وعالية ، وهذا ما يعني أن الاختبار صادق .

**8-الوسائل الاحصائية المستعملة**

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بع د ذلك، علما وأن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج SPSS.

**-المتوسط ا لحسابي:**

وهو احد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية: (مقدم، 1993، صفحة 112)

$$س = \frac{مج\ س}{ن}$$

**حيث س: المتوسط الحسابي للقيم**

**ن: حجم العينة**

**مج س: مجموع القيم**

الانحراف المعياري:

هو من أهم مقاييس التشتت، إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوص عن القيمة المركزية، ويرمز له بالرمز (ع )ويكتب بالصيغة التالية: (السيد ف.، 1979، صفحة 454)

$$ع = \frac{مج\ (س - س)}{ن - 1}$$

**حيث ع :الانحراف المعياري.**

ن :عدد العينة.

س :المتوسط الحسابي.

س :قيم القياس

- معامل الارتباط بيرسون لقياس الثبات
- اختبار ت ستودنت لمجموعتين مترابطتين ومجموعتين مستقلتين.

**خلاصة:**

لقد تمكن الباحث في هذا الفصل من ضبط جميع الإجراءات الميدانية للدراسة والمذكورة بالتفصيل في العناوين السابقة، من خلال تحديد المنهج المناسب للدراسة والقيام بالدراسة الاستطلاعية للبحث، بالإضافة إلى الإجراءات المتعلقة بالاختبارات الميدانية المختارة في الدراسة، والمجال المكاني والزماني للدراسة، كما تمكن الباحث من اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة التي تساعد في التحليل والمناقشة، وكل ذلك تمهيدا للدخول في الدراسة الميدانية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالالعاب المصغرة و اثرها على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية على المتغيرات البدنية المختارة، وتطبيق الاختبارات الموضوعة، مما يسمح للباحث بسهولة وسلاسة العمل الميداني والحصول على النتائج المرجوة من البحث.

# الفصل الرابع:

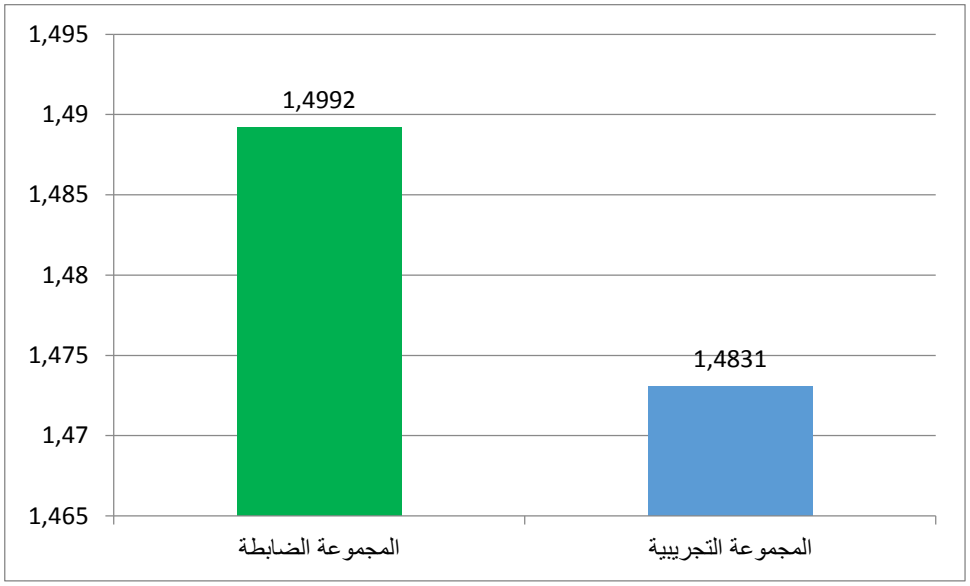
# عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

## 1- عرض وتحليل النتائج

### 1-1- عرض نتائج قياسات الطول للمجموعتين الضابطة والتجريبية

**جدول رقم 12: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطول للمجموعتين**

| | الطول | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي الخطأ المقياسي |
|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة | ضابطة | 13 | 1,4992 | 0,07862 | 0,02253 |
| | تجريبية | 13 | 1,4831 | 0,06624 | 0,01909 |




**الشكل رقم 25: المتوسط الحسابي لمتغير الطول للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة جاءت قيمهم على التوالي: **1.4992 و0.07862**، اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية جاءت قيمهم على التوالي: **1.4831 و0.06824**.

مما سبق نلاحظ ان قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين جاءت **متقاربة**.

**الجدول رقم 13: تجانس المجموعتين لمتغير الطول**

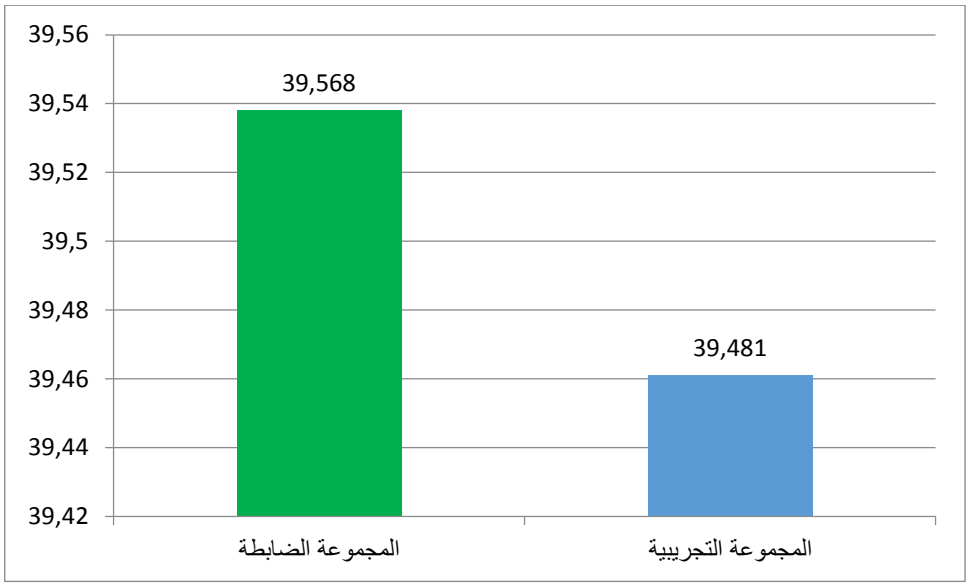
| | | التباين | Sig. | ت المحسوبة | درجة الحرية | المعنوية (الثنائي) | الخطأ المتوسط الحسابي | مجال الثقة% 95 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | الصغرى | العليا |
| الطول | الفروض المتساوية | 1,274 | 0.271 | 0.575 | 24 | 0.572 | 0.016 | 0.028 | -0.042 | 0,075 |
| | الفروض غير المتساوية | | | 0.575 | 23,312 | 20.57 | 0.016 | 0.028 | -0.42 | 0,075 |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة (معامل تجانس التباين) **1.274وهي أكبر من 0.05**، أي عشوائي وهذا ما يدل على وجود تجانس بين العينتين، وأنه تم اختيارهم بطريقة عشوائية بالنسبة لمتغير الطول.

**1-2- عرض نتائج قياسات الوزن للمجموعتين الضابطة والتجريبية**

**جدول رقم 14: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الوزن للمجموعتين**

| | الوزن | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي الخطأ المقياسي |
|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة | الضابطة | 13 | 39,568 | 5.587 | 1.557 |
| | التجريبية | 13 | 39,481 | 6.713 | 1.869 |




**الشكل رقم 26: المتوسط الحسابي لمتغير الوزن للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة جاءت قيمهم على التوالي: **39.568 و5.587**، اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية جاءت قيمهم على التوالي: **39.481 و6.713**.

مما سبق نلاحظ ان قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين جاءت متقاربة.

**الجدول رقم 15: تجانس المجموعتين لمتغير الوزن**

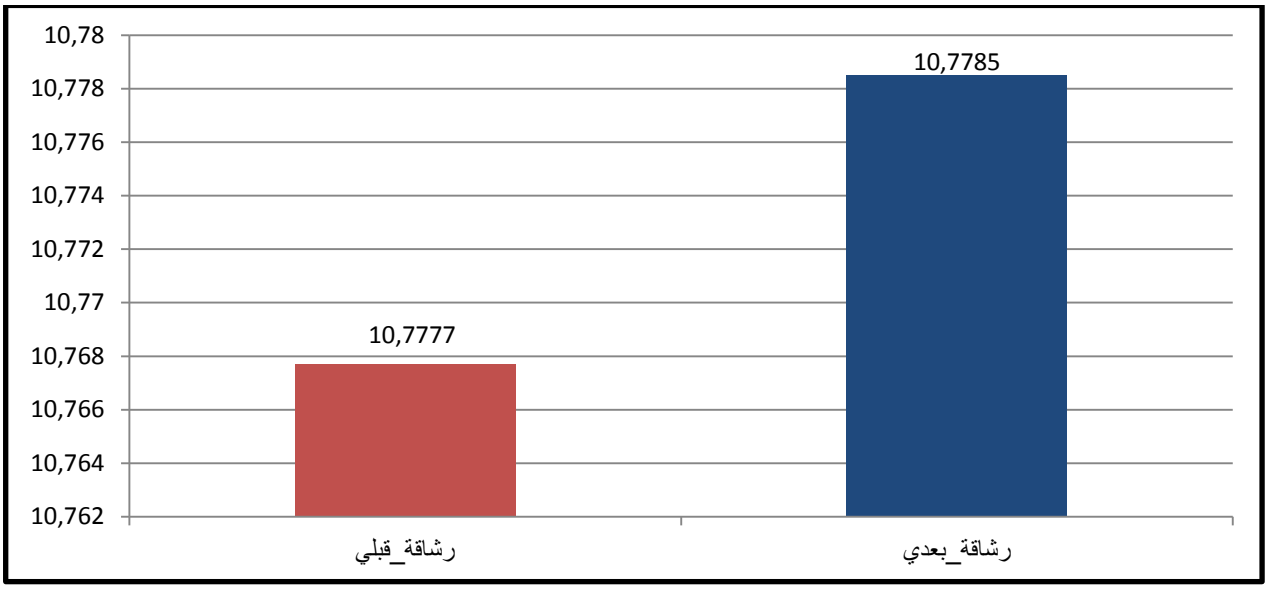
| | | التباين | Sig | ت المحسوبة | درجة الحرية | المعنوية (الثنائي) | المتوسط الحسابي | الخطأ المقياسي | مجال الثقة% 95 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | الصغرى | العليا |
| الوزن | الفروض المتساوية | 0.171 | 0.685 | 0.033 | 24 | 0.986 | 0.078 | 2.428 | -4.924 | 5.079 |
| | الفروض غير المتساوية | | | | 23,241 | 0.976 | 0.078 | 2.428 | -4.933 | 5.088 |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة التباين **(معامل تجانس التباين)** 0.171 وهي أكبر من 0.05، أي عشوائي وهذا مايؤكد على وجود تجانس بين العينتين، وأنه تم اختيارهم بطريقة عشوائية بالنسبة لمتغير الوزن.

### 1-3- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

**الجدول رقم 16: نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الرشاقة (فليشمان) للمجموعة الضابطة**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضابطة | الاختبار القبلي | 10.7777 | 0.7807 | -0.797 | 12 | 0.451 | 0.05 | غير دالة |
| | الاختبار البعدي | 10.7785 | 0.7871 | | | | | |




**الشكل رقم 27: المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان) للمجموعة الضابطة**

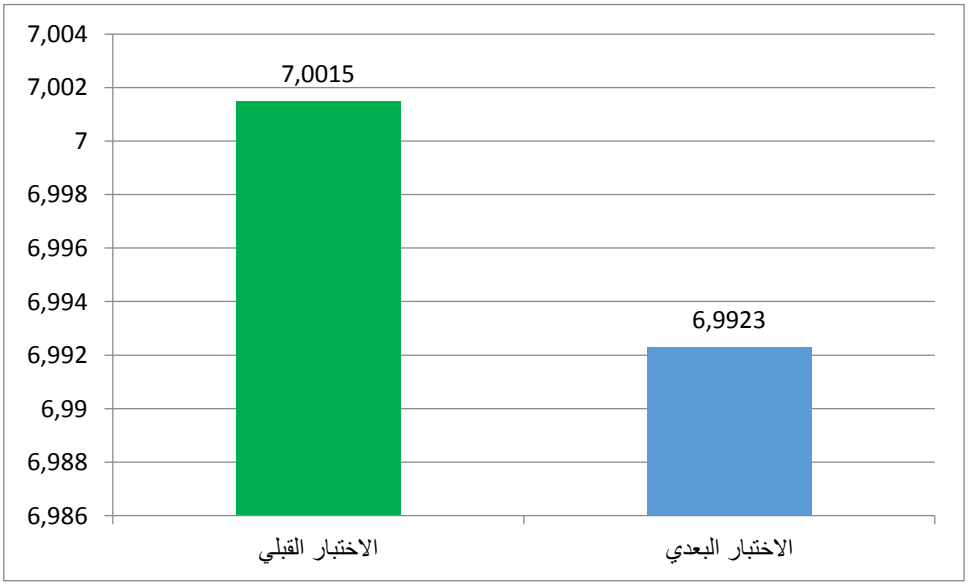
من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (**10.7777**

**±0.7807)** ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان) **(10.7785±0.7871)**، وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.797- بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.451 وهي قيمة أكبر من 0.05. وهي غير دالة إحصائيا

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة (اختبار فليشمان) للمجموعة الضابطة.

**الجدول رقم 17: نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الرشاقة (اختبار الزجاجي بطريقة بارو) للمجموعة الضابطة**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضابطة | الاختبار القبلي | 7.0015 | 0.4655 | 0.877 | 12 | 0.398 | 0.05 | غير دالة |
| | الاختبار البعدي | 6.9923 | 0.4741 | | | | | |



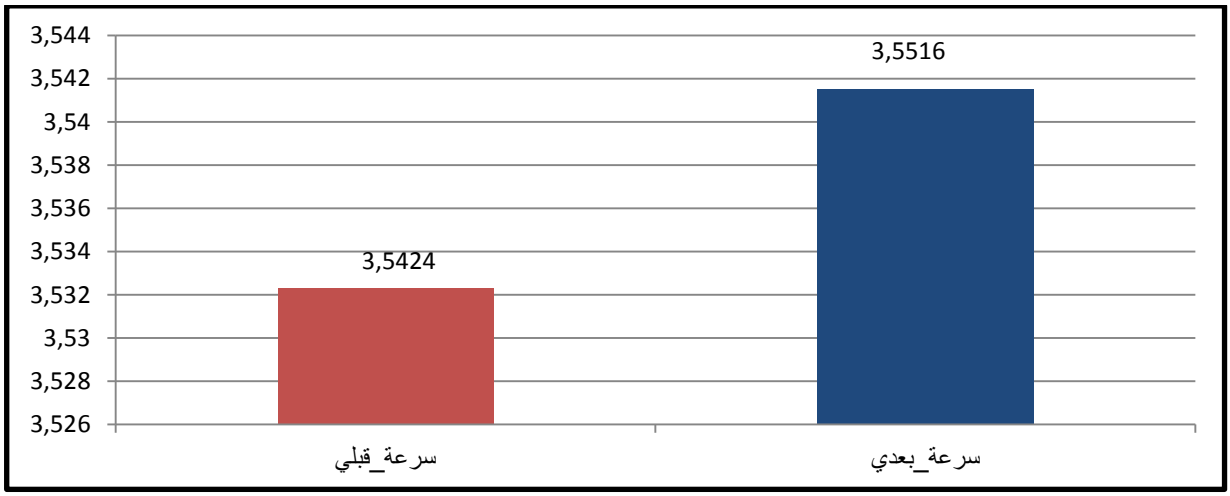

**الشكل رقم 28: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة (اختبار الزجاجي بطريقة بارو) للمجموعة الضابطة**

من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي **(7.0015±0.4741)** ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي **(6.9923±0.4741)**، وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.877 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.398 وهي قيمة أكبر من 0.05. وهي غير دالة إحصائيا

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) للمجموعة الضابطة.

**الجدول رقم 18: نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (20م) للمجموعة الضابطة**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضابطة | الاختبار القبلي | 3,5424 | 0.1744 | −1,626 | 12 | 0.142 | 0.05 | غير دالة |
| | الاختبار البعدي | 3,5516 | 0.1730 | | | | | |



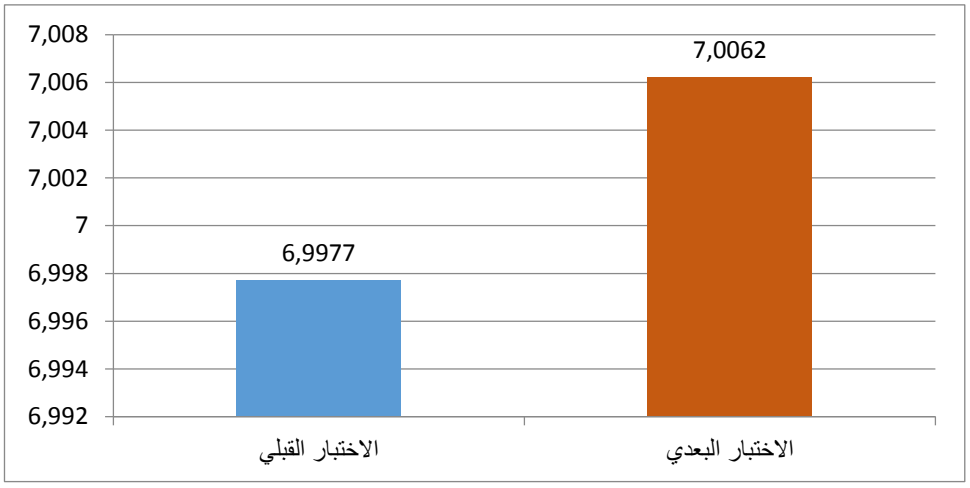

**الشكل رقم 29: نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (20م) للمجموعة الضابطة**

من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة (اختبار 20م) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي **(0.1644±3,5424)** ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي **(0.1630±3,5516)**، وبلغت قيمة ت المحسوبة **1,626**- بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة **0.142** وهي قيمة أكبر من **0.05**. وهي غير دالة إحصائيا

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة (اختبار 20 م) للمجموعة الضابطة

**الجدول رقم 19: نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (30 م من الاستعداد) للمجموعة الضابطة**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضابطة | الاختبار القبلي | 6.9977 | 0.4842 | -0.907 | 12 | 0.382 | 0.05 | غير دالة |
| | الاختبار البعدي | 7.0062 | 0.4842 | | | | | |



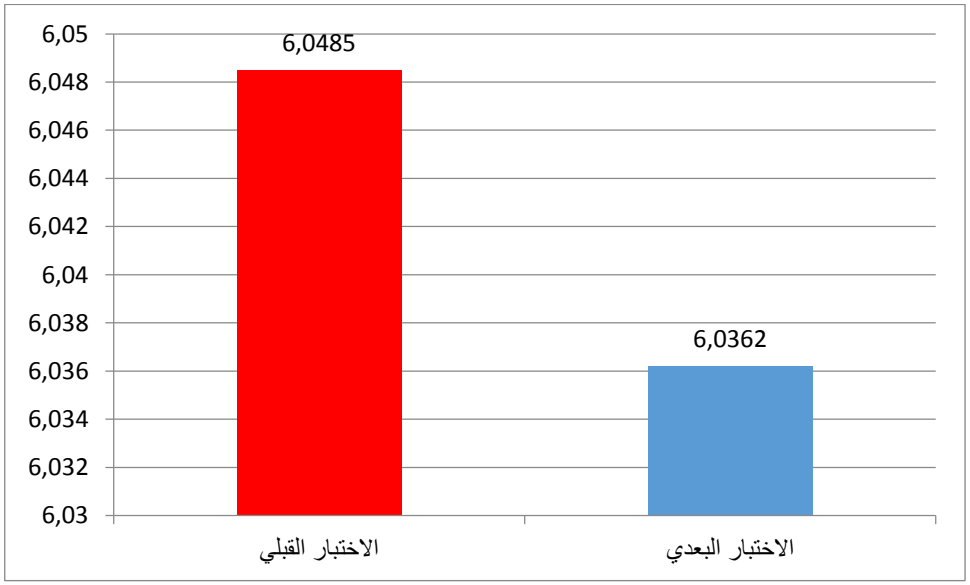

**الشكل رقم 30: المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (20م) للمجموعة الضابطة**

من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة (اختبار 30 م من وضعية الاستعداد) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (**6.9977±0.4842**) ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي (**7.0062±0.4842**)، وبلغت قيمة ت المحسوبة **0.907**- بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.382 وهي قيمة أكبر من 0.05.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة (اختبار 30 م من الاستعداد) للمجموعة الضابطة

**الجدول رقم 20: نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار السرعة (30 م من الحركة) للمجموعة الضابطة**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضابطة | الاختبار القبلي | 6.0485 | 0.4712 | 1.550 | 12 | 0.147 | 0.05 | غير دالة |
| | الاختبار البعدي | 6.0362 | 0.4741 | | | | | |




**الشكل رقم 31 : المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركة)**

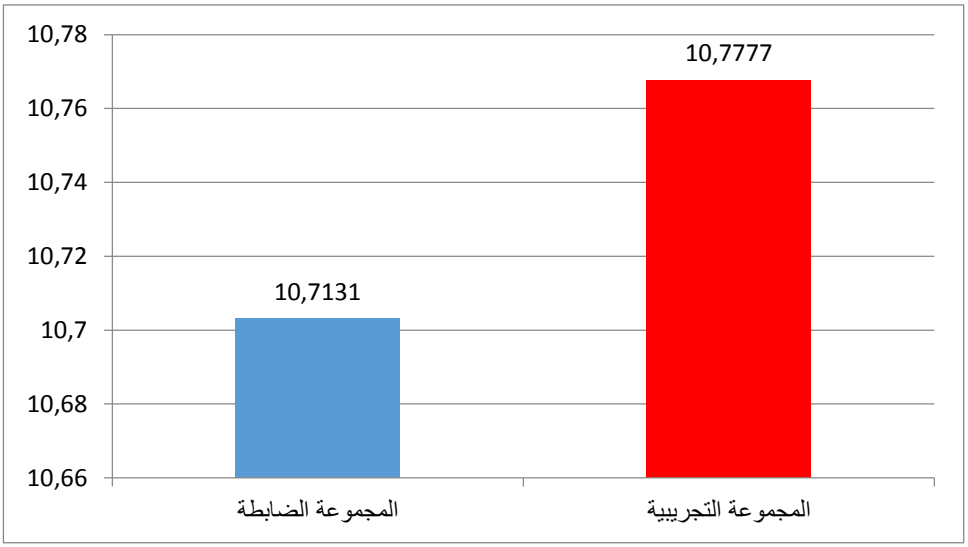
من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة (اختبار 30 م من وضعية متحركة) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي **(6.0485±0.4712)** ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي **(6.0362±0.4741)**، وبلغت قيمة ت المحسوبة **1.550** بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.147 وهي قيمة أكبر من 0.05. وهي غير دالة إحصائيا

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة (اختبار 30 م من الحركة) للمجموعة الضابطة

**1-4- عرض نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية**

**جدول رقم 21: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة (فليشمان)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة | الضابطة | 10,7131 | 0,7893 | -0.383 | 24 | 0.725 | 0.05 | غير دالة |
| | التجريبية | 10,7777 | 0,7707 | | | | | |



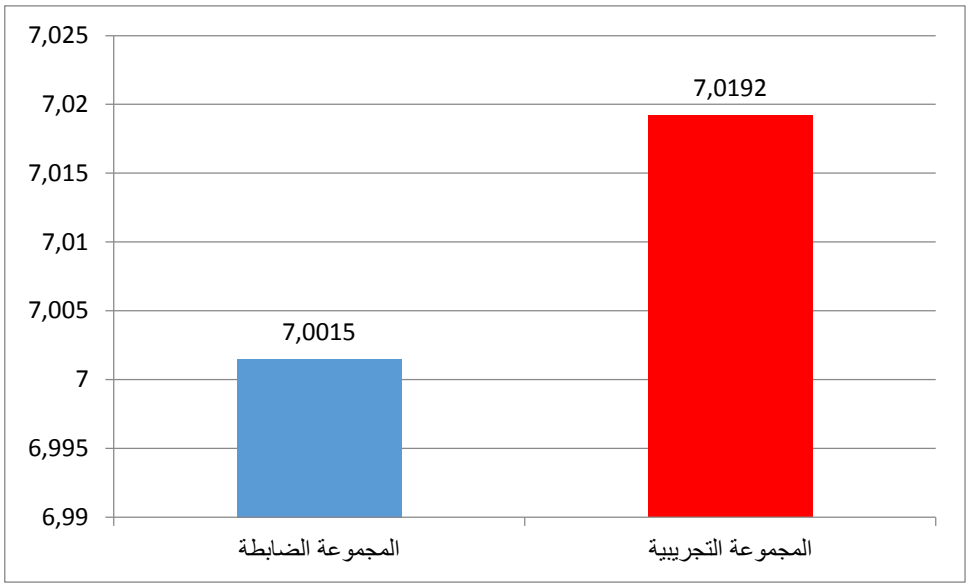

**الشكل رقم 32: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (فليشمان)**

من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (**10.7131±0.7893**) ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (**10.7777±0.7707**)، وبلغت قيمة ت المحسوبة **0.383**- بدرجة حرية 24 بمستوى دلالة 0.725 وهي قيمة أكبر من 0.05. وهي غير دالة إحصائيا

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة الرشاقة (اختبار فليشمان).

**جدول رقم 22: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في في صفة الرشاقة (اختبار الزجاجي بطريقة بارو)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة | الضابطة | 7.0015 | 0.4655 | -0.097 | 24 | 0.983 | 0.05 | غير دالة |
| | التجريبية | 7.0192 | 0.4641 | | | | | |



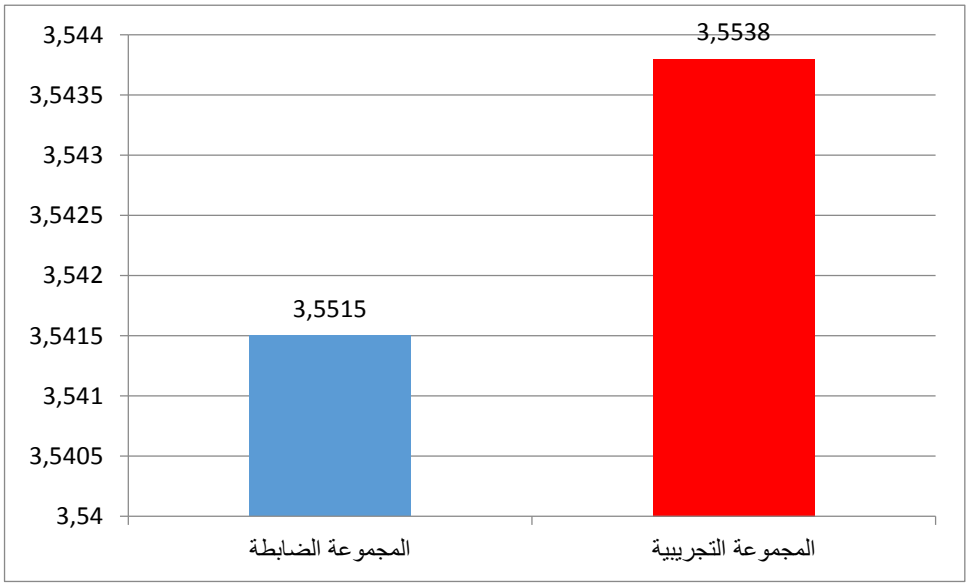

**الشكل رقم 33: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (اختبار الزجاجي بطريقة بارو)**

من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (**7.0015±0.4655**) ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (**7.0192±0.4641**)، وبلغت قيمة ت المحسوبة **0.983** بدرجة حرية 24 بمستوى دلالة 0.983 وهي قيمة أكبر من 0.05. وهي غير دالة إحصائيا

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو).

**الجدول رقم 23: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في في صفة السرعة (20 م)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاختبار القبلي | الضابطة | 3,5515 | 0.1730 | -0.090 | 24 | 0.940 | 0.05 | غير دالة |
| | التجريبية | 3,5538 | 0.1701 | | | | | |



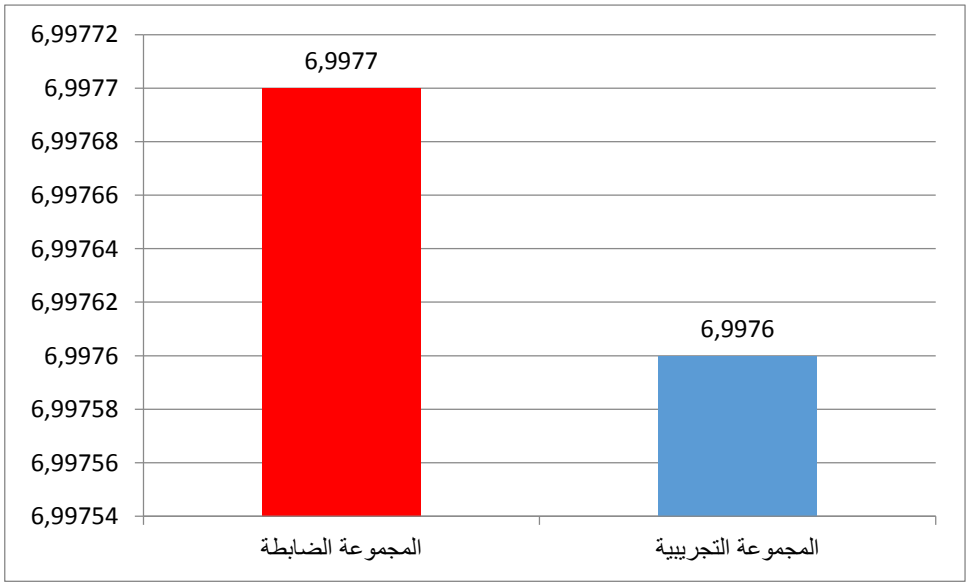

**الشكل رقم 34: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 20م)**

من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة (اختبار 20 م) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة **(3,5515±0,1730)** ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية **(3,5538±0.1701)**، وبلغت قيمة ت المحسوبة **0.090**- بدرجة حرية 24 بمستوى دلالة 0.940 وهي قيمة أكبر من 0.05. وهي غير دالة إحصائيا

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة السرعة – اختبار 20 م-.

**الجدول رقم 24: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (30 م من الاستعداد)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاختبار القبلي | الضابطة | 6.9977 | 0.4842 | 0.001 | 24 | 0.989 | 0.05 | غير دالة |
| | التجريبية | 6.9976 | 0.4804 | | | | | |



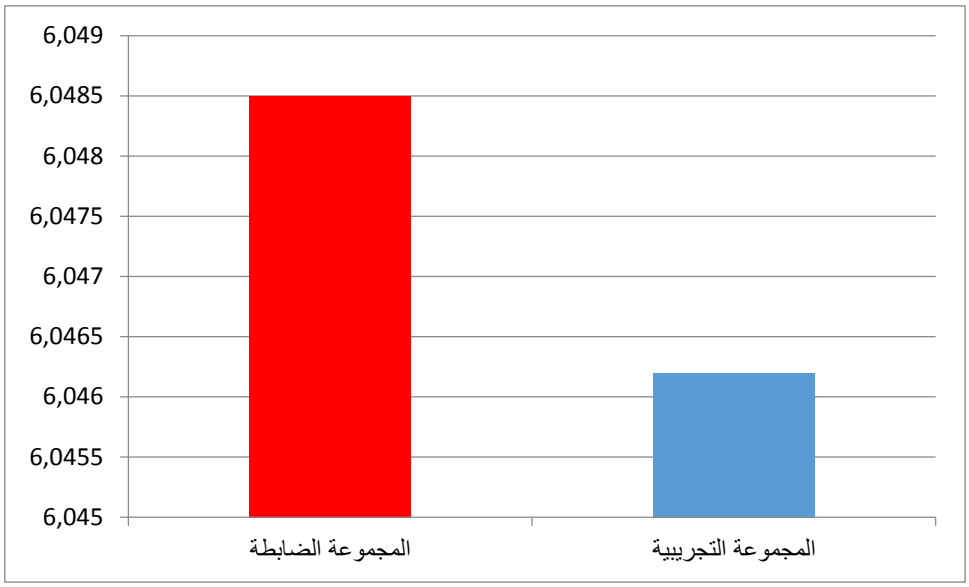

**الشكل رقم 35: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية الاستعداد)**

من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية الاستعداد) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (**6.9977±0.4842**) ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (**6.9976±0.4804**)، وبلغت قيمة ت المحسوبة **0.001** بدرجة حرية 24 بمستوى دلالة 0.989 وهي قيمة أكبر من 0.05. وهي غير دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة السرعة – اختبار 30 م من وضعية الاستعداد–

**الجدول رقم 25: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في في صفة السرعة (30 م من وضعية متحركة)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاختبار القبلي | الضابطة | 6.0485 | 0.4712 | 0.012 | 24 | 0.971 | 0.05 | غير دالة |
| | التجريبية | 6.0462 | 0.4779 | | | | | |




**الشكل رقم 36: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركة)**

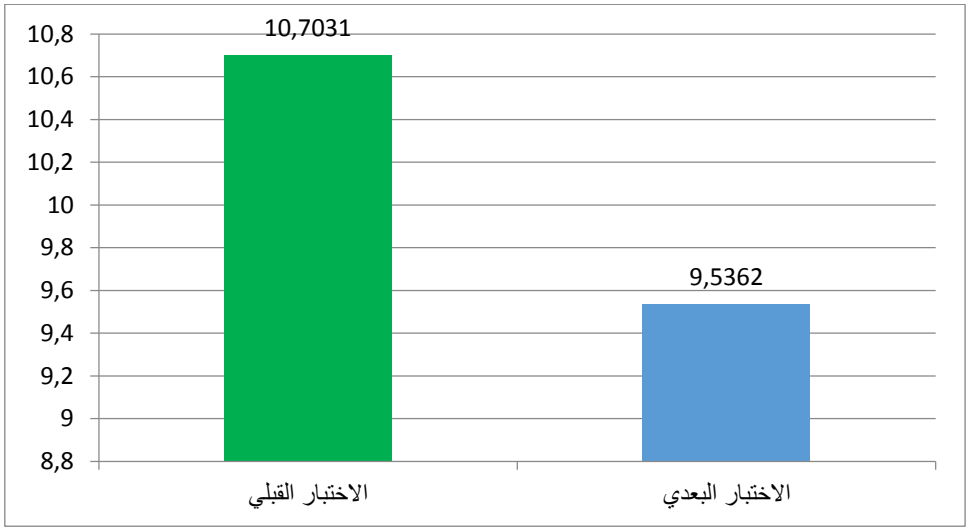
من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركةم) للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (**6.0485±0.4712**) ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (**6.0462±0.4779**)، وبلغت قيمة ت المحسوبة **0.012** بدرجة حرية 24 بمستوى دلالة 0.971 وهي قيمة أكبر من 0.05. وهي غير دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة السرعة – اختبار 30 م من وضعية متحركة–

**1-5- نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية**

**جدول رقم 26: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (إختبار فليشمان)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية | الاختبار القبلي | 10,7131 | 0,7893 | 6,892 | 12 | 0.000 | 0.05 | دالة |
| | الاختبار البعدي | 9,5462 | 0,6092 | | | | | |



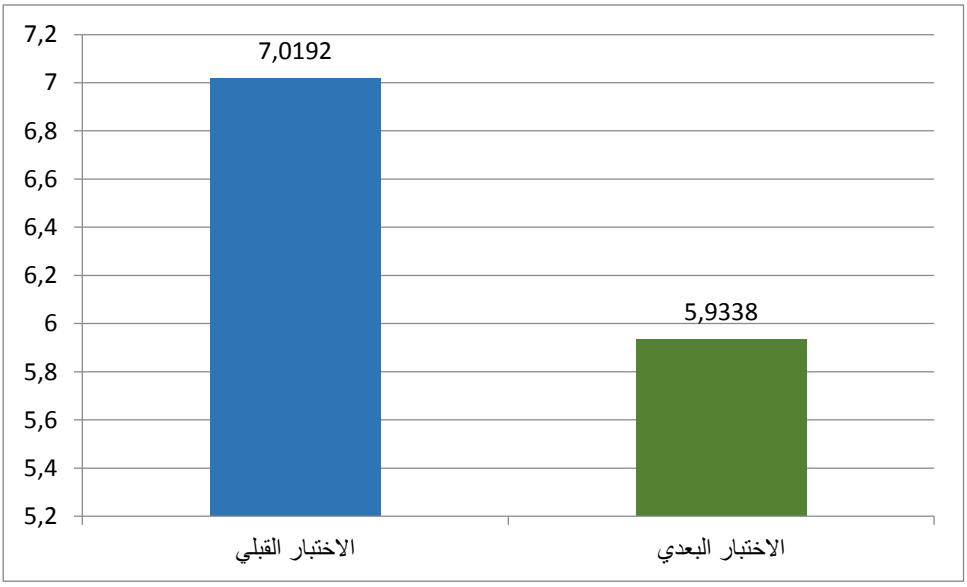

**الشكل رقم 37: الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان)**

من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان) للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي **(0.7893±10,7131)** ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي **(0.6092±9,5462)**، وبلغت قيمة ت المحسوبة **6.892** بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05. وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة (اختبار فليشمان) للمجموعة التجريبية عند الدلالة 0.05. لصالح الاختبار البعدي.

**جدول رقم 27: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية | الاختبار القبلي | 7.0192 | 0.6441 | 28.041 | 12 | 0.000 | 0.05 | دالة |
| | الاختبار البعدي | 5.9338 | 0.4907 | | | | | |



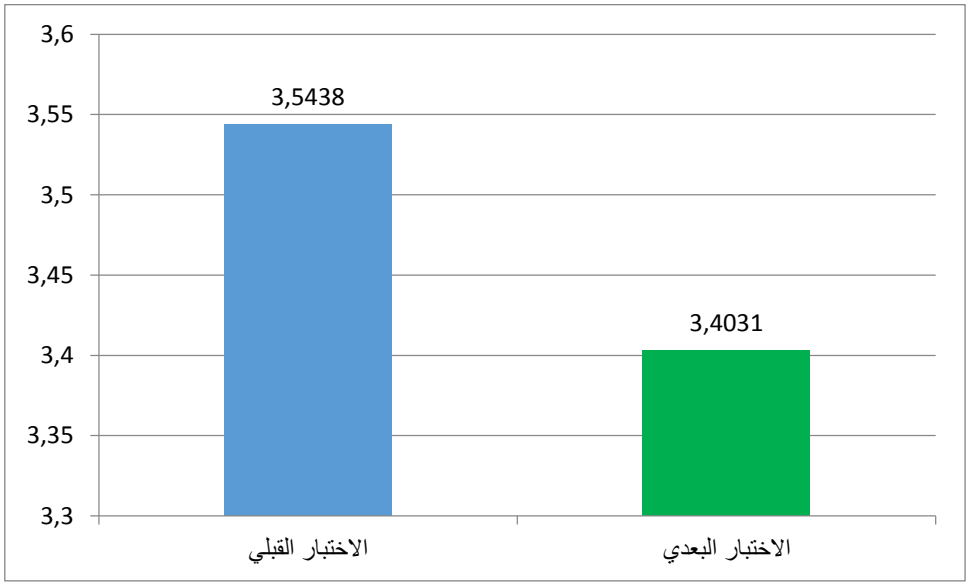

**جدول رقم 38: المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو)**

من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (7.0192±0.6441) ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) (5.9338±0.4907)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 28.041 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05. وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة (اختبار الزجزاجي بطريقة بارو) للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

**جدول رقم 28: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 20م)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية | الاختبار القبلي | 3,5538 | 0,1701 | 6,558 | 12 | 0,000 | 0.05 | دالة |
| | الاختبار البعدي | 3,4331 | 0,2050 | | | | | |



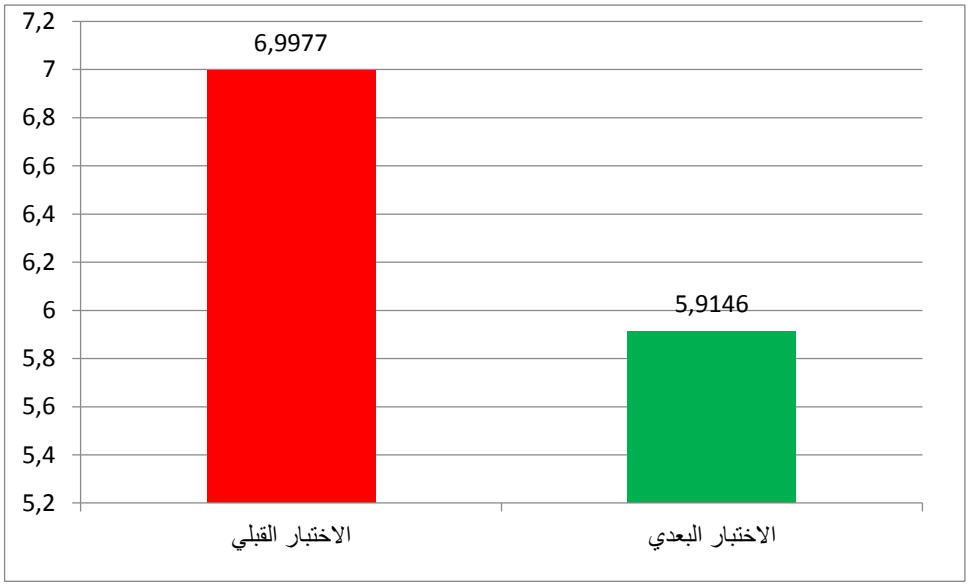

**الشكل رقم 39: المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 20 م)**

من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة في اختبار 20 م للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (3.5538±0.1701)، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي (3.4331±0.2050)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.584 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05. وهي دالة احصائيا

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة في اختبار 20 م للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

**جدول رقم 29: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية الاستعداد)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية | الاختبار القبلي | 6.9977 | 0.4804 | 12.247 | 12 | 0,000 | 0.05 | دالة |
| | الاختبار البعدي | 5.9146 | 0.4392 | | | | | |



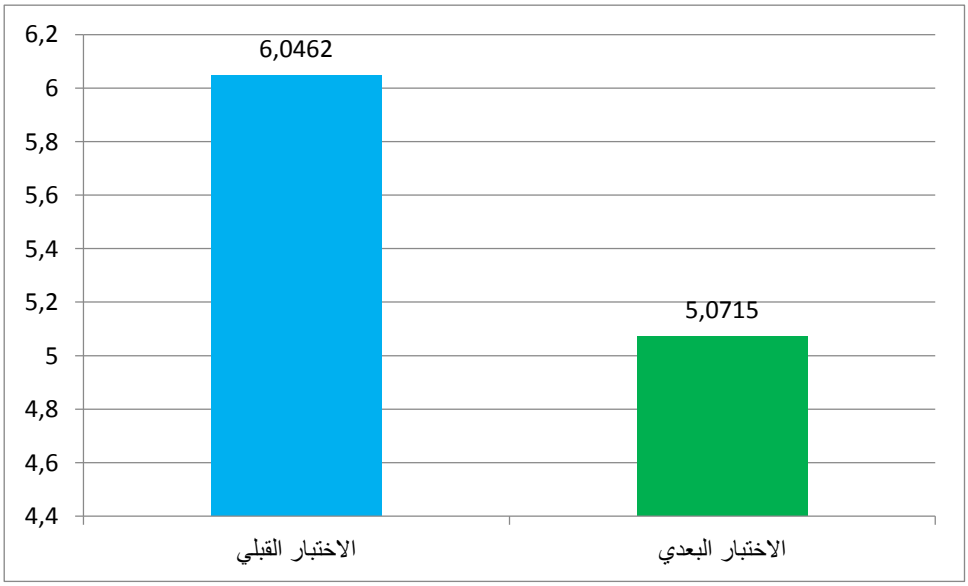

**الشكل رقم 40: المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية الاستعداد)**

من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة في اختبار 30 م من وضعية الاستعداد للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (6.9977±0.4804)، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي (5.9146±0.4392)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 12.247 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05. وهي دالة إحصائيا

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة في اختبار 30 م من وضعية الاستعداد للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

**جدول رقم 30: نتائج اختبار الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركة)**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الاحتمالية | مستوى المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية | الاختبار القبلي | 6.0462 | 0.4779 | 6.580 | 12 | 0,000 | 0.05 | دالة |
| | الاختبار البعدي | 5.0715 | 0.4183 | | | | | |




**الشكل رقم 41: المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة (اختبار 30م من وضعية متحركة)**

من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة في اختبار 30 م من وضعية متحركة للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (6.0462±0.4779)، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي (5.0715±0.4183)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.580 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05. وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة في اختبار 30 م من وضعية متحركة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

**2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:**

**مناقشة نتائج الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة في صفة السرعة، والفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة في صفة الرشاقة:**

من خلال ما سبق عرضه يتضح لنا أن هناك استقرار وثبات في مستوى الأداء للمجموعة الضابطة وذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعدية لصفتي السرعة والرشاقة وتمثلت هذه الاختبارات في اختبار فليشمان واختبار الزجزاجي بطريقة بارو المتعلقان بصفة الرشاقة، واختبار 20م واختبار 30م من وضعية الاستعداد وإختبار 30م من وضعية متحركة، حيث أبانت جميع النتائج في الجداول المتعلق بالمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المحددة لقياس السرعة والرشاقة، ونرجع ذلك إلى عدم نجاح البرنامج التقليدي المطبق وإفتقاره لوسائل التطور، ويرجع ذلك للأساليب التدريبية التي ينتهجها المدربين والتي لا تخضع للأسس العلمية، وكذا نقص روح التنافس بين اللاعبين وبالتالي لا تدفع اللاعبين إلى بذل مجهود خلال التمارين المقدمة وبذلك لا يتحقق الاستثمار في صفتي السرعة والرشاقة بالرغم من انه هذه المرحلة نعتبر أنسب مرحلة لتطوير تلك الصفات.

**ولإثبات الفرضيتين تطرقنا إلى :** تحليل نتائج الاختبارات في الجداول المتعلقة بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة أين يتضح لنا أن النتائج القبلية والبعدية لاختبار السرعة والرشاقة للمجموعة الضابطة أتت متقاربة ولا يوجد بينها أي فروق فردية على مستوى الأداء بين الاختبارين ، وقد فسرنا ذلك إلى الطريقة التقليدية المتبعة في التمارين لتنمية صفتي السرعة والقوة والتي تستغرق وقت أطول وبذل جهد أكبر للحصول على نتائج تثبت التطور في مستوى الأداء بين الاختبارين في تنمية الصفات المستهدفة على غرار بعض طرق الأخرى المقترحة. وعليه فإننا نؤكد على أن الفرضيتين تحققتا وهذا راجع لإتباع البرنامج التقليدي

المعتمد في تنمية الصفات البدنية ،أي أنه لا توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والرشاقة للمجموعة الضابطة. وهذا ما اكدته دراسة كل من يانوح وليد ، بن سعاد لطيف بعنوان: اقتراح تمارين الألعاب المصغرة التطوير بعض الصفات البنية التحمل – القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم U17، البويرة، 2018–2019، حيث تم الوصول عند القيام بعملية التحليل و المناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلية و البعدية في الاختبارات الخاصة بالتحمل و القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي، أن التمرينات المقترحة بطريقة الألعاب المصغرة لها أثر في تطوير بعض الصفات البدنية التحمل والقوة المميزة بالسرعة)، ودراسة مداحي بوعبد الله، واعيل بوعبد الله، بعنوان: طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) عند تلاميذ الطور الثاني)، مستغانم، 2018–2019 و دراسة كاظم الربيعي، عباس كريم ناصر، بعنوان، تأثير تمرينات بألعاب صغيرة في تطوير السرعة الحركية للاعبي كرة القدم الناشئين، بغداد العراق، 2015 باستنتاجات عدة كان أهمها أن هذه التمرينات تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية وتعمل على تطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

**مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية في صفة السرعة، والفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية في صفة الرشاقة:**

فمن خلال تحليل الجداول المتعلقة بالاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والرشاقة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدى وهذا ما يعود لتأثير برنامج الألعاب المصغرة المقترح من طرفنا، والذي ساهم أسهاما كبير في رفع مستوى الأداء وتنمية صفتي السرعة والقوة ، والذي يعتمد بدوره على الألعاب المختلفة المستخدم في الحصة التدريبية ، حيث ساهم هذا البرنامج في تطوير كفاءة الجهاز العضلي العصبي وأجهزة الجسم المختلفة بشكل أكبر من مفردات الحصص التدريبية العادية. وعليه فأننا نؤكد على أن الفرضيتين الثالثة و الرابعة قد تحققتا وهذا يعود لدور تأثير الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة والرشاقة ،أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والرشاقة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهذا ما أثبتته النتائج . وهذا ما أكدته الدراسة الثالثة: دراسة إيدير حسان، سعودي أيوب، بعنوان: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، أم البواقي، 2018، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية تعزي الاختبار البعدي

ومن خلال إجابتنا على الفرضيات الجزئية ومقارنتها بالدراسات السابقة نستنتج صدق الفرضية العامة وذلك من خلال النتائج السابقة التي توصلت لها الدراسات المشابهة والتي أكده في معظمها على دور أهمية الألعاب المصغرة المؤثرة في المتغيرات التابعة لكل دراسة من الدراسات السابقة.

ولنتأكد أكثر من صدق الفرضية العامة لاستخدام الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم 13-15 سنة ، قمنا بحساب المتوسط الحسابي بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن هناك تفوق لصالح الاختبارات البعدية و هذا دليل على صدق هذه الفرضية أي استخدام الألعاب المصغرة أثر في تنمية صفتي السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم 13-15سنة.

**3- الاستنتاجات**

- **الاستنتاجات العامة :**

- عدم ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لأفراد المجموعة الضابطة.
- ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح للألعاب المصغرة .
- أن الحصة التدريبية التقليدية لا تعمل على تحسين وتنمية صفتي السرعة و الرشاقة
- أن التمارين المقترحة ضمن الحصة التدريبية ساهمت في تنمية صفتي السرعة والرشاقة
- تفوق البرنامج المقترح للألعاب المصغرة على الحصة التدريبية العادية في تنمية وتطوير صفتي السرعة والرشاقة
- كما تنوعت طرق وأساليب التدريب بالألعاب المصغرة أدي ذلك إلي استجابة اللاعبين للحركات المطلوبة
- إن خير مرحلة لتنمية وتطوير الصفات البدنية باستعمال الألعاب المصغرة هي مرحلة 13-15 سنة لأنها تخلق لهم جو من المرح والمتعة وتحفزهم لبذل المزيد من الجهد في إطار التنافس.

**التوصيات:**

- ضرورة الاهتمام الفئة العمرية و تطويرها بدنيا باستعمال الألعاب المصغرة
- ضرورة الربط بين التكتيك، المهارات والصفات البدنية أثناء حصص التدرب مما شجع المدرب على
- استعمال الألعاب المصغرة خلال مرحلة المنافسة لتحسين آداء اللاعبين من جمع النواحي.
- اجراء دراسات مشابهة على عينات أخر ى على الألعاب المصغرة مختلف اشكالها.
- التنويع في طرق وأساليب التدريب بالألعاب المصغرة يؤدي ذلك إلي استجابة اللاعبين للحركات المطلوبة
- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى البدني للاعبين
- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب
- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى البدني لالعبين
- التأكيد على تطوير الصفات البدنية والتي لها عالقة مباشرة مع المهارات االساسية في كرة اليد مثل
- مهارة التمرير واالستقبال والتصويب
- اجراء مثل هذه البحوث في ألعاب أخرى.
- الاعتماد على الألعاب المصغرة في انتقاء اللاعبين (اللاعب الأحسن هو الذي يصنع الفارق من حيث اخذ القرار في اقل زمن ممكن ليجد الحل في مختلف الوضعات.
- ان برمجة الحصص التدريبية الخاصة الألعاب المصغرة ترجع للأهداف المسطرة من المدرب من
- حيث:
- مساحة الملعب
- عدد اللاعبين في الميدان (العدد متساوي، غير متساوي، زميل على جانب مساحة اللعب...الخ)
- عدد لمسات الكرة (لمسة واحدة، لمستان، عدد أكبر من اللمسات...الخ)
- مشاركة حراس المرمى (مرمى صغير على الجانبين، بدون مرمى، أكثر من مرمى ...الخ)
- مدة اللعب و فترة الراحة في الحصة
- نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الالعاب الصغيرة.

# الخاتمة

**الخاتمة**

إن دور اللعب في مرحلة الناشئين مهم وأيضا له أهمية كبيرة في الحصة التدريبية و نظرا للطبيعة المعقدة للاعب فانه ليس من السهل تعليمه التقنيات و المهارات الحركية ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية أثناء الحصة التدريبية ويظهر جليا دور اللعب في كونه يساهم بقسط كبير في تنمية الصفات البدنية لدى اللاعب في هذه المرحلة المعقدة من حياته وهذا مما يفرض علينا إدراج الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية من اجل تعلم مختلف المهارات خاصة الحركية منها ومن جهة أخرى فهي ذات طابع تحفيزي و ترفيهي و تعليمى و تنافسي مما يجعلها عنصرا فعالا في الحصة التدريبية و كذلك تساعد اللاعبين الناشئين على الرفع من معنوياتهم مما يؤدي بهم إلي النشاط والحيوية في الحصة التدريبية الشيء الذي يحفزهم على تحسين مهاراتهم الحركية دون صعوبات وعراقيل وقد قمنا بتطبيق برنامج للألعاب المصغرة التي تعطي تحسنا في المستوى البدني لذا طبق برنامج مقترح من طرفنا ، وقد شمل 26 لاعب قسموا إلي مجموعتين ضابطة وتجريبية . طبق البرنامج على المجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة بقيت تعمل بالطريقة التقليدية ، وبعد إجراء الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين في تنمية صفتي سرعة والرشاقة وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحث إلي فاعلية البرنامج المقترح بالألعاب المصغرة في تطوير صفتي السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم 13-15 سنة وذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة . ومن خلال ما سبق نستنتج أن الحصة التدريبية التي تخلو من عنصر اللعب تفقد فعاليتها في جلب اهتمام اللاعبين للوصول إلى هدفها فاللاعب يندفع بميوله وراء متطلبات اللعبة بحماس مما يؤدي إلي احتكاكه في نطاق التعاون و التماسك و اندماجه ضمن روح الجماعة ، لذا فالألعاب المصغرة لها دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الأداء البدني وتماشيها و متطلبات الفئة العمرية وهذا يعود لأسلوب المنافسة و التحدي الكبير بين اللاعبين والذي يدفع به لبذل مجهود أكبر أثناء التمارين على عكس التدريب بالطريقة العادية. وفي الأخير نرجو بهذا البحث أننا افتتحنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة ونأمل أن نكون قد أسهمنا هذا العمل المتواضع بشكل ايجابي .

# قائمة المصادر والمراجع

**قائمة المصادر والمراجع**


1. السيد عبد المقصود . (1997). *نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجية القوة* (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
2. متولي مجيد موفق. (1999). *الاعداد الوظيفي في كرة القدم* (الإصدار 1). القاهر: دار الفكر العربي.
3. ابراهيم حماد مفتي. (1998). *التدريب الرياضي الحديث* (الإصدار 1). مصر: دار الفكر العربي.
4. ابراهيم حماد مفتي. (2001). *التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة* (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
5. ابراهيم حمادة مفتي. (2008). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة* (الإصدار 2). مصر: دار الفكر العربي.
6. ابراهيم شعلان. (2010). *كرة القدم للبراعم و الاشبال 9-12 سنة* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
7. ابراهيم شعلان، و عفيفي محمد . (2001). *كرة القدم للناشئين* (الإصدار ط1). مصر: مركز الكتاب للنشر.
8. ابراهيم محمد رضا. (2008). *التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي*. بغداد، العراق: دار الكتب و الوثائق.
9. أبو العلا احمد عبد الفتاح. (2003). *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. ابو المجد عمرو ، و اسماعيل جمال . (1977). *تخطيط برامج تربية و تدريب الناشئين في كرة القدم* (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
11. احسان محمد الحسن. (2005). *علم الاجتماع الرياضي* (الإصدار 1). عمان , الاردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
12. أحمد بسطويسي. (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي،*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي،.
13. احمد بسيوطي. (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
14. أحمد عبد الفتاح أبو العلا. (2012). *التدريب الرياضي المعاصر*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
15. أسامة رياض. (1999). *الطب الرياضي وكرة اليد* (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

16. اسعد ميخائيل ابراهيم. (1999). *مشكلات الطفولة و المراهقة* (الإصدار 2). بيروت، لبنان: دار الافاق.

17. الخباط علي ، و هاشم منذر. (2000). *قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم*. عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع.

18. الخشاب و اخرون زهير. (1999). *كرة القدم* (الإصدار 2). جامعة الموصل: وزارة التعليم و البحث.

19. امر الله احمد الباسطي. (1980). *الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم*. الاسكندرية: دار الفكر العربي.

20. أمر الله احمد البساطي. (1998). *أسس وقواعد التدريب الرياضي*. الاسكندرية: منشأة المعارف.

21. امر الله احمد البساطي. (1998). *قواعد و اسس التدريب الرياضي*. كلية التربية الرياضية، الاسكندرية: دار المعارف.

22. اميرة حسن محمود، و حسن محمود ماهر. (2008). *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي* (الإصدار 1). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر و التوزيع.

23. امين انور الخولي . (1994). *التربية الرياضية المدرسية*. القاهرة : دار الفكر العربي.

24. امين صبحي هلال. (2017). *الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم* (الإصدار 1). عمان: دار امجد للنشر و التوزيع.

25. بسطويسي أحمد بسطويسي. (1996). *أسس نظريات الحركة*. القاهرة: دار الفكر العربي.

26. بوكراتم بلقاسم، و محمد مداني . (2019). تأثير برنامج تدريبي بليومتري على تطوير صفتي السرعة القصوى والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئةاقل من 19 سنة. *مجلة العلوم التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية، 16*(02)، الصفحات 255-266.

27. تامر محسن، و ثلجي واقف. (1989). *كرة القدم و عناصرها الاساسية*. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.

28. جميل. رومي . (1986). *فن كرة القدم*. بيروت: دار النقاش.

29. ح حسين السيد ابو عبده. (2007). *الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم* (الإصدار 7). الاسكندرية، مصر: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.

30. حافظ خباط، و بلعابد عبد الرحيم . (2020). اثر التدريب البليومتري على تنمية الصفات البدنية(القوة و الرشاقة ) للاعبي كرة القدم. *مجلة دراسات، 7*(1)، صفحة 279.

31. حامد عبد السلام زهران. (1995). *علم نفس النمو الطفولة المراهقة* (الإصدار 5). القاهرة، مصر: دار النشر العربي.

32. حجاب عصام. (2015). تاثير استخدام تدريبات الالعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط ( 17–19 سنة ) رسالة ماجستير. معهد تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3: جامعة الجزائر.

33. حجاب عصام. (2019). فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الا لعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات ا لاساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ( اطروحة دكتوراه). معهد تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 03: الجزائر.

34. حجاب عصام. (2019). فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الالعاب المصغرة في تطوير الصفات البدهية و المهارات الساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة (اطروحة دكتوراه). معهد تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، الجزائر 03، الجزائر.

35. حسان بوجليدة. (2007). محاضرات في مناهج التدريب الرياضي. جامعة المسيلة، الجزائر.

36. حسن زاكي محمد. (1997). *المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب*. مصر: دار المعارف.

37. حسن السيد ابو عبدة. (2001). *الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم* (الإصدار 1). مصر: مطبعة الاشعاع الفنية.

38. حسن السيد أبو عبده. (2002). *أساسيات تدريس التربيةالحركية و البدنية*. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

39. حسن السيد ابو عبده. (2007). *التجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القم* (الإصدار 7). الاسكندرية: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.

40. حسن عبدالجواد. (1979). *الألعاب الصغيرة*. بيروت: دار العلم للملايين.

41. حسنين محمد صبحي . (2001). *القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية* (الإصدار 4). القاهرة: دار الفكر العربي.

42. حسين رعد حمزة، و سليم اسماعيل . (2012). تاثير تمارين القفز في تطوير السرعة الانتقالية و سرعة الدحرجة في كرة القدم. *مجلة التربية الرياضية، 24*(03)، الصفحات 338–349.

43. حسين قاسم حسن، و علي نصيف. (1987). *علم التدريب الرياضي*. العراق: دار الكتب للطبع والنشر.

44. حماد ابراهيم مفتي. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. مصر: دار الفكر العربي.

45. حماد مفتي ابراهيم. (1998). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة* (الإصدار 2). مصر: دار الفكر العربي.

46. حماد مفتي ابراهيم. (2001). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة* (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

47. حماد مفتي ابراهيم. (2001). *التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة* (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

48. حمادة ابراهيم مفتي. (2001). *التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة* (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

49. حمدي احمد السيد وتوت. (2012). *تمرينات الاطالة و المرونة* (الإصدار 1). القاهرة : مركز الكتاب.

50. حنفي محمود مختار. (1980). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

51. خليفة الشبلي. (2016). *الألعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم* (الإصدار 1). عمان، الأردن: مركز الكتاب للنشر.

52. درويش كمال ، و حسين:" محمد. (1984). *التدريب الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي،.

53. سعيد الخيكاني عامر . (2011). *سيكولوجية كرة القدم* (الإصدار 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي.

54. سمير لفتة حمزة. (2014). تمارينات خاصة في تنمية الرشاقة و التوافق و اثرها في تنمية مهارة استقبال الارسال في كرة الطائرة لطابة المرحلة المتوسطة. *مجلة التربية الرياضية، 26*(3)، صفحة 199.

55. شغاتي عامر فاخر. (2013). *علم التدريب الرياضي و نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا* (الإصدار 1). عمان، الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

56. صلاح الدين ناصري. (2022). أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير لدىلاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة ( اطروحة دكتوراه). معهد تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، بومرداس: جامعة أمحمد بوقرة بومرداس.

57. طه اسماعيل، ابو المجد عمر، و شعلان ابراهيم . (1998). *كرة القدم بين النظرية و التطبيق*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

58. ع عبد الحميد مشرف. (1995). *التربية الرياضية للطفل*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.

59. عادل عبد البصير. (1999). *التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق*. القاهرةمصر: مركز الكتاب للنشر.

60. عادل عبد البصير. (1999). *التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق*. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر.

61. عاقلي حسين. (2018). اثر استخدام الالعاب المصغرة ( 2 ضد 2 ) و ( 5 ضد 5) في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة اطروحة دكتوراه. معهد تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، بسكرة: جامعة محمد خيضر.

62. عامر فاخر شغاتي. (2013). *علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا* (الإصدار 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

63. عبد الجواد حسن . (1998). *كرة القدم المبادئ الأساسية و القوانين الإعدادية لكرة القدم* (الإصدار 4). لبنان: دار العلم للملايين.

64. عبد الحفيظ مقدم. (1993). *الاحصاء والقياس النفسي التربوي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية،.

65. عبد الرزاق عبد الله ابراهيم. (2021). علاقة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا و السفلى و سرعة الاستجابة الحركية و دقة التصويب للضرب الساحق للكرة الطائرة. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية و الاجتماعية، 4*(1)، الصفحات 222-235.

66. عبد العظيم سيف عبد الرحمان . (2010). *التغيرات البيوكيماوية للرياضيين* (الإصدار 1). الاسكندرية: دار الوفاء.

67. عبد المجيد ابراهيم مروان. (2002). *طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: دار العلم و الثقافة للنشر و التوزيع.

68. عبد اليمين بوداود، و احمد عطاء الله. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية*. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

69. عدنان درويش. (1994). *التربية الرياضية المدرسية* (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربية.

70. عزيز صويلح. (2022). أثر تدريب SAQ والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الخطية وسرعةتغيير الاتجاه. *اطروحة دكتوراه*. جامعة تيسمسيلت: معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

71. عصام حجاب. (2019). فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الا لعاب المصغرةفي تطوير الصفات البدنية و المهارات الساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة–اطروحة دكتوراه–. معهد التربية البدنية والرياضية– دالي براهيم –، الجزائر: جامعة الجزائر03.

72. عصام عبد الخالق. (1992). *التدريب الرياضي –نظريات – تطبيق* (الإصدار 7). الاسكندرية، مصر: دار المعارف.

73. علال شريف حسين. (2020). أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على أساس الألعاب المصغرة لتطوير المتطلبات المهارية لدى ناشئ كرة القدم 11–13 سنة. *اطروحة دكتوراه*. جامعة الجزائر 03، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية – دالي ابراهيم.

74. علاوي محمد حسن . (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية،*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

75. علاوي محمد حسن. (1984). *علم التدريب الرياضي* (الإصدار 9). القاهرة، مصر: دار المعارف.

76. علاوي محمد حسن. (1990). *علم التدريب الرياضي* (الإصدار 11). القاهرة: دار المعارف.

77. علي فهمي البيك. (1994). *: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية*. الاسكندرية، مصر: مطبعة التوني الاسكندرية.

78. علي فهمي البيك. (2003). *المدرب الفي الألعاب الجماعية*. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.

79. علي فهمي البيك احمد محمد خاطر. (1980). *القياس في المجال الرياضي* (الإصدار 2). القاهرة، مصر: دار المعارف.

80. علي فهمي البيك، و واخرون. (2008). *تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي* (الإصدار 4). القاهرة: دار الفكر العربي.

81. عماد الدين عباس، أبو زيد، و محمد علي سامي . (1998). *الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب لنشر.

82. عمرو أبو المجد، و جمال إسماعيل. (1997). *تخطيط برامج تربية وتدريب الناشئين في كرة القدم* (الإصدار 1). مصر: دار الكتاب للنشر.

83. غازي صالح محمود. (2011). *كرة القدم المفاهيم التدريب* (الإصدار 1). الاسكندرية: مكتبة المجتمع العربي.

84. فغولي سمير، و حدادة محمد. (2020). استعمال تمرينات بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة و التكراري في تطوير مردود القوة العضلية الخاصة بالاطراف السفلية مداومة القوة –القوة الانفجارية –

القوة المميزة بالسرعة – و تاثيرها على مهارة دقة التصويب من الوثب العالي لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة. *الاكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية، 12*(2)، الصفحات 240–255.

85. فهمي البيك علي. (1994). *اسس اعداد لاعبي كرة القدم الالعاب الجماعية*. الاسكندرية: مطبعة التوني.

86. فؤاد البهي السيد. (1979). *علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري* (الإصدار 3). مصر: دار الفكر العربي،.

87. فؤاد ذهبي السيد. (2007). *الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة* (الإصدار 2). القاهرة، القاهرة: دار الفكر العربي.

88. قاسم حسن حسين. (1998). *علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة*. الاردن: دار الفكر ناشرون و موزعون.

89. قاسي حسن حسن، و عبد الجبار قاسي ناجي . (1984). *مكونات صفة حركية*. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.

90. قراد عبد المالك. (2021). اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد اشبال ( 12.15 سنة ) ,اطروحة دكتوراه. 25. الجزائر: جامعة الجزائر 3.

91. قراد عبد المالك. (2021). اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية و الاداء المهاري لدى لاعبي( اطروحة دكتوراه) كرة اليد اشبال 12–15 سنة. معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر 3.

92. كشك، محمد ، و البساطي أمر الله. (2000). *أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، (ناشئ – كبار)*. الاسكندرية: دار المعارف.

93. كمال درويش، و حسنين محمد صبحي. (1984). *التدريب الرياضي الدائري*. مصر: دار الفكر العربي.

94. كمال عبد الحميد، و حسنين محمد صبحي. (1997). *اسس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين و البنات* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

95. كمال عبد الحميد، و حسنين محمد صبحي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرون* (الإصدار ط2). الأردن: دار وائل للنشر.

96. كمال عبد الحميد، و محمد صبحي حسنين. (1978). *اللياقة البدنية و مكوناتها الاساسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

97. لمجد محمد السديري. (2009). *علم التدريب الرياضي*. جامعة الملك سعود: كتاب الكتروني.

98. ليلى السيد فرحات. (2007). *القياس والاختبار في التربية الرياضية* (الإصدار 4). القاهرة: مركز الكتاب.

99. محمد الحمامي، و امين الخولي . (1990). *أسس بناء برامج التربية الرياضية*. مصر: دار الفكر العربي.

100. محمد الخطاب عطيات. (1990). *اوقات الفراغ و الترويح*. القاهرة: دار الفكر العربي.

101. محمد حسن علاوي . (1990). *علم التدريب الرياضي* (الإصدار 11). القاهرة: دار المعارف.

102. محمد حسن علاوي. (1997). *علم التدريب الرياضي* (الإصدار 2). القاهرة: دار المعارف.

103. محمد حسن علاوي. (1998). *سيكولوجية النمو للمربي الرياضي* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

104. محمد حسين البشتاوي، و الخواجا احمد ابراهيم. (2010). *مبادئ التدريب الرياضي* (الإصدار 2). عمان، الاردن: دار وائل للنشر.

105. محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. القاهرة، مصر: دار السعادة للفكر العربي.

106. محمد رضا سربوت. (2019). اثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية القاعدية لدى لاعبي كرة القدم (اطروحة دكتوراه غير منشورة). معهد تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، الجزائر: جامعة الجلفة.

107. محمد عبد الحسن. (2010). *علم التدريب الرياضي*. بغداد: المكتبة الرياضية للنشر.

108. محمد عبد الصالح الوحش، و ابراهيم حماد مفتي. (1985). *الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

109. محمد عثمان. (2000). *الحمل التدريبي و التكيف* (الإصدار 1). القاهرة : دار الفكر العربي.

110. محمود حنفي مختار. (1992). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي.

111. محمود غازي صالح. (2013). *الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم* (الإصدار ط1). مصر، كلية التربية الرياضية المستنصرية: مكتبة المجتمع العربي.

112. محمود مختار حنفي. (2008). *الاسس العلمية في كرة القدم* (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

113. مختار حنفي محمود. (1980). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.

114. مروان ابراهيم عبد المجيد. (2002). *النمو البدني و التعلم الحركي* (الإصدار 1). الاردن: دار العلمية للنشر و التوزيع.

115. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). *أسس البحث العلمي* (الإصدار 1). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.

116. مصطفى السايح، و زكية ابراهيم كمال. (2008). *الوسيط في الالعاب الصغيرة*. (ط 1، المحرر) الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

117. مصطفى محمد جنيدي. (2011). *تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة أسيوط*. أسيوط، جامعة أسيوط، مصر: دار الفكر العربي.

118. مفتي ابراهيم حماد . (2001). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة* (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

119. مفتي ابراهيم حماد . (2001). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة* (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

120. مفتي إبراهيم حماد. (1994). *الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم*. مدينة نصر، القاهرة: دار الفكر العربي.

121. مفتي ابراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث تطبيق تخطيط و قيادة* (الإصدار 2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

122. مفتي ابراهيم حماد. (2008). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة* (الإصدار 2). مصر: دار الفكر العربي.

123. مفتي ابراهيم حماد، و و اخرون. (1992). *الاعداد و المباراة للاعبي كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.

124. مفتي ابراهيم حمادة. (1998). *التدريب الرياضي الحديث –تطبيق – تخطيط – قيادة* (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

125. مفتي حماد ابراهيم. (2010). *اللياقة البدنية –الصحةو الرياضة*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

126. منذر الضامن. (2007). *اساسيات البحث العلمي*. كلية التربية جامعة السلطان قابوس: دار الميسرة للنشر و التززيع.

127. منير جرجس. (2008). *كرة اليد للجميع التدريب الشامل و التمييز المهاري* (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

128. ناصري صلاح الدين. (2022). أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة. *أطروحة الدكتو اره ل م د*. جامعة أمحمد بوقرة بومرداس، الجزائر.

129. ناهد رسن سكر. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. عمان، الأرد ن: دار الثقافة للنشر والتوزيع،الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.

130. نشوان عبد الله نشوان. (2010). *فن الرياضة والصحة* (الإصدار 1). عمان: دار الحامد،.

131. هزاع هزاع بن محمد . (2003). اعتبارات فيسيولوجية وصحية لتدريب الناشئة. كتاب الكتروني،.

132. هشام منذر، و علي الخياط. (2000). *قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم*. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

133. وجدي مصطفي الفاتح، و السيد محمد لطفي. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب و المدرب*. مركز الكتاب للنشر.

134. وجيه محجوب. (2002). *البحث و مناهجه*. بغداد: دار الكتاب.

135. وليد توفيق قصاص. (2009). *الطب الرياضي* (الإصدار 1). بيروت: دار النمودجية.

136. ياسر حسن هاشم. (2012). *التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم* (الإصدار 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي.

137. يحي السيد اسماعيل الحاوي. (2002). *المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: المركز العربي للنشر.

138. يحيى السيد إسماعيل الحاوي. (2002). *المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي* (الإصدار 1). القاهرة: المركز العربي للنشر.

139. يوسف لازم كماش، و الو الخيط صالح بشير. (2010). *الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم*. الاردن: دار زهوان للنشر و التوزيع.

140. A., K., & Kellis E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Sports Sci Med, 8*, pp. 374-380.

141. ARNAUDY, M., & Nicolas , D. (2004). *Football-Etirement et échauffement musculaires.* Paris: Ed Amphora.

142. Bangsbo, J., & et al. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Sports Sci 12*, pp. S5-12.

143. Bernard.T. (1998). *Préparation en entrainement du football.* paris: édition amphora.

144. Bottym Eric. (1981). *Entrainement à l'europiènne.* Paris: Edition Vigot.

145. Bottym, E. (1981). *Entrainement à l'europiènne.* Paris: Edition Vigot.

146. Brandes M, Heitmann A,, & Muller L. (2012). Physical responses of different small-sided games formats in elite youth soccer players. *Strength Cond Res*, pp. 1353-1360.

147. C ,F ,robles,M ,T , Guema F ,J , Espinola .(2020 ,06 17) .Small - Sided Game as a Methodological for team sports teaching .*Asystematic review , int ,J , Environ. ,*

148. Chaouachi, A., Chtara, M., Hammami, R., Chtara, H., Turki, O., astagna, C., et al. (2014). Multidirectional Sprints and Small-Sided Games Training Effect on Agility and Change of Direction Abilities in Youth Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research, 28*(11), pp. 3121-3127.

149. Clemente, F., martin, F., & Mendes, R. (2014). Developing Aerobice and Anaerobice Fitness Using Small - Sided Socer Games. *magazine national strength and conditioning association, 36*, pp. 76-87.

150. Cometti, G. (2002). *L'entrainement "intermittent-force": moyen fondamental de l'amélioration de la PMA.* CEP, Dijon.

151. COMETTI, G. (2006). *L'entrainement de la vitesse* (éd. 1). Chiron, Paris.

152. Cometti.G. (2007). *La Pliométrie Méthodes Entrainements et Exercices).* Edition Chiron.

153. COURTONNE, C. (1996). *Physique & Karaté* (éd. 1). Chiron, Paris.

154. Dellal. (2020). *Une saison de préparation physique en football* (éd. 3). Bruxelles.

155. Dellal. (2020). *Une saison de préparation physique en football* (éd. 3). Bruxelles.

156. DELLAL, A. (2008). Analyse de l'activité physique du footbaleur et de sesconséquences dans l'orientation de l'entrainement: Application spécifique aux exercicesintenrmittent cours à haute intensité et aux jeux réduits. *thèse Doctorat*. Université de strasbourg, France.

157. DELLAL, a. (2008). thèse doctorat, Application spécifique aux exercices intermittents course à haute intensité etaux jeux réduits. Université Strasbourg, frans: Université Strasbourg.

158. Dellal, a. (2013). *une saison de preparation en football.* de boeck.

159. Dellal, A. (2013). *Une saison de préparation physique en football.* op,cit.

160. Dellel. (2008). *de l'entrainement a la performance en football.* de boeck.

161. Djaoui, L. (2018). Analyse des performances physiques, des incidences physiologiques d'un match de football de haut niveau et des facteurs d'influence mention spéciale au contexte. *Thèse de doctorat*. l'Université Claude Bernard Lyon 1.

162. Eric Bottym .(1981) .*Entrainement a leuropienne .,*paris: Edition vigot.

163. Faude, O., Koch, T., Meye, T., & al, e. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences, 30*(7), pp. 625–631.

164. Florin, T. D. (2018). PHYSICAL CONDITIONING - SPEED AND AGILITY IN YOUTH FOOTBALL. *18*(1).

165. G- Pasquet, P. P. (2004). *Echauffement du sportif.* Paris, frans: Ed Amphora.

166. G- Pasquet, P., & Potier et all. (2004). *Echauffement du sportif.* Paris: Ed Amphora.

167. Gérard BOSC .(1986) .*Le Basket jeu et sport simple* .(2 الإصدار) Vigot ، Paris.

168. Glaister. (2005). Multiple sprint work: physiology response, mechanisms of fatigue and the influence of aerobic fitness. *Sport Med, 35*(9), pp. 757-777.

169. Hammami, & et al. (2017). The Effect of Standard Strength vs. Contrast Strength Training on the Development of Sprint, Agility, Repeated Change of Direction, and Jump in Junior Male Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 31*(4), pp. 901-912.

170. Herman, V. (2004). *Football-Entrainement a la Zone.* Paris: Edition Amphora.

171. Hill Haas, dawson, B., & al, e. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *sports Medicine, 41*, pp. 199-220.

172. Hourcad, J.-C. (2010). *Les guide vestiaires, préparation physique : Les 30 questions les plus souvent posées.* fronce: une édition R C media.

173. Hourcade, J. (2019). Stage de préparateur physique. *02eme session*. Sidi moussa, Alger: Algérie,.

174. J , Weineck .(1992) .*Biologie du sport* .Paris: edition vigot.

175. J.H.Borges, M.S.Conceição, F.C.Vechin, E.H.F.Pascoal,, R.P.Silva, J.P.Borin, et al. (2016). The effects of resisted sprint vs. plyometric

training on sprint performance and repeated sprint ability during the final weeks of the youth soccer season. *Science & Sports, 31*(4), pp. 101-105.

176. Kargarfard, M. T., & et al. (2020). EFFECTS OF COMBINED PLYOMETRIC AND SPEED TRAINING ON CHANGE OF DIRECTION, LINEAR SPEED,AND REPEATED SPRINT ABILITY IN YOUNG SOCCER PLAYERS: A PILOT STUDY. *Kinesiology*, pp. 85-93.

177. LEPERS, R., & Alain , M. (2007). *Biomécanique.* Paris: Ellipses.

178. LEPERS, R., & Alain, M. (2007). *Biomécanique.* Paris: Ed: Ellipses.

179. Loturco, I., Pereira, L., Freitas, T., Alcaraz, P., Zanetti, V., Bishop, C., et al. (2019). Maximum acceleration performance of Maximum acceleration performance of there a direct connection with change-of direction ability. *PLOS ONE, 14*(5), pp. 1-14.

180. Magee, B. a. (1973). *Apracticapproach of measnrements in physical.* philadelphia: éducation, Léa, fibiger,.

181. Mohr, M., & & Krustrup, P. (2016). Comparison between two types of anaerobic speed endurance training in competitive soccer players. *Journal of Human Kinetics, 50*(2), pp. 183-192.

182. Paflait, J. (1989). *Méthode d'entrainement Moderne En Football.* Paris: Edition Brood Coorens Brakel.

183. PAQUET, L. (2004). *Enseignement et pratique du cardio-training.* Paris: Chiron.

184. Rampinini E, Impellizzeri F M,, Castagna C,, Grant Abt,, Chamari K,, & Aldo Sassi &Show all. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences, 6*, pp. 659-666.

185. Reina, M., & Martinez, H. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico.* Madrid: Ciencias del Deporte.

186. REISS, D., & Pascal, P. (2013). *La bible de la préparation physique.* Paris: Ed Amphora.

187. SAHIN, S., Yildirim, Y, & et al. (2020). Relationship between reaction time agility and linear speed of amateur male soccer players. *International Journal of PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND SPORTS, 9*(2), pp. 9-15.

188. Sannicandro, I., & Covano, G. (2017). Small-Sided Games in Young Soccer Players. *1*(1).

189. Stolen, C. K., Castagna, C., Wisloff, U., & et al. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Med, 5*, pp. 501-536.

190. Stølen, T., Chamari, M., Castagna, C., Wisløff, U. 2., & et al. (2005). Physiology of Soccer. *An Update. Sports Medicine, 35*, pp. 501-536.

191. T., L., & Williams AG. (2006). Suitability of soccer training drills for endurance training. *Stren Cond Res, 20*, pp. 316-319.

192. VAUCELLE, S. (2013.). *Les Qualités Physiques du sportif.* Faculté des sciences de sport et du mouvement humain, France: Université de Toulouse.

193. Wisløff, U., Helgerud, J., & Hoff, J. (1998). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 30*(3), 462-467.

194. Young, W., James, R., Montgomery, I., & et al. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of sports medicine and physical fitness, 42*(3), pp. 282-288.

# الملاحـــــق

**الملحق– ( 01 )**

**استمارة استطلاع الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية**

**جامعة محمد خيضر بسكرة**

**معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**استمارة استطلاع راي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المناسبة والتي تخدم هدف البحث.**

يقوم الطالب الباحث مالك عادل بدراسة تحت عنوان:

برنامج تدريبي مقترح بالالعاب المصغرة و اثرها على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية سرعة رشاقة في كرة القدم 13–15 سنة

وتهدف الدراسة لتحديد أثر البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات لناشئي كرة القدم للمرحلة العمرية 15–13 سنة .

وبما أنكم من ذوي الخبرة العلمية والعملية في هذا المجال، يشرف الباحث أن يتوجه إلى سيادتكم المحترمة بهدف الاستفادة من أ ا رئكم البناءة ومقترحاتكم الهادفة وإضافة ما ترونه مناسبا لذلك.

–الاسم واللقب:

–الشهادة:

–الاختصاص:

شكرا لكم

**الملحق رقم02**

**استمارة استطلاع راي الخبراء حول البرنامج التدريبي**

**جامعة محمد خيضر بسكرة**

**معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**استمارة استطلاع راي الخبراءحول البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة و اثرها على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية ( سرعة رشاقة ) في كرة القدم**

**الأستاذ:**

**الدكتور:**

**تحية طيبة وبعد.**

**في اطار انجاز أطروحة لنيل شهادة الدكتو راه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان " برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة و اثره على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية ( سرعة رشاقة ) في كرة القدم (13 – 15 سنة )**

**وبعد تحليل محتوى المصادر و الدراسات العلمية تم وضع البرنامجين التدريبيين المبينين أسفله، و نظرا لما تتمتعون به من خبرة و د راية علمية في هذا المجال فقد حرص الباحث اعتماد آ رائكم محتوى البرنامجين والتي تخدم هدف البحث، و لكم منا فائق الشكر والتقدير.**

**أمام الحصص التي ترون أنها مناسبة أو تتفضلون باقتراح أو )×( ملاحظة: يرجى وضع علامة تصحيف سواءا في البرنامج ككل، في الحصص المقترحة ومدى توافقها مع الهدف وطريقة التدريب.**

**الأستاذ: .....**

**الطالب الباحث: مالك عادل**

**المؤهلات العلمية والشهادات.....**

**.....**

**الجامعة:**

**..... .....**

**التوقيع**

## الملحق رقم 03

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة محمد خيضر – بسكرة –**

**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – بسكرة –**

**الطالب الباحث :** مالك عادل إشراف الأستاذ الدكتور : مزروع السعيد

**القائمة الإسمية للأساتذة المحكمين**

| *الرقم* | الاسم و اللقب | الدرجة العلمية | الجامعة |
|---|---|---|---|
| 01 | مالك رضا | استاذ التعليم العالي | جامعة ام البواقي |
| 02 | براك خضرة | استاذ التعليم العالي | جامعة تبسة |
| 03 | لعمارة سليم | أستاذمحاضر " أ" | جامعة تبسة |
| 04 | لقوقي احمد | أستاذمحاضر " أ" | جامعة تبسة |
| 05 | قراد عبد المالك | أستاذمحاضر " أ" | جامعة تبسة |
| 06 | زمالي حسان | أستاذمحاضر "أ" | جامعة تبسة |

## الملحق رقم 04

### البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة لتطوير صفة السرعة والرشاقة

### للاعبي كرة القدم 13-15 سنة

| الأسبوع | الصفة المستهدفة | طريقة التدريب | الشدة % | زمن أداء التمرين | زمن كلي إحماء | زمن كلي استرخاء | زمن كلي راحة | زمن اللعب تنافسي | زمن كلي للوحدة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | رشاقة | تكراري | 50 | 45 | 10 | 10 | 10 | 20 | 95 |
| 2 | سرعة | فتري عالي الشدة | 90-80 | 45 | 10 | 10 | 10 | 10 | 85 |
| 3 | رشاقة | تكراري | 50 | 45 | 10 | 10 | 10 | 20 | 95 |
| 4 | سرعة | فتري ع ش | 90-80 | 45 | 10 | 10 | 10 | 10 | 85 |
| 5 | رشاقة | فتري ع ش | 50 | 45 | 10 | 10 | 10 | 20 | 95 |
| 6 | سرعة | تكراري | 90-85 | 45 | 10 | 10 | 10 | 10 | 85 |
| 7 | رشاقة | فتري ع ش | 50 | 45 | 10 | 10 | 10 | 20 | 95 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | سرعة | فتري ع ش | 95-90 | 55 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| 9 | رشاقة | تكراري | 50 | 45 | 10 | 10 | 10 | 20 | 85 |
| 10 | سرعة | فتري ع ش | 100-90 | 60 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| 11 | رشاقة | فتري ع ش | 50 | 45 | 10 | 10 | 10 | 20 | 95 |
| 12 | سرعة | فتري ع ش | 100-90 | 65 | 10 | 10 | 10 | 10 | 105 |

الملحق 05

# الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| حصة رقم 01 | النشاط السرعة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال | | | |
| الهدف الاجرائي | أن ينتقل بين الحين والأخر وفي أقل وقت ممكن | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | قطع مسافة بين حدين في اقل وقت ممكن<br>التنافس مع الزميل<br>توظيف الامكانيات الفردية لصالح الفريق<br>التنافس ضد الزميل<br>إدراك الفرق بين السرعة والتسرع واهمية الوقت في إنهاء العمل | *العاب ومنافسات بين اللاعبين في التتابع والتسابق فرديا وثنائيا<br>*العب على خط االنطالق والثاني على بعد 02م وعند الاشارة يحاول ملاحقة الزميل لمسافة01م<br>*لعبة في التتابع : فوجين يحمل االول الكرة والجري بها لمسافة محددة يتجاوز فيها اقماع وحواجز ويعود لتسليم الكرة للزميل وهكذا دواليكحتى اخر فرد في الفوج | 90-80 | 15<br>15<br>15 |
| مرحلة التقييم | مناقشة وتقييم | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| حصة رقم 02 | النشاط السرعة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال | | | |
| الهدف الاجرائي | أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | – الاستجابة الجيدة و سريعة في حركات منسقة وهادفة<br>– الاستجابة الجيدة لمؤثر والإحساس بالتنبيه<br>– القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة و مستقيمة | **التدريب الدائري**<br>**ثلاث محاولات لكل ورشة**<br>**الورشة الاولى**<br>قفزتان من قفزى الضفدع تليها جري متناسق يليها جري ارتدادي ثم جري بسرعة مسافة 5م<br>**الورشة الثانية**<br>الصعود على الصندوق بالخطوة اليسار ثم اليمين و تجاوز الحاجز<br>**الورشة الثالثة**<br>قفزتان في نفس المكان و الجري المتردد | 90-80 | 15<br>15<br>15 |
| مرحلة التقييم | مناقشة وتقييم | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

| حصة رقم 03 | النشاط السرعة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال | | | |
| الهدف الاجرائي | أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | - إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة<br>- لعبة المطاردة<br>– أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة<br>–مسالك متعرج<br>–التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة<br>– منافسة | **الموقف الأول:**<br>نقوم بتشكيل مجموعتين يتفقان في إتجاه مختلف، مع إعطاء المجموعة الأولى رقم 01 والمجموعة الثانية رقم (02) ويكون كل عنصر يقابل الأخر بالظهر وعلى بعد مسافة 2 متر والفريق الذي يسمع رقمه يجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر الفريق الأخر أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة<br>**الموقف الثاني:**<br>نقوم بإنجاز مسلك متعرج و يوضع به عراقيل للحركة السريعة، حيث تكون الحركة مستمرة لمطاردة كل عنصر لزميله ويحاول إمساكه قبل نهاية المسلك والذي يمسك يعاقب من الطرف الأخر<br>**الموقف الثالث**<br>إجراء منافسة بين عناصر الفريق لمسافة مستقيمة (40م) مع تعين الفائز من الفريق. | 90–85 | 15<br>15<br>15 |
| مرحلة التقييم | مناقشة وتقييم | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| حصة رقم 04 | النشاط السرعة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال | | | |
| الهدف الاجرائي | التنقل بالكرة بسرعة والتحكم في حركات الجسم المختلفة | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | - التنقل بسرعة بالكرة<br>– أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة بالكرة<br>–مسالك متعرج<br>–التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة<br>– منافسة | **الموقف الأول:**<br>نقوم بتقسيم إلى مجموعتين<br>يعطي كرة لكل لاعب من المجموعتين وتحديد مسافة 20 متر ويبعد كل لاعب عن الأخر 1 متر وعند إعطاء الأمر ينطلق اللاعبان بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم حتى خط النهاية وتسجيل التوقيت<br>**الموقف الثاني:**<br>تقسيم إلى مجموعتين<br>يعطي كل لاعب كرة مع وضع أقماع على شكل خط متعرج مسافة 20 متر وعند الصافرة ينطلق اللاعبين حسب المسار حتى خط النهاية وتسجيل التوقيت<br>**الموقف الثالث**<br>إجراء مباراة في منطقة المرمى وأحد اللاعبين حكم لمدة دقيقة ونصف ثم التناوب | 90–85 | 15<br>15<br>20 |
| مرحلة التقييم | مناقشة وتقييم | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| حصة رقم 05 | النشاط السرعة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال | | | |
| الهدف الاجرائي | التنقل بالكرة بسرعة في اتجاهات مختلفة مع وجود محفز | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | - التنقل بسرعة بالكرة<br>– أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة بالكرة<br>–مسالك متعرج<br>–التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة<br>– التواصل مع الزميل مع وجود ضغط المنافس<br>– منافسة | **الموقف الأول:**<br>نقوم بتقسيم إلى مجموعتين<br>يعطي كرة للاعب من المجموعتين وتحديد منطقة 6 امتار منطقة المنافسة وعند إعطاء الأمر ينطلق اللاعب بالكرة بأقصى سرعة و اللاعب الثاني يطارده محاولا فك الكرة منه لمدة 60 ثانية.<br>تسجيل أطول مدة استطاع اللاعب الحفاظ على الكرة<br>**الموقف الثاني:**<br>تقسيم إلى مجموعتين<br>تحديد منطقة 6 امتار، يمرر اللاعبين بينهم الكرة باليد (10 تمريرات) مع العد بصوت عالي والتنقل في منطقة 6 أمتار والمجموعة الثانية تحاول إستخلاص الكرة<br>**الموقف الثالث**<br>إجراء مباراة في منطقة المرمى وأحد اللاعبين حكم لمدة دقيقة ونصف ثم التناوب | 95-90 | 15<br>15<br>20 |
| مرحلة التقييم | مناقشة وتقييم | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| حصة رقم 06 | النشاط السرعة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال | | | |
| الهدف الاجرائي | التنقل بسرعة في اتجاهات مختلفة مع وجود منبه | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | - التنقل بسرعة<br>– سرعة رد الفعل<br>–التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المختلفة<br>– منافسة | **الموقف الأول:**<br>نقوم بتقسيم إلى مجموعتين<br>وضع 10 أقماع في خط مستقيم يفصل بين القمع والآخر 2 متر، إعطاء الكرات لأحد المجموعتين، عند الإشارة ينطلق اللاعب بالكرة جريا بأقصى سرعة واللاعب الثاني مقابل له وعند الوصول للقمع يمرر الكرة للاعب الثاني وهكذا بالتناوب حتى القمع الأخير.<br>**الموقف الثاني:**<br>وضع 4 أقماع متباعدة في منطقة العمليات<br>كل قمع يحمل رقم (من1 إلى 4)<br>يقف اللاعبين خارج العمليات وعند الإشارة وإعطاء رقم القمع ينطلق اللاعب باتجاه القمع الذي يسمع رقمه.<br>تسجيل التوقيت وترتيبه.<br>الموقف الثالث في منطقة العمليات يتوزع اللاعبين عشوائيا واختيار لاعب يقوم بمطاردة زملائه ويحاول لمس أحدهم الذي يصبح بدوره يطارد تسجيل اللاعب الذي طارد أكثر من زملائه. | 100–90 | 20<br>20<br>15 |
| مرحلة التقييم | مناقشة وتقييم | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| حصة رقم 01 | النشاط رشاقة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | تطوير الرشاقة العامة والخاصة | | | |
| الهدف الاجرائي | التحكم في حركات الجسم والسيطرة | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | **أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا** | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | **التركيز والانتباه** | **الموقف الأول:** المقاعد السويدية تقف المجموعة على شكل قاطرة بحيث يمسك كل لاعب وسط الزميل الذي أمامه وتحاول أعضاء المجموعة القفز معا واللف حول المقعد وهي متماسكة | // | 15 |
| | **تنمية رد الفعل مع الرشاقة** | **الموقف الثاني:** الصعود والهبوط يقسم اللاعبين إلى مجموعتين وتوضع أمامهم مقعدان مرفوعان على صندوق ثم يبدأ اللاعب بالجري والصعود على المقعد والنزول بالزحلقة والعودة إلى الصف. | // | 15 |
| | **تطوير الخفة** | **الموقف الثالث:** الكرات السريع يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويوضع مقعد سويدي أمام كل مجموعة و على بعد مناسب و يحمل اللاعب الأول الكرة و القيام بدحرجة الكرة على الأرض و عند الوصول للكرسي يضعها فوقه و يصعد يكمل الدحرجة | // | 15 |
| مرحلة التقييم | **مناقشة وتقييم** | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| حصة رقم 02 | النشاط رشاقة | | | |
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | تطوير الرشاقة العامة والخاصة | | | |
| الهدف الاجرائي | التحكم في حركات الجسم والسيطرة | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | **أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا** | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | **التركيز والانتباه**<br>**تنمية الرشاقة العامة**<br>**تطوير الخفة** | **الموقف الأول:** لعبة الأسماء<br>يشكل اللاعبون دائرة يتوسطهم شخص يمسك عصا وينادي على أحد زملائه حيث المنادي يحل محل المنادي عليه وهذا الأخير وجب عليه عدم ترك العصا تسقط ومحاولة مسكها<br>**الموقف الثاني:**<br>لعبة تعال معي يعين المدرب شخصا ويقوم باقي اللاعبين بتشكيل دائرة حيث يدور عليهم الشخص ويقوم باختيار خمسة لاعبين أو ستة ثم يسير بهم وعندما يعطي الإشارة يعود كل فرد إلى مكانه والأخير يحل محله القائد.<br>**الموقف الثالث:** لعبة صيد السمك<br>يتم رسم سمكة وربطها بخيط على خصر اللاعبين و هي تلامس الأرض ويتم وضع اللاعبين 2–2 ومن يقطع سمكة اللاعب الزميل برجله يربح ثم تشكل مجموعات أخرى من الفائزين و هكذا | //<br>//<br>// | 15<br>15<br>15 |
| مرحلة التقييم | **مناقشة وتقييم** | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| حصة رقم 03 | النشاط رشاقة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | تطوير الرشاقة العامة والخاصة | | | |
| الهدف الاجرائي | التحكم في حركات الجسم والسيطرة | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | **أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا** | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | **التركيز والانتباه**<br>**تنمية الرشاقة الخاصة**<br>**تطوير الخفة** | الموقف الأول: لعبة الكرة<br>يقسم اللاعبون إلى فوجين وتوضع أمام كل فوج دوائر و عند الإشارة يتم الجري وفي نهاية الدوائر حائط يتم لمسه و العودة للمس الزميل.<br>الموقف الثاني: لعبة القرفصاء و الجري<br>يقوم اللاعبون بالمشي مشية القرفصاء وأيديهم خلف ظهورهم وعند سماع الصفارة ينطلقون جريا نحو الحائط و المتأخر يعاقب<br>االموقف الثالث: لعبة المنديل يتم وضع منديل على مسافة معينة ويطلب من التلاميذ الجري في الدوائر الموضوعة على شكل متعرج ومحاولة لمس المنديل بالرأس- | //<br>//<br>// | 15<br>15<br>15 |
| مرحلة التقييم | **مناقشة وتقييم** | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| حصة رقم 04 | النشاط رشاقة | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | تطوير الرشاقة العامة والخاصة | | | |
| الهدف الاجرائي | التحكم في حركات الجسم والسيطرة | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | **أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا** | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | **التركيز والانتباه**<br>**تنمية رد الفعل مع الرشاقة**<br>**تطوير الخفة** | الموقف الأول: المقاعد السويدية تقف المجموعة على شكل قاطرة بحيث يمسك كل لاعب وسط الزميل الذي أمامه وتحاول أعضاء المجموعة القفز معا واللف حول المقعد وهي متماسكة<br>الموقف الثاني: الصعود والهبوط يقسم اللاعبين إلى مجموعتين وتوضع أمامهم مقعدان مرفوعان على صندوق ثم يبدأ اللاعب بالجري والصعود على المقعد والنزول بالزحلقة والعودة إلى الصف.<br>الموقف الثالث: الكرات السريع يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويوضع مقعد سويدي أمام كل مجموعة و على بعد مناسب و يحمل اللاعب الأول الكرة و القيام بدحرجة الكرة على الأرض و عند الوصول للكرسي يضعها فوقه و يصعد يكمل الدحرجة | //<br>//<br>// | 15<br>15<br>15 |
| مرحلة التقييم | **مناقشة وتقييم** | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| حصة رقم 05 | النشاط رشاقة | | | |
| الوسائل | ميقاتي– صفارة | | | |
| الكفاءة القاعدية | تطوير الرشاقة العامة والخاصة | | | |
| الهدف الاجرائي | التحكم في حركات الجسم والسيطرة | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | **أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا** | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | **التركيز والانتباه**<br>**تنمية الرشاقة العامة**<br>**تطوير الخفة** | الموقف الأول: لعبة الأسماء<br>يشكل اللاعبون دائرة يتوسطهم شخص يمسك عصا وينادي على أحد زملائه حيث المنادي يحل محل المنادي عليه وهذا الأخير وجب عليه عدم ترك العصا تسقط ومحاولة مسكها<br>الموقف الثاني: لعبة تعال معي<br>يعين المدرب شخصا ويقوم باقي اللاعبين بتشكيل دائرة حيث يدور عليهم الشخص ويقوم باختيار خمسة لاعبين أو ستة ثم يسير بهم وعندما يعطي الإشارة يعود كل فرد إلى مكانه والأخير يحل محله القائد.<br>الموقف الثالث: لعبة صيد السمك<br>يتم رسم سمكة وربطها بخيط على خصر اللاعبين و هي تلامس الأرض ويتم وضع اللاعبين 2–2 ومن يقطع سمكة اللاعب الزميل برجله يربح ثم تشكل مجموعات أخرى من الفائزين و هكذا | //<br>//<br>// | 15<br>15<br>15 |
| مرحلة التقييم | **مناقشة وتقييم** | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

## وحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| حصة رقم 06 | **النشاط رشاقة** | | | |
| **الوسائل** | **ميقاتي– صفارة** | | | |
| **الكفاءة القاعدية** | **تطوير الرشاقة العامة والخاصة** | | | |
| **الهدف الاجرائي** | **التحكم في حركات الجسم والسيطرة** | | | |
| مراحل التدريب | الأهداف الاجرائية | وضعيات التعلم | الشدة | المدة الزمنية |
| المرحلة التحضيرية | **أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا** | عمل أفواج<br>جري خفيف حول الميدان<br>القيام بحركات تسخين (تسخين عام)<br>القيام بحركات المرونة<br>حساب نبضات القلب | 50 | 10 |
| المرحلة الأساسية (الانجاز) | **التركيز والانتباه**<br>**تنمية الرشاقة الخاصة**<br>**تطوير الخفة** | الموقف الأول: لعبة الكرة<br>يقسم اللاعبون إلى فوجين وتوضع أمام كل فوج دوائر و عند الإشارة يتم الجري وفي نهاية الدوائر حائط يتم لمسه و العودة للمس الزميل.<br>الموقف الثاني: لعبة القرفصاء و الجري<br>يقوم اللاعبون بالمشي مشية القرفصاء وأيديهم خلف ظهورهم وعند سماع الصفارة ينطلقون جريا نحو الحائط و المتأخر يعاقب<br>االموقف الثالث: لعبة المنديل<br>يتم وضع منديل على مسافة معينة ويطلب من اللاعبون الجري في الدوائر الموضوعة على شكل متعرج ومحاولة لمس المنديل بالرأس- | //<br>//<br>// | 15<br>15<br>15 |
| مرحلة التقييم | **مناقشة وتقييم** | فتح مجال المناقشة مع اللاعبين<br>تقديم الملاحظات<br>إعطاء النتائج | / | 10 |

# الملحق رقم 06:

## مخرجات برنامج SPSS 25

### نتائج الاختبار وإعادة الاختبار

**Statistiques des échantillons appariés**

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | avant_apr_30mf | 6,9467 | 6 | ,26912 | ,10987 |
| | avant_apr_30mm | 5,9300 | 6 | ,31477 | ,12850 |

**Corrélations des échantillons appariés**

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | avant_apr_30mf & avant_apr_30mm | 6 | ,707 | ,116 |

**Test des échantillons appariés**

| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | avant_apr_30mf - avant_apr_30mm | 1,01667 | ,22739 | ,09283 | ,77803 | 1,25530 | 10,952 | 5 | ,000 |

**Corrélations**

| | | vit_30m_fix | vit_30m_fixt |
|---|---|---|---|
| vit_30m_fix | Corrélation de Pearson | 1 | ,998** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,000 |
| | N | 6 | 6 |
| vit_30m_fixt | Corrélation de Pearson | ,998** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | |
| | N | 6 | 6 |

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**Corrélations**

| | | vit_30m_mov | vit_30m_movt |
|---|---|---|---|
| vit_30m_mov | Corrélation de Pearson | 1 | ,992** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,000 |
| | N | 6 | 6 |
| vit_30m_movt | Corrélation de Pearson | ,992** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | |
| | N | 6 | 6 |

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**Corrélations**

| | | test_baro | test_barot |
|---|---|---|---|
| test_baro | Corrélation de Pearson | 1 | ,999** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,000 |
| | N | 6 | 6 |
| test_barot | Corrélation de Pearson | ,999** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | |
| | N | 6 | 6 |

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## نتائج اختبارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

**Statistiques des échantillons appariés**

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | vit_30m_fix | 6,9977 | 13 | ,48047 | ,13326 |
| | vit_30m_fixt | 5,9146 | 13 | ,43923 | ,12182 |

**Corrélations des échantillons appariés**

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | vit_30m_fix & vit_30m_fixt | 13 | ,763 | ,002 |

**Test des échantillons appariés**

| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | vit_30m_fix - vit_30m_fixt | 1,08308 | ,31886 | ,08844 | ,89039 | 1,27576 | 12,247 | 12 | ,000 |

**Statistiques des échantillons appariés**

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | vit_30m_mov | 6,0462 | 13 | ,47790 | ,13255 |
| | vit_30m_movt | 5,0715 | 13 | ,41835 | ,11603 |

**Corrélations des échantillons appariés**

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | vit_30m_mov & vit_30m_movt | 13 | ,296 | ,327 |

**Test des échantillons appariés**

| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | vit_30m_mov - vit_30m_movt | ,97462 | ,53407 | ,14812 | ,65188 | 1,29735 | 6,580 | 12 | ,000 |

**Statistiques des échantillons appariés**

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | test_baro | 7,0192 | 13 | ,46414 | ,12873 |
| | test_barot | 5,9338 | 13 | ,49077 | ,13612 |

### Corrélations des échantillons appariés

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | test_baro & test_barot | 13 | ,959 | ,000 |

### Test des échantillons appariés

| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | test_baro - test_barot | 1,08538 | ,13956 | ,03871 | 1,00105 | 1,16972 | 28,041 | 12 | ,000 |

### Statistiques de groupe

| | grp | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| test | قبلي | 13 | 6,9977 | ,48047 | ,13326 |
| | بعدي | 13 | 5,9146 | ,43923 | ,12182 |

### Test des échantillons indépendants

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur |
| test | Hypothèse de variances égales | ,001 | ,973 | 5,999 | 24 | ,000 | 1,08308 | ,18055 | ,71044 | 1,45571 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 5,999 | 23,809 | ,000 | 1,08308 | ,18055 | ,71028 | 1,45587 |

### Statistiques des échantillons appariés

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | vit_30m_fix | 6,9977 | 13 | ,48425 | ,13431 |
| | vit_30m_fixt | 7,0062 | 13 | ,48423 | ,13430 |

### Corrélations des échantillons appariés

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | vit_30m_fix & vit_30m_fixt | 13 | ,998 | ,000 |

### Test des échantillons appariés

| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | vit_30m_fix - vit_30m_fixt | -,00846 | ,03363 | ,00933 | -,02878 | ,01186 | -,907 | 12 | ,382 |

### Statistiques des échantillons appariés

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | vit_30m_mov | 6,0485 | 13 | ,47127 | ,13071 |
| | vit_30m_movt | 6,0362 | 13 | ,47411 | ,13149 |

### Corrélations des échantillons appariés

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | vit_30m_mov & vit_30m_movt | 13 | ,998 | ,000 |

### Test des échantillons appariés

| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | vit_30m_mov - vit_30m_movt | ,01231 | ,02862 | ,00794 | -,00499 | ,02960 | 1,550 | 12 | ,147 |

### Statistiques des échantillons appariés

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | test_baro | 7,0015 | 13 | ,46558 | ,12913 |
| | test_barot | 6,9923 | 13 | ,47410 | ,13149 |

### Corrélations des échantillons appariés

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Paire 1 | test_baro & test_barot | 13 | ,997 | ,000 |

### Test des échantillons appariés

| | | Différences appariées | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
| Paire 1 | test_baro - test_barot | ,00923 | ,03796 | ,01053 | -,01371 | ,03217 | ,877 | 12 | ,398 |

### Statistiques de groupe

| | grp | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| test | قبلي | 13 | 6,9977 | ,48425 | ,13431 |
| | بعدي | 13 | 6,9977 | ,48047 | ,13326 |

### Test des échantillons indépendants

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur | Supérieur |
| test | Hypothèse de variances égales | ,000 | ,989 | ,000 | 24 | 1,000 | ,00000 | ,18920 | -,39049 | ,39049 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | ,000 | 23,999 | 1,000 | ,00000 | ,18920 | -,39049 | ,39049 |

### Statistiques de groupe

| | grp | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| test1 | قبلي | 13 | 6,0485 | ,47127 | ,13071 |
| | بعدي | 13 | 6,0462 | ,47790 | ,13255 |

**Test des échantillons indépendants**

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Inférieur | Supérieur |
| test1 | Hypothèse de variances égales | ,001 | ,971 | ,012 | 24 | ,990 | ,00231 | ,18615 | -,38189 | ,38651 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | ,012 | 23,995 | ,990 | ,00231 | ,18615 | -,38190 | ,38651 |

**Statistiques de groupe**

| | grp | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|---|
| test2 | قبلي | 13 | 7,0015 | ,46558 | ,12913 |
| | بعدي | 13 | 7,0192 | ,46414 | ,12873 |

**Test des échantillons indépendants**

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Inférieur | Supérieur |
| test2 | Hypothèse de variances égales | ,000 | ,983 | -,097 | 24 | ,924 | -,01769 | ,18233 | -,39401 | ,35862 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -,097 | 24,000 | ,924 | -,01769 | ,18233 | -,39401 | ,35862 |

**الملخص:**

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة وأثره على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية (سرعة، رشاقة) في كرة القدم 13-15 سنة، واستعملت الدراسة المنهج التجريبي لملائمته الدراسات من هذا النوع بأسلوب مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بإختبار قبلي واختبار بعدي، أجريت الدراسة على عينة مقدرة بـ 26 لاعب كرة قدم للنادي الرياضي نجم النمامشة بالشريعة تبسة 13-15 سنة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة تحتوي على 13 لاعب. اجريت لهم اختبارات في السرعة تمثلت في إختبار السرعة 20 م، اختبار السرعة 30م من وضعية الاستعداد، اختبار 30 م من وضعية متحركة. واختبارات في الرشاقة اختبار فليشمان للرشاقة، اختبار الزجزاجي بطريقة بارو، وتم تطبيق برنامج مقترح بالألعاب المصغرة، وأسفرت الدراسة على نتائج أبرزها: ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية في السرعة والرشاقة وأن الحصة التدريبية التقليدية لا تعمل على تحسين وتنمية صفتي السرعة و الرشاقة وجملة من الاقتراحات تمثلت في: ضرورة الاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية، ضرورة اختيار المدرب الألعاب المصغرة حسب هدف كل حصة مع مراعاة سن اللاعبين وكذا ضرورة استثمار طاقات اللاعبين الناشئين من خلال طريقة الألعاب المصغرة.

**الكلمات المفتاحية:** الصفات البدنية (سرعة، رشاقة)، كرة القدم، الألعاب المصغرة، برنامج تدريبي

## Abstract

The study aimed to learn about the impact of a proposed mini-games training programme and its impact on the development of some fitness qualities (Speed, agility) In football 13-15 years, the study used the experimental curriculum to suit studies of this kind in the manner of a control group and a test group with a tribal test and a subsequent test. The study was conducted on an estimated sample of 26 players of the sports club cheria. Their speed tests were 20m speed test, 30m speed test of standby mode, 30m test of moving position. Tests in agility Fleishman's agility test, Barrow Glaze Test, and a proposed program of mini-games were applied, the study yielded results most notably: The emergence of statistically significant moral differences between tribal and remote tests in favour of remote tests for the members of the experimental group in speed and agility, and the fact that the traditional training class does not improve and develop the speed and agility and a variety of suggestions: The need to take great care of the mini games and use them in the training classes. The coach should choose the mini games according to the objective of each class, taking into account the age of the players as well as the need to invest the energies of emerging players through the mini-games method.

**Keywords**: physical qualities (speed, agility), football, mini games, training program.