



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد العلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه (ل م د) في التدريب الرياضي النخبوي

**أثر استخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) و (2 ضد 2) في
تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم
دون 23 سنة.**

- دراسة ميدانية لفريق اتحاد طولقة - قسم بصوي -

الطالبع الباحث: عاقلبي حسين المناقشة بتاريخ 04 نوفمبر 2018

لجنة المناقشة:

- 01 - دشرى حميد أستاذ جامعة بسكرة رئيسا
- 02- مزروع السعيد أستاذ جامعة بسكرة مشرفا ومقررا
- 03- فنوش نصير أستاذ محاضر أ جامعة بسكرة عضوا مناقشا
- 04- بزيو عادل أستاذ محاضر أ جامعة بسكرة عضوا مناقشا
- 05- قميني حفيظ أستاذ محاضر أ جامعة أم البواقي عضوا مناقشا
- 06- عمور عمر أستاذ جامعة المسيلة عضوا مناقشا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ



شكر وتقدير



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

(الآية 19 من سورة النمل)

نشكر الذي خلقنا وشق بصرنا بحوله وقوته، الله عز وجل نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي نعتبره قطرة من بحر.

وبعد، لا يسعني الا ان أتقدم بالشكر والعرفان وأسمى عبارات الاحترام والتقدير إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه الأستاذ الدكتور السعيد مزروع جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه ويرضاه.

وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل الذين مدوا لنا يد المساعدة والتأطير طيلة مشوارنا الدراسي ونخص بالذكر أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من مد لنا يد العون طيلة فترة انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

حسين عاقل

الاهداء

إلى خير الأنام الرحمة المهداة

محمد صلى الله عليه وسلم الأمين الذي أثار دربنا وسعى لطلب العلم.

اهدي ثمرة جهدي

- الى من قُرِنَ رِضَا لِه بِرِضَاهُمَا .. وَالِدِي الْعَزِيزِينَ
(رَبِّ ارْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا).

- الى زوجتي وولي العهد آدم على تحملهما العبء من أجلي

- الى كل الاخوة والاخوات

- الى كل الاصدقاء

- الى كل زملائي بمؤسسة سوناطراك

- الى كل من مد يد العون لنا سواء كان ذلك بكلمة أو دعوة أو

توجيه أو نصيحة فشكرا لكم، ونسأل الله ألا يحرملك من خير الدنيا

والآخرة. (رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)

حسين عاقل

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|--|
| - | - الشكر والتقدير |
| - | - الإهداء |
| - | - الفهرس |
| - | - قائمة الجداول |
| - | - قائمة الأشكال البيانية |
| 01 | - مقدمة |
| - | الجانب التمهيدي المدخل العام للبحث |
| 04 | -1 إشكالية البحث |
| 07 | -2 فرضيات البحث |
| 07 | -3 أهداف البحث |
| 07 | -4 أسباب اختيار الموضوع |
| 08 | -5 أهمية الموضوع |
| 08 | -6 تحديد المصطلحات والمفاهيم |
| 09 | -7 الدراسات السابقة والمشابهة |
| 20 | -8 التعقيب على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة |
| 21 | -9 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة |
| - | الجانب النظري |
| - | الفصل الأول: التدريب الرياضي |
| 25 | - تمهيد |
| 26 | -1 ماهية التدريب الرياضي |
| 26 | -2 مفهوم التدريب الرياضي |
| 27 | -3 الأهداف العامة للتدريب الرياضي |
| 28 | -4 خصائص التدريب الرياضي |
| 31 | -5 واجبات التدريب الرياضي |
| 33 | -6 استراتيجية التدريب الرياضي |
| 33 | -7 متطلبات التدريب الرياضي |

| | |
|----|--|
| 34 | 8- عمليات التدريب الرياضي العلمي |
| 35 | 9- أسس ومبادئ التدريب الرياضي |
| 36 | 10- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية |
| 38 | 11- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي |
| 39 | 12- حمل التدريب |
| 44 | 13- طرق التدريب وكيفية استخدامها |
| 51 | - خلاصة |
| - | الفصل الثاني: الصفات البدنية |
| 53 | - تمهيد |
| 54 | 1- التحمل |
| 60 | 1- السرعة |
| 62 | 2- القوة |
| 67 | 3- المرونة |
| 69 | 4- الرشاقة |
| 70 | 5- العلاقة بين الصفات البدنية |
| 72 | - خلاصة |
| - | الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم |
| 74 | - تمهيد |
| 75 | 1- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم |
| 76 | 2- أهمية المهارات الأساسية لكرة القدم |
| 79 | 3- الإعداد المهاري في كرة القدم |
| 80 | 4- الأسس للأداء المهاري |

| | |
|-----|---|
| 80 | 5- التكنيك والمهارة |
| 81 | 6- أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم |
| 87 | 7- السيطرة على الكرة |
| 90 | 8- المناولة |
| 92 | 9- المراوغة |
| 94 | 10- المهاجمة |
| 95 | 11- رمية التماس |
| 96 | 12- حراسة المرمي |
| 98 | 13- أهمية التدريب على المهارات الأساسية |
| 100 | - خلاصة |
| - | الفصل الرابع: كرة القدم |
| 102 | - تمهيد |
| 103 | 1- تعريف كرة القدم |
| 103 | 2- نشأة كرة القدم |
| 104 | 3- كرة القدم في الجزائر |
| 105 | 4- تطور أسلوب كرة القدم |
| 105 | 5- البعد الاقتصادي في كرة القدم |
| 105 | 6- المبادئ الأساسية لكرة القدم |
| 106 | 7- قواعد كرة القدم |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 107 | 8- متطلبات كرة القدم |
| 108 | 9- خصائص كرة القدم |
| 109 | 10- صفات لاعب كرة القدم |
| 113 | - خلاصة |
| - | الفصل الخامس: الألعاب المصغرة |
| 115 | - تمهيد |
| 116 | 1- أشكال التدريب |
| 116 | 2- التدريب المدمج والألعاب المصغرة |
| 116 | 3- دمج النشاط الحركي |
| 117 | 4- التدريب في مساحات الألعاب المصغرة |
| 118 | 5- التدريب البدني بالكرة |
| 118 | 6- ألعاب المصغرة |
| 127 | - خلاصة |
| - | الجانب التطبيقي |
| - | الفصل السادس: الإجراءات المنهجية |
| 130 | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 138 | 2- ضبط متغيرات الدراسة |
| 139 | 3- المنهج المستخدم |
| 139 | 4- مجتمع الدراسة |
| 139 | 5- عينة الدراسة |
| 140 | 6- أدوات الدراسة |
| 141 | 7- المعالجة الإحصائية |
| 141 | 8- الأسس العلمية للاختبارات |

| | |
|-----|---|
| 145 | 9- طرق البحث |
| 162 | 10- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب الدائري. |
| - | الفصل السابع: عرض وتحليل النتائج |
| 165 | 1- عرض وتحليل النتائج |
| 165 | عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية |
| 172 | عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية |
| 182 | عرض وتحليل النتائج البعدية للاختبارات البدنية لعينتي البحث |
| 184 | عرض وتحليل النتائج البعدية للاختبارات المهارية لعينتي البحث |
| 186 | 2- مناقشة الفرضيات |
| 186 | ❖ الفرضية الأولى |
| 187 | ❖ الفرضية الثانية |
| 189 | ❖ الفرضية الثالثة |
| 190 | ❖ الفرضية الرابعة |
| 192 | - الإستنتاج العام |
| 194 | - التوصيات |
| 195 | - خاتمة |

قائمة الجداول.

| الرقم | عنوان الجدول | صفحة |
|-------|---|------|
| 01 | العلاقة بين القدرات البدنية و أجهزة جسم الإنسان | 71 |
| 02 | القيم القصوى لضربات القلب للاعبين حسب أنواع الألعاب المصغرة | 119 |
| 03 | Ranges of pitch area (m2) used in each SSG format | 120 |
| 04 | اثر تغير عدد لمسات الكرة أثناء الألعاب المصغرة (Dellal et al, 2011) | 121 |
| 05 | يساعد على معايرة الألعاب المصغرة، ومعرفة اهداف التدريب (بدنيا أو مهاريا أو تكتيكيا | 122 |
| 06 | مختلف المعلمات في عدة أنواع الألعاب المصغرة والتدريب الفتري (Le Gall 2002) | 126 |
| 07 | يوضح الاختيار بين التدريبي التقليدي والتدريب مبني على أساس ألعاب مصغرة | 131 |
| 08 | يوضح الصفات الأساسية عند استخدام الألعاب المصغرة | 132 |
| 09 | يوضح مختلف أنواع الألعاب المصغرة المستعملة في الحصص التدريبية | 133 |
| 10 | يوضح المعايير التي تعتبر كأولية في تصميم الألعاب المصغرة | 134 |
| 11 | يوضح الصعوبات عند استخدام الألعاب المصغرة | 135 |
| 12 | يوضح المتغيرات المميزة التي تستطيع تقييمها من اجل برمجة تدريب أفضل | 136 |
| 13 | يوضح ثبات الاختيارات المهارية. | 143 |
| 14 | يوضح ثبات الاختيارات البدنية. | 144 |
| 15 | يوضح صدق الاختيارات البدنية. | 144 |
| 16 | يوضح صدق الاختيارات المهارية. | 145 |
| 17 | يبين التجانس بين العينتين | 147 |

| | | |
|---------|--|----|
| 155 | يوضح طريقة تقييم الاختبار المهاري (FFF) | 18 |
| 158 | يوضح سلم تنقيط لاختبار الرشاقة T | 19 |
| 162 | يوضح سلم تنقيط لاختبار يويو | 20 |
| 163 | خصائص الألعاب المصغرة المبرمجة | 21 |
| الملاحق | الدورات التدريبية | 22 |
| 165 | الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة | 23 |
| 165 | يبين الاختبار الجري المنعرج بالكرة | 24 |
| 167 | يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ضربة ركنية | 25 |
| 167 | يبين اختبار ضربة ركنية | 26 |
| 169 | يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمية تماس | 27 |
| 169 | يبين مقارنة نتائج اختبار رمية تماس | 28 |
| 170 | يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تقني لاتحاد الفرنسي لكرة القدم | 29 |
| 170 | يبين نتائج الاختبار التقني لاتحاد الفرنسي لكرة القدم | 30 |
| 172 | يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 10 م | 31 |
| 173 | يبين مقارنة نتائج اختبار السرعة 10 م | 32 |
| 174 | الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 30 م | 33 |
| 175 | يبين مقارنة نتائج اختبار السرعة 30 م | 34 |
| 176 | الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار يويو | 35 |
| 177 | يبين نتائج اختبار يويو | 36 |
| 178 | يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الرشاقة | 37 |
| 178 | يبين مقارنة نتائج اختبار الرشاقة | 38 |

| | | |
|-----|---|----|
| 180 | يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الوثب العمودي. | 39 |
| 180 | يبين مقارنة نتائج اختبار الوثب العمودي. | 40 |
| 182 | يبين نتائج البعدية للاختبارات البدنية | 41 |
| 184 | يبين نتائج البعدية للاختبارات المهارية | 42 |

قائمة الأشكال

| الرقم | عنوان الشكل | صفحة |
|-------|---|------|
| 01 | الأسس والمبادئ العلمية للتدريب. | 33 |
| 02 | الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي | 39 |
| 03 | التدرج في تطوير القدرة على التحمل لكرة القدم | 59 |
| 04 | التدرج في تقوية العضلات لدى لاعبي كرة القدم. | 67 |
| 05 | أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم | 81 |
| 06 | أنواع السيطرة على الكرة | 89 |
| 07 | انتقال التحضير البدني المدمج | 117 |
| 08 | يبين النسب المئوية في الاختيار بين التدريبي التقليدي والتدريب مبني على أساس ألعاب مصغرة | 131 |
| 09 | يبين النسب المئوية للصفات الأساسية عند استخدام الألعاب المصغرة | 132 |
| 10 | يبين النسب المئوية لمختلف أصناف الألعاب المصغرة | 133 |
| 11 | يبين النسب المئوية للمعايير المعتمدة أساسية وأولية في تصميم الألعاب المصغرة | 134 |
| 12 | يبين النسب المئوية التي تصادف عند استخدام الألعاب المصغرة | 135 |
| 13 | يبين النسب المئوية المتغيرات المميزة التي تستطيع تقييمها من اجل برمجة تدريب أفضل | 137 |
| 14 | يوضح اختبار الجري بالكرة . | 148 |
| 15 | يوضح اختبار رمية التماس | 149 |
| 16 | يوضح الضربة الركنية . | 151 |
| 17 | يوضح مسلك الاختبار المهاري (FFF) | 152 |
| 18 | يوضح قياسات أبواب المرور و الخشبة لمسلك الاختبار المهاري (FFF) | 153 |
| 19 | يوضح قياسات النوافذ للاختبار المهاري (FFF) | 155 |
| 20 | يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات | 156 |

| | | |
|-----|---|----|
| 157 | يبين مسار اختبار T للرشاقة. | 21 |
| 160 | تصميم اختبار يويو | 22 |
| 160 | لمس خط الدوران بإحدى القدمين | 23 |
| 166 | يبين نتائج اختبار الجري المنعرج بالكرة. | 24 |
| 168 | يبين نتائج اختبار ضربة ركنية | 25 |
| 170 | يبين نتائج اختبار رمية التماس. | 26 |
| 172 | يبين نتائج اختبار تقني للاتحاد الفرنسي. | 27 |
| 173 | يبين نتائج اختبار السرعة 10 م. | 28 |
| 175 | يبين نتائج اختبار السرعة 30 م. | 29 |
| 177 | يبين نتائج اختبار يويو. | 30 |
| 179 | يبين نتائج اختبار الرشاقة. | 31 |
| 181 | يبين نتائج اختبار الوثب العمودي | 32 |

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

يهدف هذا البحث الى اقتراح طريقة التدريب المدمج لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية، لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة لفريق اتحاد طولقة الذي ينشط في القسم الجهوي لرابطة باتنة، وقد اقترح الطالب الباحث في برنامجه التدريبي أسلوبين لهذا النوع من التدريب، يتمثل في مجموعة تمارس ألعاب مصغرة 2 ضد 2 وأخرى بأسلوب 5 ضد 5 لمدة 12 أسبوع، وبصفة الطالب الباحث المدرب الأول للفريق ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم، تم اختيار العينة بطريقة عمدية بمجموعتين بنفس المواصفات من حيث السن، الوزن والقامة، حيث كان معدل أعمار العينتين 21 ± 0.30 . ومن هذا المنطلق تمثلت فرضية البحث بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقتين في تطوير الجانبين المهاري والبدني. ولقد جرت هذه المدة التجريبية من 17 سبتمبر الى 23 ديسمبر 2017 في ظروف جيدة وهذا راجع لوضعية الفريق الذي سعد في هذا الموسم من الجهوي الثاني الى الجهوي الأول من جهة ومن جهة ثانية توقيت التدريب، والطاقم المساعد من جهة ثانية، حيث أن الملعب تحت تصرفنا لمدة أكثر من ساعتان، ومن خلال هذه الدراسة وبعد المعالجة الإحصائية بواسطة SPSS بمقارنة عينتين مستقلتين، تم التوصل الى الاستنتاجات التالية ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لتطوير الصفات البدنية ، وكانت النتائج جد مقاربة من ناحية التطور، وهذا يدل على أهمية الألعاب المصغرة بصفة عامة، ونفس النتائج بالنسبة لتطوير الصفات المهارية عدا اختبار الجري المنعرج بالكرة ولصالح المجموعة الأولى 2 ضد 2 وهذا يدل على التأثير الإيجابي في تدريبات 2 ضد 2 التي تكثر فيها الصراعات الثنائية بما تزيد نسبة المراوغات والافضلية الكبيرة بالاحتكاك الكبير بالكرة.

لذا، يمكننا القول بأن الألعاب المصغرة بشكل عام لها أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية لأنها تمثل التمرينات الأقرب إلى نشاط اللاعب في المباراة، وبالتالي يقترح الباحث أن هذه الطريقة من التدريب يجب ان يخصص لها جزءًا كبيرًا من الحجم الساعي الكلي في الدورة التدريبية، وأن يتم اتخاذ الاحتياطات من حيث عدد اللاعبين، ومساحة اللعب، ووقت التمرين، وجود حارس المرمى، الخ ... لذا يجب وضع العديد من الكرات حول منطقة الملعب وهذا للتحكم في وقت التمرين وتحقيق الاهداف المسطرة

الكلمات المفتاحية:

ألعاب مصغرة - صفات بدنية - صفات مهارية - كرة القدم

Résumé de l'étude :

Cette recherche vise à proposer une méthode d'entraînement intégrée pour le développement de certaines qualités physiques et techniques chez les joueurs de football de moins de 23 ans de l'équipe de l'Union de Tolga, qui est active à la division régionale de la ligue de Batna. Le chercheur étudiant a suggéré dans son programme deux méthodes de ce type d'entraînement, un groupe qui utilise les jeux réduits 2 contre 2 et un autre dans le style 5 contre 5 pendant 12 semaines. En tant qu'étudiant chercheur le premier coach de l'équipe et compte tenu de la nature de la recherche et de la méthodologie utilisée, l'échantillon a été choisi de manière intentionnelle réparti en deux groupes de mêmes spécifications en termes d'âge, de poids et de la taille. L'âge moyen des échantillons était de $21 \pm 0,30$. De ce point de vue, l'hypothèse de la recherche était qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux méthodes dans le développement des deux qualités le physique et la technique. Cette période expérimentale s'est déroulée du 17 septembre au 23 décembre 2017 dans de bonnes conditions

Et à travers cette étude et après le traitement statistique par SPSS en comparant deux échantillons indépendants, Les conclusions suivantes ont été atteintes, il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre les deux groupes dans le post-test pour développer des qualités physiques des joueurs.

Selon Les résultats, il s'agit une évolution remarquable très proche entre les 2 groupes, Et les mêmes résultats pour le développement des qualités techniques, à l'exception du test technique course avec ballon au profit du premier groupe (2 contre 2), Cela montre l'effet positif dans les exercices 2 vs 2, qui sont multipliés par des duels, et cela s'a augmenté le taux de dribble et le grand nombre de contact de la balle

Donc, nous pouvons dire que les jeux réduits en général ont une grande importance dans le développement des qualités physiques, technique, tactique et psychologique car ils représenteraient les exercices les plus proches de l'activité du joueur en match.

Par conséquent, Le chercheur suggère donc que cette méthode d'entraînement reçoive une grande partie du volume total dans le

cycle d'entraînement, et que des précautions soient prises en termes de nombre de joueurs, d'aire de jeu, de temps d'exercice, de présence du gardien de but, etc... Comme requis par de nombreuses balles présentes en face de la zone du stade et ce pour maîtriser le temps de l'exercice et pour atteindre l'objectif fixé.

Les mots clés :

Jeux Réduits - Qualités physiques - Qualités techniques - Football

Abstract:

This research aims to propose an integrated training method for the development of certain physical and technical qualities in football players under 23 years old of the Tolga Union team, which is active in the regional division of the Batna League, The student researcher suggested in his program two methods of this type of training, a group that uses 2 Vs 2 reduced games and another group uses 5 Vs 5 play for 12 weeks, As a student researcher the first coach of the team and given the nature of the research and the methodology used, the sample was intentionally chosen divided into two groups of the same age specifications. weight and height, The mean age of the samples was 21 ± 0.30

From this point of view, the research hypothesis was that there are no statistically significant differences between the two methods in the development of both physical and technical qualities. This experimental period ran from September 17 to December 23, 2017 in good conditions.

And through this study and after statistical processing by SPSS comparing two independent samples

The following conclusions were reached, there were no statistically significant differences between the two groups in the post-test to develop physical qualities of the players

according to the results, this is an evolution noticing very close between the 2 groups, And the same results for the development of the technical qualities, with the exception of the technical test race with ball in favor of the first group (2 Vs 2), This shows the positive effect in exercises 2 vs 2, which are multiplied by duels, and this increased the dribbling rate and the large number of ball contact

So, we can say that small sided games in general have a great importance in the development of physical, technical, tactical and psychological qualities because they represent the exercises closest to the activity of the player in a match.

Therefore, the researcher suggests that this training method should be allocated a large part of the total training cycle volume, and that precautions are taken in terms of number of players, playing area, exercise time, presence goalkeeper, etc. The balls are around the

playing area and it's to control the exercise time and achieve the goals set.

key words:

Small Sided Games - physical qualities - skill qualities - football

مقدمة

مقدمة:

يشهد العالم تطورا كبيرا في الانجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين، وذلك للاستفادة من العلوم الأخرى (الفيزياء، علم النفس، البيو ميكانيك، علم الاجتماع، الطب... إلخ) في مجال التربية البدنية والرياضية وكذلك عالم التدريب من أجل رفع مستويات الأداء دعمها بالمقوم العلمي للوصول بها للأفضل دائما وتحقيق الأرقام القياسية والحصول على الأرقام الدولية.

وتعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدي محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها كذلك تطوير الجوانب الخططية وطرق وأساليب اللعب سواء أكانت دفاعية أو هجومية وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

وربما كرة القدم تسير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه لأجل ايجاد طرق وأساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان والمكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى درجات الأداء البدني والمهاري، حيث يعد هذا الأخير أحد الجوانب الهامة جدا التي يجب ان يتقنها اللاعب في جميع مناصب اللعب وأحد المحاور الأساسية التي يقف عليها المدرب أثناء عملية التدريب والتخطيط للبرنامج السنوي. ولكون المدرب المسؤول الأول عن تطوير المستوى البدني والمهاري وذلك في مختلف الفئات العمرية، فإنه يتوجب عليه الوقوف على مستواهم الراهن ومحاولة تقويمها موضوعيا، وهذا عبارة عن وسيلة من الوسائل العلمية التي تساعد المدربين على ضبط التشكيلة الرئيسية للمباراة والافراد المساعدين في جميع النواحي سواء أكانت بدنية أو نفسية أو مهارية من أجل تحقيق الفوز.

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية والتكتيكية والنفسية و العقلية، وخلق ظروف مشابهة في مثل المنافسة، "لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه الميداني التكتيكي في اللعب و الكفاح من أجل تحقيق الهدف بفعالية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العوامل الأساسية لتطوير تكتيك الهجوم و الدفاع وهي القدرات والإمكانيات البدنية و المستوى العالي للأداء المهاري و ثبات الصفات النفسية والمعنوية وتطويرها و امتلاك اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة¹.

¹ -موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم دار دجلة، ط2، عمان 2009، ص 95.

وإن للباحث القدرة على تصنيف الأفراد والاختبارات، ولكنه لا يستطيع أن يصنف قدرات الأفراد دون أن يسجل استجاباتهم على اختبارات تدل على تلك القدرات.

ولهذا تمحور موضوع بحثنا حول برمجة حصص تدريبية بأسلوب الألعاب المصغرة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم (المناولة، المراوغة، تغيير الاتجاه، التسديد، استقبال، تمرير والجري بالكرة) وكذلك تطوير الصفات البدنية وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث جوانب:

- الجانب التمهيدي الذي يحتوي على مقدمة وإشكالية مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية أهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع مع تحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة

- أما الجانب النظري فيحتوي على خمس فصول كل فصل يبدأ بتمهيد و ينتهي بخلاصة و قد جاء في الفصل الأول التدريب الرياضي، حيث تطرقنا إلى خصائص مبادئ التدريب الرياضي و أهم طرق التدريب كما تناولنا في هذا الفصل عن مكونات حمل التدريب والاعداد المتكامل للتدريب الرياضي في حين الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الصفات البدنية في كرة القدم ، حيث تحدثنا عن مفهوم العناصر اللياقة البدنية وكذلك عن أهميتها وأسس تنميتها والعلاقة بين تلك الصفات أما في الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى الصفات المهارية الأساسية في كرة القدم بالكرة وكذلك الاعداد المهاري في كرة القدم، وخصصنا الفصل الرابع لكرة القدم، حيث تناولنا لمحة تاريخية عن كرة القدم، البعد الاقتصادي، قواعد كرة القدم ومتطلبات كرة القدم وكذلك صفات اللاعب الذي يمارس هذا النوع من الرياضة ، وأخيرا الفصل الخامس يخص الالعاب المصغرة في كرة القدم، حيث تناولنا العديد من الجداول التي تفسر خصائص الالعاب المصغرة، انواعها وكيفية استخدامها كما تطرقنا للقواعد اللازمة لنجاح هذا النوع الجديد من طرق التدريب .

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين:

تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث و التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ، المجال المكاني و الزماني لهذه الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث و كيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة ، كما تم تحديد المنهج المستخدم و أدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات و الوسائل الإحصائية ، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني و كذا وضع حدود الدراسة و المتمثلة في المجال الزماني و المكاني لعملية إجراء الاختبارات ، كما قمنا في الفصل الثاني بعرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها و ختمنا ببعض الاقتراحات والتوصيات.

المدخل العام للبحث

1-الإشكالية:

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب انتشارا في بقاع العالم المختلفة ، فقد دأب المهتمون ذوي الخبرة والاختصاص على ايجاد أفضل الطرق والأساليب العلمية التي تساعد المدربين في عملهم ، ومن خلال البحوث والدراسات التي قاموا بها ساعدوا على تطوير مختلف جوانب اللعبة من الجانب البدني أو الجانب النفسي أو الجانب المهاري التقني ، وكل هذا التطور في لعبة كرة القدم نلاحظه ونشاهده بأعيننا في الملاعب العالمية والتنافس الشديد بين الفرق المختلفة ، حتى أصبح لكل فريق طريقة فنية خاصة يلعب بها ، بالإضافة إلى التغطية الاعلامية الكبيرة التي تحظى بها اللعبة.

كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير كل القدرات المعنية (الحركة) على أساس متطلبات مراكز اللاعبين في الفريق. بدءا من العمل الأساسي للعبة، وكذلك التغيير خصائص الجهد الملتبس في كرة القدم في مختلف البطولات الكبرى أدت إلى مراجعات عميقة على كيفية استعمال الوسائل والأساليب، ونوعية التدريب البدني المتوقع فيه. (Dellal et al 2008)¹ .

وتتميز كرة القدم بتعدد الجوانب التي يجب أن تتوفر في اللاعب من أجل تحقيق المستوى العالي فلا يمكن الاستغناء على الجانب البدني واعداده لأنه طلب للعبة ولا الجانب النفسي أيضا، والملاحظ للعبة اليوم يجد أن هناك تطور كبير في الجانب المهاري وسمو المهارات التقنية وأصبح المهارات تؤدي بصورة عالية من الجمال والأناقة، فأصبحت الأهداف تسجل بطرق فنية عالية، كذلك المراوغات وتجنب الخصم وغيرها حتى وصل الأمر تسمية بعض المهارات التقنية وانسابها للاعبين كبار. فالجانب البدني لا يكفي وحده لتكوين لاعب كرة قدم ناجح، فلا بد ما نجد فيه المهارات التقنية التي تصنع الفارق في الكثير من المرات خلال المباريات ، والتي تعتبر مفاتيح للاعب من أجل هز شباك الخصم وتحقيق الانتصار.

"هناك ربط قوي بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري فالرياضي لا يستطيع اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات الحركية"² ويعتبر «نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة"³

¹ KHAROUBI Mohamed Fayçal et BENRABAH kheiredine « Etude comparative entre les jeux réduits et les exercices intermittents dans le développement de la VO2 max et de la VMA » univ Bouira Revue N° 15(Décembre 2014)

2 -ليث ابراهيم جاسم التدريب الرياضي اساسيات منهجية: جامعة ديالى كلية التربية الرياضية المطبعة المركزية 2010 ص75

3 -حنفي محمود مختار :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ص 117

ان لعبة كرة القدم من الألعاب التي حظيت باهتمام وافر و دراسات بالغة الأهمية و ذلك من أجل الارتقاء بها نحو الأفضل و على الرغم من هذا فان البحث مازال مستمر في سبيل ايجاد أفضل الصيغ التدريبية التي يمكن من خلالها مجاراة الفرق المتقدمة، سوى على مستوى البطولات المحلية او الدولية و هي من الألعاب التي لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب ، و هذه المتطلبات فرضتها الظروف التي تلعب فيها فهي من ناحية تحتاج الى اللياقة البدنية التي لها دور مهم في تحقيق متطلبات اللعب و من ناحية أخرى لها متطلبات كثيرة منها المهارية و الخططية و النفسية¹

في العقود الأخيرة، شهدت كرة القدم تغييرات في جميع الجوانب: التقنية، التكتيكية، النفسية والبدنية وكانت هذه التغييرات فعالة لتحسين الأداء الرياضي (Tchokonté 2011)، ومع ذلك، فإن هذا التغيير في أنواع الشدة المبذولة في المنافسة يجر عنه تغيير في الأساليب وأدوات التدريب. كان هذا أكد من خلال الدراسات العلمية التي أظهرت أن أساس التدريب الحديث يشمل التدريب المدمج الموجه نحو العمل مزيج من الصفات البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية (Dellal et al 2008, Tchokonté 2011)²

ان التدريب الرياضي الحديث عرف قفزة كبيرة في مجال تطوير كل الجوانب (البدني، المهاري، الخططي والمعرفي) للاعبين، فخصص في البرنامج السنوي للتدريب حيزا معتبرا من أجل تدريب اللاعبين على طريقة التدريب المدمج (الألعاب المصغرة) في جميع المراحل، فلاعب حتى يعطي الإضافة لفريقه يجب أن يكون على مستوى عال من جميع الجوانب. وابدى (JOSÉ MOURINHO) في هذا الموضوع ما يلي "أدافع عن شمولية التدريب، دون فصل المكونات البدنية، والتقنية، والتكتيكية والنفسية ". "المفاهيم التقليدية التي يمكن أن نتطلع عليها في الكتب هي أساليب التدريب العام وبعيدا عنما أعتقد أنه جيد. ليس هناك رؤية على القوة، المقاومة والسرعة دون وضع سياقات كرة القدم وبشكل أساسي وفقا لأسلوب اللعب"³

¹ -الراوي مكي محمود حسين ، بعض القياسات الجسمية و علاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم رسالة

ماجستير جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 1989، ص 16

² ALLEXANDER DELLAL Une saison de préparation physique en football De Boeck 2013 p XII

³ Montassar Chebbi " utilisation de la méthode de perception de l'effort (séance RPE : Rating Perceived Exertion) dans la prévention du surentrainement et des blessures musculaires chez des joueurs de soccer" université du Québec à Montreal service des bibliothèques ، Novembre 2016

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة، "وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة"¹.

ولكن اختيار واستخدام الألعاب المصغرة في التدريب ليس بالأمر السهل. يجب عليهم أولا احترام مبادئ التدريب الحديث. كما أن اختيار الألعاب المصغرة يبذل من خلالها كل لاعب، والفريق بأكمله جهدا طاقوي. بل هو أيضا في هذا السياق أن اختيار مساحة الملعب، ومدة اللعبة والاستشفاء، وعدد اللاعبين أم أساسي²

ومن خلال تجربتنا المتواضعة في التدريب الرياضي لمسنا عدم الاهتمام بطريقة الألعاب المصغرة كما أن هناك نقص كبير في الجانب البدني والجانب المهاري والخططي للاعبين خاصة في الأقسام الهاوية، لذا حولنا ان نسلط الضوء على هذه المشكلة التي تعيق الرياضي في أدائه وكل هذا دفعنا إلى أن نطرح هذا التساؤل:

التساؤل العام:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 لهما التأثير الإيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

- هل الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 لهما التأثير الإيجابي في تطوير الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بين الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بين الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطوير الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

1 - Eric Batty: **Entraînement A L'européenne**, édition Vigot , paris , France , 1981, p 28.

2 SYLVAIN ALAIN MONKAM TCHOKANTE, **Evolution du football et conséquences sur l'entraînement et la préparation physique** : application à l'étude des incidences des jeux réduits sur les adaptations des joueurs: université de Strasbourg 2011

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم؟

الفرضيات الجزئية:

1-الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

2-الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطوير الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطوير الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

3-أهداف البحث:

- 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.
- إمكانية استخدام الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في عملية الكشف على تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- محاولة حل مشكلة تدني مستوى اللياقة البدنية للاعب الجزائري وخاصة في القسم الهاوي.
- تحسيس المدربين بأهمية الألعاب المصغرة ودورها الفعال في المحافظة على اللياقة البدنية وتحسين الجانب المهاري والخططي.

4- أسباب اختيار الموضوع:

- نقص الدراسات حول هذا المجال.
- تراجع مستوى البدني وخاصة في الأقسام السفلى.
- الإمكانيات البشرية والبيداغوجية أصبحت متوفرة نوعا ما تساعد المدربين على استعمال الطرق المثالية في البرنامج التدريبي لتطوير الصفات البدنية والمهارية.
- عدم انضباط اللاعبين، كثرة الغيابات في الأقسام الجهوية أو الشرفية وخاصة في مرحلة المنافسة.

5- أهمية الموضوع:

الهدف العلمي:

استطاعة كل مدرب تقويم، قياس والوقوف على قدراتهم البدنية والمهارية للاعبين، بالإضافة إلى إدماج التخصص الرياضي الذي يمثل كرة القدم فالألعاب المصغرة، تساعد المدرب على تحقيق عدة اهداف في آن واحد، الجانب البدني، المهاري والجانب التكتيكي (الخططي)

الهدف العملي:

وضع التمارين والاختبارات لمعرفة القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

❖ **البرنامج التدريبي:** يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها

لتحقيق الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

❖ **التدريب الرياضي:**

لغة: التدريب مصطلح مشتق من كلمة لاتينية (Traher) وتعني يسحب أو يجذب وقديما كانت تعني سحب الجواد من مربطه الى حلبة السباق.

اصطلاحا: عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي.

❖ **الصفات البدنية:** تشير الصفات البدنية إلى توجه لتطوير المكونات العامة والأساسية لمتطلبات المنافسة

وتسمى أيضا العناصر البدنية وهي صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة والتحمل والسرعة ومرونة المفاصل.

❖ **المهارة:** هي الأداء المتقن والمميز في انجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشتمل جميع مجالات

الحياة. والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو ايجاد تعرف مطلق له ويرجع ذلك "محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان " إلى كونها تشير إلى مستويات نسبة من الأداء، أي درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد

ومستوي الجماعة¹

¹ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، مصر،

❖ **كرة القدم:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف¹.

❖ **كرة القدم المصغرة:** هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين.

❖ **فئة U23:** (بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية) وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى لاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1 -دراسة حجاب عصام وآخرون بعنوان: "تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج

تدريبي في تطوير الصفات البدنية" لدي لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19سنة) .2015.

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

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

-التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.

استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي.

قام الباحث باختيار مجموعتين بالطريقة العمدية و هي متمثلة في:

اتحاد سدراتة مجموعة الضابطة .(تتكون ب 20 لاعبا) "IRB SEDRATA"

خضراوي أحمد سدراتة مجموعة التجريبية .(تتكون ب 20 لاعبا) "USKA SEDRATA"

وكانت أهم الاستنتاجات إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

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

¹ مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998 ،

7-2- دراسة كتشوك سيدي محمد تحت عنوان¹ "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" (2011)

أهداف البحث:

- تقنين الحمل التدريبي بتمرينات الأثقال المدمجة في فترات الإعداد وانسجامة مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية والكفاءة الوظيفية.

-منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد حسن علاوي وكمال راتب أن "المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الإقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية"²

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 موزعين إلى مجموعتين، فريق وداد مستغانم كعينة تجريبية (18 لاعبا) لاعبا تحت 17 سنة والمجموعة الثانية تمثلت في فريق ترجي مستغانم (ب 18 لاعبا) كعينة ضابطة وكلا الفريقين ينشطون في البطولة الوطنية القسم الأول والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية وعددهم 16 فريقا للموسم الرياضي 2010

- 2011

التوصيات:

- تعميم استخدام برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين..
- اهتمام المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية الأجهزة بأجهزة الأثقال الحديثة.
- اهتمام مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.

¹ كتشوك سيدي محمد "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" أطروحة الدكتوراه- معهد التربية البدنية والرياضية-جامعة الجزائر-3- 2011

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 1990. ص21

7 - 3 - دراسة سنوسي عبد الكريم تحت عنوان : " أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفتي الرشاقة و السرعة لناشئي كرة القدم." (2013)

الهدف : معرفة أثر التدريب المدمجة على ملاعب مصغرة في تطوير صفة الرشاقة لناشئي كرة القدم ؟

معرفة أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفة السرعة لناشئي كرة القدم ؟

المنهج: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القلبي و البعدي،

المجتمع و العينة: تمثل مجتمع البحث في تلاميذ أقسام "رياضة ودراسة" لولاية مستغانم _ المستوى المتوسط _ للموسم الدراسي 2001-2012 ، و الذين بلغ عددهم 127 تلميذ ، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في تلاميذ قسم " رياضة ودراسة" بمتوسطة 08 ماي 1945 دائرة بوقيرات بعدد 18 تلميذ و تمثلت الثانية في تلاميذ قسم " رياضة ودراسة" بمتوسطة كتروسي محمد دائرة ماسرة بعدد 18 تلميذ .

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية ، إذ طبقت الوحدات التدريبية المقترحة على المجموعة التجريبية

إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات و إستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم ، كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط اللاعبين الناشئين مما يخلق عبئ بدني و منافسة حقيقية .

التوصيات :

استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات .

7 - 4 - دراسة مسالتي لخضر تحت عنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18)" (2012)

الهدف: تعرف إلى ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة.

المنهج : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

العينة : عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية 18 لاعب لفريق سيدي لخضر يمثل عينة التجريبية و 18 لاعب لفريق سيدي علي يمثل عينة الضابطة. من مجتمع الأصلي 200 لاعبا. (20 فريق).

الأهم الاستنتاجات : قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) ، تأثيرا ايجابيا في تنمية القوة والسرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. وذلك بعد المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين ، ولصالح عينة التجريبية التي طبق عليها برنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج)

أهم الاقتراحات : اجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التدريب البدني المدمج على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

الأهم التوصيات :

تأكيد استخدام التمرينات المركبة وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مدة الإعداد الخاص والمنافسات الخاصة بالفئات العمرية المختلفة للشباب والناشئين بكرة القدم، لكونها تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية .

7 - 5 -دراسة : فغول سنوسي تحت عنوان : " فاعلية تمارين مدمجة بالكرة المقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة" (2011)

الهدف : يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدي لاعبي كرة القدم (17-19) سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال.
التعرف على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.
المنهج : المنهج التجريبي.

العينة : بعد تحديد المطالب الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1993م ، ثم اختبار عينة الحث بطريقة عمدية من منتخب فريق ترجي مستغانم والتي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور أي بنسبة 100% و من نفس المواصفات السن، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب)

برنامج التدريبي المقترح : وقد تضمن البرنامج التدريبي 40 وحدة تدريبية بواقع ثلاث إلى خمسة وحدات واستغرق تنفيذ البرنامج (10 أسابيع) و كان زمن الوحدة التدريبية (90 -120د) وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي من 2010/09/23 إلى 2010/12/12

الأهم الاستنتاجات : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة، مما يدل على فاعلية التمارين المدمجة بالكرة المقترحة وبلوغ الهدف المنشود.

الأهم الاقتراحات : استخدام تمارين مشابهة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى أداء اللاعبين، و تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة.

7 - 6 - دراسة : التوهامي حمداوي بعنوان : "دراسة تأثير التدريب الشامل و المدمج في تطوير الصفات البدنية و فاعلية على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة" (2010).
الهدف هو ابراز مدى فعالية البرنامج التدريبي الشامل و المدمج في التطوير بالتوازن للصفات البدنية والأداء التقني معا لدى أوسط لاعبي كرة القدم.

المنهج: أستخدم الطالب المنهج التجريبي

العينة : ثم إختيار العينة مكونة من 34 لاعب منخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم ولاية خنشلة، وتم تقسمها إلى مجموعتين ، مجموعة التجريبية 17 لاعب و مجموعة الضابطة 17 لاعب.

البرنامج التدريبي : 4 دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على 64 وحدة التدريبية، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية .

الأهم الاستنتاجات: لقد أستنتج الطالب من خلال البحث أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب الشامل و المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة.

راجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أوسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري .

أن رياضة كرة القدم كلعبة تنافسية تعتمد فعلا على تدامج و شمولية الصفات البدنية الوظيفية و التنسيقية مع المؤهلات المهارية التقنية لتكون دعامة لباقي المتطلبات الخططية و النفسية وهو ما يؤهل فعلا إلى مستوى التفوق الرياضي التنافسي.

الأهم التوصيات :

العمل على تنوع للتمارين البدنية الوظيفية و المهارية و الخططية خلال الوحدات نفسها من أجل الحصول على أكبر مخزون التقني و الخططي يسمح للاعب بالتنافس.

7-7 - دراسة للسيد بوجاج مزيان، أجريت هذه الدراسة سنة 2008 تحت عنوان "عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية الاختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19) سنة.

- **أهداف الدراسة:** جاءت أهدافها على النحو التالي:
- **الهدف العلمي:** هو تقويم وقياس القدرات لدي لاعبي كرة القدم وذلك من الناحية البدنية والمهارية ، قصد تمكين المدربين من الوقوف على مستوي قدرات لاعبيهم مهاريا وبدنيا ، ووضع مخططات تدريبية للمحافظة على هذا المستوي والرفع منه وتصحيح الأخطاء حسب أعمارهم (17-19) سنة.
- **الهدف العملي :** ابراز أهمية التقويم وما يمكن ان تلعبه من دور في سبيل تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم من خلال الحصص التدريبية.
- **المنهج المستخدم :** استخدم الباحث المنهج التجريبي الوصفي **العينة :** شملت العينة على لاعبي صنف أواسط لفرق بلدية الجزائر الوسطي.

• النتائج :

- ضرورة استعمال عملية قدرات اللاعبين بدنيا وفنيا عن طريقة بطارية الاختبارات أثناء عملية الانتقاء وهو عمل مجني .
- البطارية تساعد على معرفة المستوي الحقيقي للاعب بدنيا و مهاريا.
- المدرب الذي يستعمل المقابلات الشخصية والملاحظة أثناء عملية الانتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعب أثناء عملية التدريب .

الدراسات عربية

7 - 8 - دراسة : كمال ياسين لطيف بعنوان : " تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض

القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم "

الهدف: التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الهامة و بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

العينة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو شباب نادي نفط ميسان المشارك في دوري التأهيل للدرجة الممتازة للموسم 2010/2009 والبالغ عددهم (24) لاعبا وقد تم استبعاد حماة الهدف و البالغ عددهم (2) لاعبين ولاعبان لأصابتهم وبذلك أصبحت العينة (20) لاعبا تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية و بذلك أصبح عدد كل منهم (10) لاعبين .**البرنامج التدريبي:**

- قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادئ الخططية بواقع (3) وحدات أسبوعي المدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية

الأهم الاستنتاجات:

أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثير ايجابيا في تطور القدرات البدنية الخاصة و المهارات **الأهم التوصيات:** التأكيد على استخدام تدريبات المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية

7 - 9 - دراسة: **معتز يونس ذنون الطائي** بعنوان: "أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم" (2001)

الهدف: التعرف على تأثير البرنامجين التدريبيين بأسلوب تمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم فئة الشباب دون (19) سنة والكشف عن الصفات البدنية والمهارية الأكثر تأثيرا في البرنامجين التدريبيين.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: كما أجري البحث على عينة قوامها (32) لاعب من منتخب شباب وتربية محافظة نينوى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبيتين و تم توزيع الأسلوبين التدريبيين باستخدام القرعة

البرنامج: تم إعطاء البرنامجين في فترة الإعداد القصير قبل المنافسات ولمدة شهر، بواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع، هذا واستخدم الباحث الاختبارات كوسيلة لجمع المعلومات.

الأهم استنتاجات: البرنامجين التدريبيين أديا إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية والوظيفية المعينة قيد الدراسة. إعداد برنامج تدريبي علمي و نموذجي ولمدة (4) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع بالأسلوبين يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية.

التدريب بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية و المهارية.

7 - 10 - دراسة سليمان فاروق و سليمان حمدي محمد علي بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتك على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للاعبين كرة القدم " سنة 2006

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتك على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للاعبين كرة القدم.

وتم اختيار العينة من لاعبي كرة القدم بالكلية من الصفين الثالث والرابع والمنضمين لأندية المصري البورسعيدى والاسماعيلي والرباط والانوار وكهرباء الإسماعيلية ونادي بورفؤاد الرياضي والذين يمثلون أنديةهم في مسابقات الدوري المصري بدرجة الممتاز ودوري القسم الأول وذلك بعدد 8 لاعبين و قد اقتصر عدد العينة على ثمانية لاعبين فقط لصعوبة الاستعانة بلاعبين الأندية لانشغالهم ببرامج و تدريبات انديتهم اما افراد العينة المختارة فهم من طلبة الكلية مما أسهم في الاستعانة بهم خلال البرنامج و تطلب ذلك أن تتم المعاملات الاحصائية عن طريق الحساب اللابارامتري بطريقة ولكسون و المناسب لطبيعة و عدد عينة الدراسة .

وتمت الدراسة في الفترة من 2006/3/15 حتى 2006/4/21 واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة العينة الواحدة حيث أن المنهج يناسب طبيعة الدراسة.

وكانت أهم النتائج أن تدريبات الفارتك لها تأثير فعال على تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي مما أثر بالتالي على مستويات الأداء سواء في تنمية السرعات وتنمية النواحي مهارية في سباقات السرعة والمهارات الأساسية في الكرة القدم.

7 - 11 - دراسة حسن محمود عبد الفتاح¹ : تحت عنوان " تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية

الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم." (1996)

هدفت الدراسة :إلى التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.

العينة :اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة القدم الناشئين والمتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 16 - 18 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعبا.

الإجراءات :استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي.

أهم النتائج:

¹ - حسن محمود عبد الفتاح : تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية ببور سعيد .جامعة قناة السويس 1996 .

-البرنامج المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل والقوة العضلية والسرعة.

-البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (أقصى استهلاك الأكسجين والكفاءة البدنية والقدرة الإسترجاعية والنبض) لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

-البرنامج المقترح أدى إلى تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

7 - 12 - دراسة محمد علي محمود¹: تحت عنوان "تأثير برنامج تدريب مقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبي كرة القدم". (1998)

أهداف الدراسة: وضع برنامج تدريبي مقترح خلال فترة الإعداد وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية وعلى بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

-حيث افترض الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات الفسيولوجية.

-كما افترض الباحث أيضا أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

العينة: اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم من الشباب المنيا تحت 20 سنة والتي بلغ عددهم 40 لاعبا موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارهم بطريقة مقصودة من منتخبات الشباب.

الإجراءات: طبق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد للموسم التدريبي استخدم فيها الباحث تمارين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص والإطالة بالإضافة إلى تمارين القفز والوثب العميق، وتمثلت الإختبارات البدنية في اختبارات القدرة والسرعة والرشاقة، أما الإختبارات الفسيولوجية فتمثلت في قياس القدرة الهوائية القصوى والقدرة اللاهوائية والنبض، بالإضافة إلى إختبارات لقياس مستوى أداء المهارات المختارة في كرة القدم.

نتائج الدراسة:

-أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة معنوية في اختبارات البدنية(القدرة والسرعة والرشاقة)لصالح المجموعة التجريبية.

-كما أدى البرنامج إلى تحسين بعض القدرات الفسيولوجية (القدرات الهوائية واللاهوائية وتحسين معدل النبض) للعينة التجريبية.

-أدت تمارين الوثب والقفز والإطالة إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

¹ محمد علي محمود: تأثير برنامج تدريب مقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بالمنيا .جامعة المنيا1998 .

7 - 13 - دراسة محمد يوسف محمد شريحي بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية و المهارية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (2013)

الهدف: أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية و المهارية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم .

المنهج : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي .

مجتمع و عينة البحث: اختيرت العينة بالطريقة العمدية من ناشئي نادي ثقافي طولكرم لكرة القدم للموسم الرياضي 2012-2013 ، وبلغ أفراد العينة 30 لاعبا تتراوح أعمارهم 14-16 سنة ، و تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين تجريبية و ضابطة بواقع 15 لاعب .

برنامج التدريبي : خصص الباحث للبرنامج التدريبي 12 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا ، زمن كلي للوحدة التدريبية 81-125 دقيقة ، و زمن كلي للألعاب المصغرة في كل وحدة التدريبية 30-45 دقيقة.

طرق التدريب : طريقة التدريب الفتري و التكراري .

الصفات البدنية: تحمل، تحمل القوة، تحمل لسرعة، الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة.

الأهم الاستنتاجات: أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 أسبوع وبمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطور المتغيرات البدنية (تحمل، تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة).

أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 أسرع وبمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات الفسيولوجية.

الأهم التوصيات: استخدام البرنامج التدريب المقترح تبعا لشكل اللعب في المرحلة المنافسات، لأنه يتم المحافظة على الجانب البدني والفسيولوجي.

الدراسات الأجنبية

7 - 14 - دراسة (Dellal, et al 2012): "المتطلبات التقنية والبدنية بأسلوب ألعاب مصغرة بمساحات صغيرة و أخرى كبيرة و علاقتها بمواقع لاعبي النخبة في كرة القدم "

وكان الهدف من هذه الدراسة هو مقارنة أثر تغيرات القواعد العامة على المتطلبات المهارية والبدنية الفسيولوجية للاعبين في كرة القدم النخبة خلال خمسة مواقع اللعب المختلفة للألعاب المصغرة مدتها أربعة دقائق بالمقارنة بمباريات 11 ضد 11.

وشارك في هذه الدراسة أربعون لاعبا دوليا مصنفيين في خمسة أفواج حيث ان:

- متوسط أعمارهم (25.3 ± 2.4 سنة)

- متوسط أطوالهم (182.4 ± 2.3 سم)

- متوسط أوزانهم (77.3 ± 4.1 كجم)

أنهى اللاعبون ثلاثة مباريات مختلفة القواعد بأسلوب ألعاب مصغرة (4 ضد 4) (لمسة واحدة للكرة ، لمستان للكرة ، و أخيرا اللعب الحر) فضلا عن هذا مباراتين وديتين. وقد تم تحليل معدل ضربات القلب (FC)، لاكتات الدم ([LA])، وتصنيف الجهد المتصور (RPE)، فضلا عن الأداء البدني والفني.

وبالمقارنة مع مباراة، أن المسافة الإجمالية التي تغطي كل دقيقة من اللعب ، والشدة العالية في الركض ، كان العدد الإجمالي للصراعات الثنائية وافتقاد امتلاك الكرة أكبر بكثير داخل ألعاب مصغرة لجميع المواقف اللعب. في المقابل، كانت عدد التمريرات الناجحة و نسبة امتلاك الكرة أقل ضمن الألعاب المصغرة ، لا سيما مع قاعدة لمسة واحدة للكرة أو لمستان للكرة ، بالمقارنة مع المباراة . وبالنسبة لمعدل ضربات القلب كانت أعلى في الألعاب المصغرة مقارنة مع المباراة.

من المهم للمدربين أن يفهموا المتطلبات الفسيولوجية المختلفة المفروضة على اللاعبين من خلال تغيير قواعد الألعاب المصغرة وفهم الاختلافات مناصب اللعب.

7 - 15 - دراسة (Dellal, et al 2012) تحت عنوان: "فعالية الألعاب المصغرة مقارنة بالتدريب

الفتري لدى لاعبي كرة القدم الهواة على القدرة الهوائية والقدرة على أداء تمارين متقطعة مع تغيرات في الاتجاه"

وكان الغرض من هذه الدراسة هو مقارنة تأثيرات الألعاب المصغرة في كرة القدم مقابل التدريب الفتري مرتفع الشدة

لقد تم اختيار اختبار القدرة الهوائية بطريقة (VMA.EVAL) وكذلك الأداء في الاختبار المتقطع مع تغيير الاتجاه ([IFT15-30])

وشارك في هذه الدراسة اثني و عشرون لاعبا لكرة القدم الهواة حيث متوسط أعمارهم (26.3 ± 4.7 سنة)

برنامج التدريبى : حيث تم تقسيمهم في ثلاثة مجموعات لمدة 6 أسابيع وهذه المجموعات هي (مجموعة الألعاب المصغرة وعدد اللاعبين فيها 8 لاعبين و مجموعة التدريب الفترى مرتفع الشدة وعدد اللاعبين فيها 8 لاعبين والمجموعة الضابطة وعدد اللاعبين فيها 6 لاعبين، حيث قامت مجموعة الألعاب المصغرة بإجراء تسعة حصص مكونة من العاب (2ضد2) و (1 ضد1) من اللاعبين بينما قامت مجموعة التدريب الفترى مرتفع الشدة بإجراء تسعة حصص من الجري المتقطع على شكل 30 ثانية من الجهد يتخللها 30 ثانية الراحة السلبية (30 ثا - 30 ثا)، (15-15ثا) و(10-10ثا).

الأهم الاستنتاجات : أظهرت النتائج أن التدريب على اساس الألعاب المصغرة يعادل طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

7 - 16 - دراسة (Jovanovic, et al, 2011) تحت عنوان : "آثار السرعة، الرشاقة و طريقة

التدريب السريع على قدرة الأداء لدى لاعبي كرة القدم النخبة"

وكان الغرض من هذه الدراسة هو تقييم تأثير سرعة وسرعة الحركة وطريقة التدريب السريع (SAQ) على قدرة الأداء لدى لاعبي كرة القدم النخبة.

وشارك في هذه الدراسة 100 لاعبا كرة القدم، تم الاختيار للعينة بطريقة عشوائية:

المجموعة التجريبية (ن = 50) ومجموعة ضابطة (ن = 50).

تم تطبيق برنامج تدريب (SAQ) لمدة 8 أسابيع بعد ذلك تم إجراء الاختبار البعدي.

وأظهرت النتائج ان البرنامج التدريبى قد أثر ايجابيا على تحسين وبشكل ملحوظ في سباقات السرعة، والتسارع وتحسنت أيضا في اختبارات القفز

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

8 -التعقيب على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

من خلال عرض الدراسات السابقة الوطنية، العربية والأجنبية بهدف التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العملية ودعم المعلومات التي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العملية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة، لقد ألفت هذه الدراسات الضوء على جل الجوانب التي تعيد بحثنا وأهم ما خلص إليه الطالب الباحث من الدراسات السابقة ما پلى:

أجريت هذه الدراسات في الفترة من 2001 إلى 2015 باستثناء دراستين عام 1996 و 1998

الهدف من الدراسات: فهناك الكثير من البحوث التي اهتمت ببناء برامج تدريبية لتطوير الصفات البدنية و المهارة في اختصاص كرة القدم، وتشير أغلب الدراسات الجديدة أي من 2012 تمحورت حول برنامج تدريبي باستخدام الكرة (التدريب المدمج) و كذلك الاعتماد على الألعاب المصغرة وهذا ما يتفق مع دراسة الباحث الى أثر استخدام الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة. **المنهج المستخدمة:** أغلب الدراسات استخدمت المنهج التجريبي وذا لطبيعة البحوث التي تتمثل في بناء برامج تدريبية ولكن بتصميمات مختلفة (مجموعة واحدة، مجموعتين "ضابطة -تجريبية")، وقد اتبع الطالب الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم الأحادي المجموعة الواحدة (الفريق الذي أشرف على تدريبه).

العينة: اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين الذين خضعوا للدراسات حيث تراوح عدد اللاعبين من (16-100 لاعبا) ولقد تم اختيار العينة في معظم الدراسات بالطريقة العمدية .واستخدم الباحث عينة عددها (18) تم اختيارهم بطريقة عمدية.

أدوات البحث: اعتمدت معظم الدراسات على انحصرت معظم دراسات على المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستمارة الاستبائية، المقابلات الشخصية لتجسيد الاختبارات الميدانية والتي كانت معظمها تعتمد على اختبارات بدون كرة، لقد اعتمد الطالب الباحث على اختبارات ميدانية بالكرة وبدون كرة حسب طبيعة الاختبار.

الوسائل الاحصائية: ولقد اعتمد جل الباحثون على الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون و ت ستودنت. اما الطالب الباحث اعتمد على الحزمة الاحصائية SPSS

البرنامج التدريبي: تراوحت الفترة الزمنية لتنفيذ البرامج التدريبية في جل الدراسات من (08-12) أسبوع، كما تناول الباحثون على طرق تدريب مختلفة، أما الطالب الباحث قد اعتمد على برنامج تدريبي مبني على أساس الألعاب المصغرة.

9 -أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

خلص الطالب الباحث من عرض وتحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العملية للدراسة الحالية كالتالي:

- صياغة موضوع الدراسة و ضبط المتغيرات.

- استغلال قاعدة المعلومات المستخدمة في الدراسات السابقة.

- صباغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية.
- تحديد نوعية وحجم أفراد العينة
- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية.
- تحديد الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراءات الدراسة.
- تصميم وبناء البرنامج التدريبي المقترح على أسس علمية سليمة.
- اختيار الأساليب للمعالجة الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي

تمهيد:

يرتكز التدريب الرياضي على أسس علمية سليمة جاءت نتيجة للتجارب المستمرة لمعرفة أفضل وأحسن الطرق للتعامل مع الفرد الرياضي من جميع النواحي النفسية، الفسيولوجية، التشريحية، التربوية والحركية) ولقد وضع للتدريب الرياضي عدة أسس هامة حتى تسهل من عمل المدرب وتساعد على تقرير محتويات وطرق ووسائل التدريب المختلفة لكي يصل إلى الطريق الصحيح عند تنفيذ تدريبه لتحقيق الهدف الموضوع من اجله. إن الأسس الموضوعية للتدريب الرياضي تتعامل مع الفرد الرياضي من جميع الجوانب ولا يجب النظر إليها على إنها منفصلة. يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة. كما ظهرت العديد من الدراسات من طرف المختصين، الباحثين وكذلك المدربين الذين ساهموا في تطوير علم التدريب الرياضي بشتى الاختصاصات وبمختلف طرق التدريب التي تتماشى ونوع الرياضة الممارسة وبمناهج علمية حديثة.

1-التدريب الرياضي:

1-ماهية التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة¹

2-مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير (Matveiev,1983) التدريب الرياضي هو مجموعة من الأساليب والتمارين البدنية التي تهدف إلى الحفاظ على الأداء الرياضي وتطويره عند الرياضيين الهواة أو المحترفين؛ يشمل هذا التدريب التحضير البدني والفني والتكتيكي والذهني²
- يرى (Matveiev,1976) أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"³
- ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁴

¹ بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999، ص24

² fr.wikipedia.org يوم 2018/05/26 على الساعة 02:20

³ بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص24

⁴ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

- التدريب الرياضي: هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".¹
- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.²
- ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".³

مفهوم التدريب الرياضي في كرة القدم: التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية هدفها بالوصول الى اللاعبين الى أعلى مستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفيسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية⁴ ويعرفه (VRIJENS, 1990) بأنه يشمل التحضير الجانبي البدني، المهاري، الخططي والنفسي للرياضي عن طريق نشاطات رياضية⁵.

3-الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي الى:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفيسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

¹-مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق -قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر، 1998، ص19.

² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص13.

³ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

⁴-حسن السيد ابوه عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.الاسكندرية.ط7. 2007. ص 21

⁵-DRISSI Bouzid. Football Concept et Méthodes. OPU.2009. Page 51.

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي والجانب التربوي¹.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب لفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.²

بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.³

-أهداف التدريب الرياضي في كرة القدم:

ان الهدف العام من التدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق اعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تتعكس ايجابا على تنمية الصفات المعنوية والارادية لأعضاء الفريق، مع اختيار انسب طرق التدريب واساليب التقويم⁴

4-خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء

¹ امر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 54

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق - قيادة، ط2، مرجع سابق، ص 21.

³ - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2002، ص 20.

⁴ حسن السيد ابوه عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مرجع سابق، ص 21.

الرياضي الجيد من خلال إعداده إعداداً متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً تماماً كاملاً بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

- يعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم¹.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها².

- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

- تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي"³.

يرى مفتي إبراهيم حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:⁴

- علم التشريح.

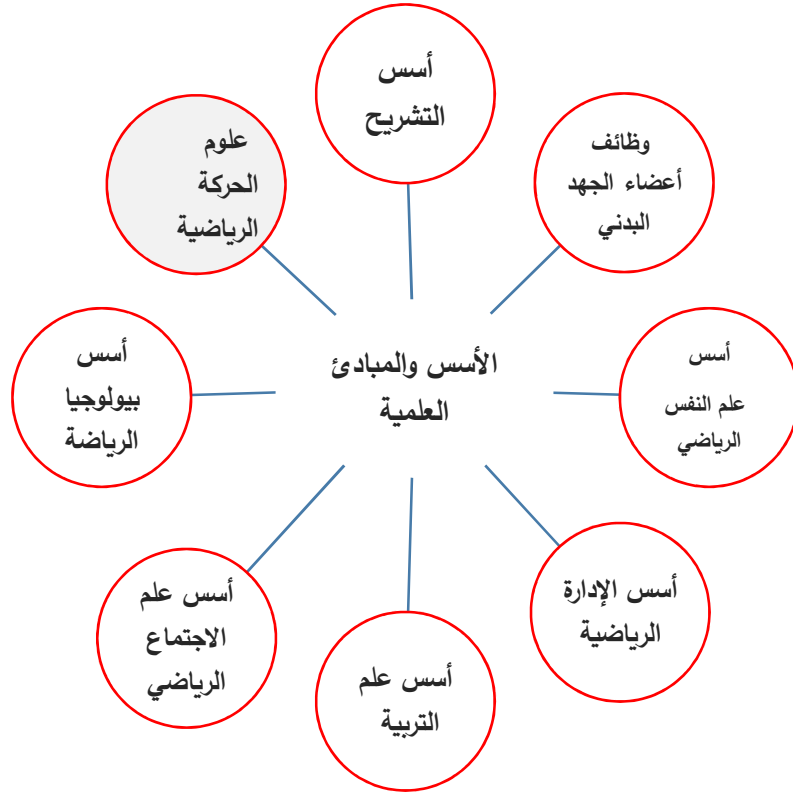
1 - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" مرجع سابق، ص 19

2 - مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص 26

3 - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 19

4 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، مرجع سابق، ص 21، 22.

- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

- يتميز بالدور القيادي للمدرب:

يلعب المدرب دورا كبيرا داخل الفريق وهذا راجع الى تأثيراته على شخصية اللاعبين، لذا يجب على المدرب أن يوظف كل قدراته وامكانياته، وكذلك تحمل المسؤولية في اتخاذ القرار.

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".¹

- الاستمرارية:

يتميز التدريب الرياضي بعملية الاستمرار سوى على مدار السنة أو العديد من السنوات وفق تخطيط وبرامج مقننة وهذا يترك اللاعب في أحسن حالاته من ناحية الفرمة الرياضية. وكما يشير مفتي إبراهيم حماد: "استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".²

ان استمرارية التدريب في كرة القدم يمر على العديد من المراحل على طول السنة، أي من مرحلة الاعداد الى المرحلة الانتقالية، لذا يجب على اللاعبين ان لا يتوقفون عن التدريب وخاصة في المرحلة الأخيرة حفاظاً على مستوياتهم.

- خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم:

يتمثل في تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب، كما يعتمد على اسس تربوية، ويخضع كافة عملياته لأسس ومبادئ علمية، لذا يجب تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها، وتكامل عملياته مع عدم اهمال دور الخبرة فيه، واتباع لنمط الحياة الرياضية، مع نبذ المنشطات.³

¹ - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، مرجع سابق، ص 22.

³ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص26-27.

5- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب، وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

5-1 الواجبات التربوية:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير 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:¹

-تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

-الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن.

-تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

5-2. الواجبات التعليمية:

-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 الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.²

¹ -حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص14،15.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، مرجع سابق 2001، ص30.

5-3. الواجبات التنموية:

ان استخدام أحدث الأساليب العلمية من حيث التخطيط الجيد تؤثر إيجاباً في تطوير مستوى الرياضي الى أعلى مستوياته بالتالي يحقق المدرب أو الفريق الأهداف المسطرة.

ويهدف التدريب في كرة القدم الى الوصول للاعب إلى أعلى مستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والخطية والمهارية كوحدة واحدة متكاملة. ويتوقف المستوى الرياضي للاعب كرة القدم على عنصرين هما:

- كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطية والنفسية.
- استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه¹.

6- إستراتيجية التدريب الرياضي:

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

7- متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: لاعب، تخطيط، مدرب، إمكانات، رعاية؛ حيث نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية (قوة عضلية، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة) بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة².

¹-حسين ابوه عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مرجع سابق. ط7. ص 23.

² - وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق، ص.23

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات، حيث أن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في: لاعب موهوب، مدرب بمواصفات خاصة، تخطيط على مستوى عالي، إمكانات متطورة، رعاية من نوع خاص.

8-عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين¹:

8-1. عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وتكمن في:

- عمليات التقييم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب: استخدام عمليات التقييم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن، وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقاً للقدرات والمستويات التنافسية.
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية: تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى ووضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

8-2. عمليات القيادة التطبيقية:

وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتتمثل فيما يلي:

¹ -مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص23

- عمليات القيادة التربوية: وتتمثل في تحقيق الأهداف السامية للرياضة وتطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.
- عمليات القيادة التعليمية: وتتمثل في تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.
- عمليات القيادة التنموية: وتتمثل في تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق وتطبيق طرق التدريب المناسبة.

9-أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية، إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع 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.

وتتلخص مبادئ التدريب في¹:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 30

- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.

- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج، فأداء اللاعب لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، السرعة والتحمل وكل عناصر الصفات البدنية، بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح.

10- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما، فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز¹.

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات"².

-ويعرفها ماتيفيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي"³

1 - بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص44.

2 - بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص44.

3 - بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص44.

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عديدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية.

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

10-1 خصائص الحالة التدريبية:

وهي ذلك التغيرات البنائية والوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تحدث نتيجة التدريب الرياضي وهي تختلف في الانسان أثناء الراحة عنها أثناء الحمل المقنن ومن بين هذه التغيرات، التغيرات المرفولوجية في النسيج العضلي حيث تزداد طبقة العظام القشدية بالنسبة للرياضيين ذوي المستويات العليا قليلا وتغير السعة الحيوية الرئوية خلال الموسم التدريبي وكذلك معدل ضربات القلب وزيادة حجم القلب وطول زمن الفترة الانقباضية لعضلة القلب مع تطور الحالة التدريبية و ترتبط هذه الخصائص بنوع النشاط الرياضي الممارس نفسه، وكما يختلف الأشخاص في أسلوب التكيف للحمل، ومثال ذلك فان كفاءة استهلاك الأكسجين لدى بعض الأشخاص تكون نتيجة زيادة كفاءة الجهاز التنفسي بينما لدى الآخرين تكون نتيجة لكفاءة الجهاز الدوري، لذلك فانه لا يمكن الحكم على الحالة ديناميكية تطور الحالة التدريبية بمؤشر واحد فقط من هذه المؤشرات بل لابد من استخدام قياسات مختلفة للحالة المرفولوجية والوظيفية للأجهزة المختلفة مع دمج بين الدراسات الفسيولوجية والميدانية في اللعب¹.

يضخ القلب خلال فترات الراحة كمية تتراوح ما بين 5 و6 لترات من الدم في الدقيقة بالنسبة للشخص البالغ السليم. وتزيد خلال الحمل الأقصى بالنسبة للشباب العادي أربع مرات حوالي 22 لتر في الدقيقة، وتصل 6 أضعاف أو أكثر بالنسبة للرياضي المدرب فتصل إلى 30 لتر أو أكثر في الدقيقة.

¹ - أبو العلاء أحمد مفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي _ دار الفكر العربي 1994 ص 135_ 136

ولنوضح ذلك نقول أنه إذا كان معدل سرعة القلب أثناء الراحة 65 ضربة/د وحجم الدم الذي يدفعه القلب في الضربة الواحدة 77مل، فإن حجم الدم في الدقيقة = 56×77 أي 5005 ملل أي 5 لتر أما أثناء التدريب العنيف فإن القلب يدفع 30 لتر في الدقيقة عند زيادة معدل القلب إلى 190 ضربة في الدقيقة وحجم الدم المدفوع في الضربة 154 ملل، فإن حجم الدم المدفوع في الدقيقة أثناء التدريب يكون نتيجة لزيادة كل من معدل ضربات القلب وحجم الدم في كل ضربة¹

11- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي²:

1-11 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-11 الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

3-11 الإعداد الخططي:

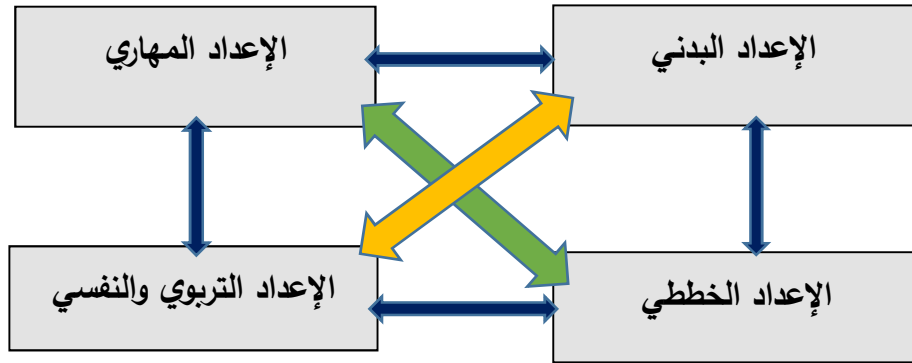
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

4-11 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتمييزها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها 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.

¹ أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة _ دار الفكر العربي، مصر، 2004، ص159.

² محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص24، 25.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

12- حمل التدريب:

12-1 تعريف حمل التدريب:

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".¹

في حين يفرق "Matveiev" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "Okhotomiki" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء.²

12-2 مكونات حمل التدريب في كرة القدم:

من المهم أن يتعرف المدرب على مكونات حمل التدريب التي يتألف منها التمرين المنفذ وكذلك حمل وحدة التدريب وحمل الأسبوع التدريبي وحمل المرحلة أو الفترة التدريبية حتى يتمكن من تقنين الأعباء الواقعة على كاهل اللاعبين بدقة قدر الإمكان. يتركب حمل التدريب من ثلاثة مكونات رئيسية وهي كما يلي.

- شدة الحمل: المثير الحركي

¹ - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص59-61.

² - أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص52.

- حجم (سعة) الحمل: عدد مرات تكرار المثير الحركي
 - كثافة الحمل: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة
- ومن خلال المكونات الثلاثة للحمل يمكن وصفه بسهولة كما يمكن تشبيه المكونات بمثلث يطلق عليه (مثلث مكونات حمل التدريب)
- ويمكن استخدام المكونات الثلاثة لحمل التدريب على المستويات التالية وإن اختلفت طريقة تقنين كل مستوى:
- على مستوى التمرين الواحد.
 - على مستوى الوحدة ككل.
 - الأسبوع التدريبي
 - على مستوى الفترة التدريبية¹

12-1-1- شدة الحمل:

12-1-1- مفهوم شدة الحمل:

- يقصد به درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني المبذول في تنفيذ التمرين). يعتبر مكون شدة حمل التدريب أهم المكونات الثلاثة له.
- لما كانت طبيعة أداء التمرينات المستخدمة في وحدات التدريب تختلف من واحد إلى آخر طبقاً للجهد البدني المبذول من اللاعب في أدائها، فإن التعبير عن شدة كل منها يختلف أيضاً من تمرين لآخر (من جهد لآخر).
- ومما سبق يتضح أن تحديد شدة حمل التمرين الذي ينفذه اللاعب خلال الوحدة (الجهد البدني) يمكن تصنيفه طبقاً لطبيعة تنفيذه حيث يمكن أن تتمثل في الصور التالية.
- درجة الاجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة تركيزه في الوحدة الزمنية، مثل سرعة الجري تقاس بالمتر والثانية، والثقل يقاس بالكيلوغرام وكذلك بسرعة العمل العضلي.

¹ مفتي ابراهيم حماد، المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، ط1، 2010، ص72

- درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال أداء التمرين أو حركة في زمن محدد¹

12-1-2- كيفية تحديد شدة الحمل

على المدرب مراعاة أن شدة حمل الجهد البدني (التمرين) تختلف من فرد لآخر طبقاً لمبدأ الفردية أو أساس فردية التدريب.

إن أسهل طريقة لتحديد شدة حمل التمرين وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طبقة (معدل ضربات القلب) وخاصة تلك التي تهدف إلى تطوير عنصر التحمل.

معدل ضربات القلب كمؤشراً لشدة الحمل:

- هذه الطريقة تستخدم معدل ضربات القلب كمؤشر للعبء البدني الواقع على أجهزة جسم اللاعب بشكل عام، وعلى الجهازين الدوري والتنفسي بشكل خاص.

- يعكس معدل ضربات القلب حجم الأكسجين الذي يستهلكه جسم اللاعب خلال تنفيذه للتمرين (الحمل)

- كلما زادت شدة التمرين (الجهد البدني) كلما زاد معدل ضربات القلب.

- من خلال التعرف على معدل ضربات القلب للاعب عند تنفيذه لتمرين أو حمل معين فإنه يكون بالإمكان وضع معدل محدد له كهدف نحاول الوصول إليه كأسلوب مقنن للتلاعب بشدة حمل الجهد البدني المنفذ، وهو ما يطلق عليه (معدل ضربات القلب المستهدف).

يمكن تحديد شدة الحمل باستخدام العدد الكلي لضربات القلب خلال أداء الحمل في كرة القدم وهناك أسلوبان يمكن من خلالها الحصول على معدل ضربات القلب المستهدف هما كما يلي:

- طريقة م.كارفونين.

- طريقة أقصى معدل للنابض.

¹ www.sport.ta4a.us يوم 2018/06/01 على الساعة 23:30

12-1-2-1- طريقة كارفونين (Karvonen) لتحديد شدة الحمل :

توصل كارفونين وآخرون - وهم باحثون في علم فسيولوجيا الرياضة إلى طريقة سميت باسمه من خلال احتساب احتياطي أقصى معدل لضربات القلب، وهو ما يعادل الفارق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء تمرين (مجهود) و بين أقصى معدل للنبض خلال الراحة¹.

مثال: عينة من لاعب

أقصى معدل النبض اثناء أداء التمرين 190 ن/د.

أقصى معدل النبض اثناء الراحة 60 ن/د.

احتياطي أقصى معدل النبض = 190 - 60 = 130 ن/د

معدل النبض المستهدف 80% كشدة للتمرين

معدل النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل النبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف
+ معدل النبض اثناء الراحة

معدل النبض المستهدف = 130 × 80% + 60 = 164 ن/د

اذن فثدة الحمل التي تعادل 80% لهذا اللاعب تكون عند معدل 164 ن/د

12-1-2-2 طريقة أقصى معدل للنبض

وهذه الطريقة أسهل من طريقة كارفونين، إذ يتم الحصول على معدل النبض المستهدف كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للاعب خلال تنفيذه للتمرين من خلال تحديد نسبته من معدل أقصى نبض له.

في هذه الطريقة يوجد متغير واحد فقط، حيث يتم من خلاله تحديد شدة حمل التمرين الجهد البدني) وهو أقصى معدل لضربات القلب، نقدم فيها يلي مثال:

أقصى معدل النبض اثناء أداء التمرين 190 ن/د.

معدل النبض المستهدف 80% كشدة للتمرين

معدل النبض المستهدف = 190 × 80% = 152 ن/د

¹ مفتي ابراهيم حماد، المرجع الشامل في كرة القدم، مرجع سابق ، ص74

12-2 حجم (سعة) الحمل:

12-2-1 مفهوم حجم (سعة) الحمل:

حجم الحمل هو أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب أو التمرين، ويعبر عن المجموع الكلي لإعداد ترددات التمرين أو لأطوال تكرارات الأزمنة أو لمجموع المسافات أو المجموع المقاومات التي يتم تنفيذها خلال أداء التمرين أو الجهد البدني.

يعبر حجم الحمل عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني (التمرين).

حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما:

- البعد الأول: عدد مرات أداء التمرين أو تردداته أو الزمن ذاته.

- البعد الثاني: عدد مرات تكرار التمرين أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه أو عدد المجموعات.

12-2-2 كيفية تحديد حجم الحمل

حجم الحمل = عدد مرات أو زمن أداء التمرين لأول مرة + عدد مرات أو زمن أداء التمرين الثاني مرة + عدد مرات أو زمن أداء التمرين الثالث مرة .. الخ.

يلاحظ في تطبيق المعادلة السابقة أنها قد تكون عدد مرات أو الزمن المستغرق أو المسافة أو الثقل المستخدم في الأداء كما تركت مفتوحة وغير محددة بعدد مرات تكرار الأداء¹.

12-3 فترات الراحة

12-3-1 مفهوم فترات الراحة البينية:

وتعرف بأنها (الفترة الزمنية التي يقضيها اللاعب بين أداء عدد من الترددات أو بين أزمنة أو بين مسافات التمرين).

كما تعرف الراحة البينية كذلك بأنها الفترة الزمنية بين حملين (بين تمرينين أو بين وحدتين تدريبيتين أو بين أسبوعين أو بين دورات الحمل المختلفة).

¹ مفتي ابراهيم حماد، المرجع الشامل في كرة القدم، مرجع سابق ، ص75

12-3-2 أنواع فترات الراحة البينية

تنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

12-3-2-1 الراحة الإيجابية

وتعرف بأنها الراحة من خلال تنفيذ تمارين تسهم في سرعة استرخائه تسهم في تمثيل قدر من حامض اللاكتيك المتكون نتيجة بذل اللاعب للجهد حيث يؤدي ذلك إلى سرعة استعادة اللاعب لشفائه.

12-3-2-2 الراحة السلبية

تعرف بأنها الراحة من خلال عدم أداء أي مجهود بدني أي لا يؤدي اللاعب أي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين أو حمل سابق، ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء¹.

13- طرق التدريب وكيفية استخدامها:

1. الحالة البدنية: وتعني درجة تنمية الصفات البدنية الأساسية،

2. الحالة المهارية: وتعني تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط

الرياضي التخصصي

3. الحالة الخططية: وهي درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية

للمنافسات الرياضية

4. الحالة النفسية، وهي تنمية وتطوير السمات الخلقية والإدارية

ملاحظة هامة

يمكن القول ان طرائق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل الى الهدف من التدريب²

¹ www.sport.ta4a.us يوم 2018/06/01 على الساعة 23:30

² ناجح محمد ذيابات ، نايف مفضي الجابور، مهارات تدريب اصابات، مكتبة المجتمع العربي للتوزيع، عمان،

2013، ص 286

13-1 طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر:**أهدافه:**

- تنمية وتطوير التحمل العام لتحمل الدوري التنفسي
- في بعض الأحيان تستخدم لتطوير التحمل الخاص لدرجة معينة.

تأثيرها

- تساهم في رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
- تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين.
- تساعد بدرجة كبيرة زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم
- ترفع السمات الإرادية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل.

خصائصها:

- شدة التمرينات تتراوح ما بين 25% - 80% من القصوى للفرد
- زيادة حجم التمرينات من خلال زيادة طول فترة الأداء المستمر.
- الراحة معدومة أثناء الاداء¹

13-2 طريقة التدريب الفتري:**13-2-1 طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:****أهدافه:**

- تنمية التحمل العام والخاص والقوة

تأثيرها:

- زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات
- تقوية جدران الرئتين والأوردة الشعيرات الدموية.
- خفض مستوى الكوليسترول على إنتاج الطاقة من الطرق الأخرى
- تقدم سريع في القدرة على إنتاج الطاقة عن طرق الأخرى

¹ عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 157.

خصائصها:

- شدة التمرينات تتراوح 60% - 80% من اقصى مستوى الفرد و تمرينات القوة اتصل الى 50% - 60%
- يمكن استخدام التمرينات التقنية بالانتقال او بدونها الى حوالي 20-30 ثانية بالنسبة للقوة سواء استخدام أثقال أو بدون اثقال.
- فترة التمرين تتراوح من 15 - 90 ثانية ركض و 15 - 30 ثانية بالنسبة للقوة سواء استخدم اثقال أو بدون اثقال
- الراحة تكون ما بين 45 - 90 ثانية للمتقدمين أي 120-130 ضربة/د والناشئين 60-120 ثانية 110 - 120 ضربة/د.¹

13-2-2 طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة:

أهدافه

- التحمل الخام أتحمل سرعة او تحمل قوة)
- السرعة
- القوة المميزة بالسرعة (قدرة عضلية)
- القوة العلمي

تأثيرها:

- تعمل العضلات في غياب الأوكسجين.
- حمل مرتفع الشدة.
- دين اوكسجين بعد كل أداء
- تؤدي الى تأخير الإحساس بالتعب.
- تراكم حامض اللبنيك

¹ ناجح محمد نيابات ، نايف ماضي الجابور، مهارات تدريب اصابات، مرجع سابق ، ص 287.

خصائصها:

- شدة التمرينات تتراوح ما بين 80-90% و 70-75% لتمرينات القوة
- يقل الحجم هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة.
- فترات الراحة تتراوح ما بين 90 - 180 ثانية للمتقدمين و 110-240 ثانية للاعبين الناشئين
- ملاحظة عدم هبوط معدل ضربات القلب اقل من 110-120 ضربة /د.
- يمكن استخدام الراحة الايجابية في الراحة البينية.

13-3 طريقة التدريب التكراري**أهدافه:**

يتم التدريب التكراري بشدة تحميل عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين وينكر (البسطويسي احمد 1999) بأن: "تهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية والقوة العظمى والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتزايد السرعة والتحمل الخاص للمنافسة، وتعمل هذه الطريقة للارتقاء بمستوى اللاعب إذ يكون المنهج التدريبي الذي يستخدم فيه هذه الطريقة بحمل متموج وليس بمستوى واحد بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة طويلة نسبيا تعمل على استعادة الشفاء بين التكرارات القليلة، وهذا يعد أساسا لتطور مستوى الأداء والارتفاع بمستوى حمل التدريب بجميع مكوناته"¹

تأثيرها

- تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات.
- زيادة الطاقة المخزونة.
- تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي
- سرعة حدوث التعب.
- دين اوكسجين عال.

¹بسطويسي احمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي. 1999. ص 313.

- استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض اللبنيك.

خصائصها:

- شدة عالية لا تقل عن 80 % وتصل الى 100 %.
- شدة تمارينات القوة 90 - 100 %
- زمن الأداء قصير جدا يتراوح 2-3 أو 3-6 ثانية.
- تمارينات القوة ثوان قليلة أثناء الأداء
- راحات طويلة نسبيا

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التمرين الفكري في تبادل الاداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة الاداء للتمرين وشدته وكذلك عدد مرات التكرار
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات¹

13-4 طريقة التدريب الدائري

أهدافه :

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير
- زيادة عبد الحمل

تأثيرها:

- تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية الأخرى
- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط

¹ REMOTO Manno : les bases de l'entrainement sportif, Vigot, Paris, 1998, p45.46

خصائصها:

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار او وقت معين
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين
- تقسيم اللاعبين على المحطات
- راحة بينية بين تمرين وآخر او بدون راحة
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام اي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر، الفتري والتكراري)
- تشكيل تمرينات تسهم بتطوير الصفات الحركية والقدرات الخطئية
- يساعد تقييم الفروق الفردية بين اللاعبين
- يمكن استخدام التدرج والتموج
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير
- يحسن السمات الخلقية والإرادية
- توفير الجهد والوقت¹

13-5 طريقة التدريب باللعب باستعمال الكرة:

هي تلك المهارات التي يمكن أن تطور القدرة على التحمل كباقي طرق تدريب الأخرى المعروفة في السابق. ومع ذلك، فإنه يمكن من خلال التدريب المدمج والألعاب المصغرة الحفاظ على صفات التحمل خلال الموسم ومرحلة المنافسة، لذا يتطلب ما يلي:

- على جميع اللاعبين يشاركون في التمرين
- يستلزم عدد كبير من الكرات وهذا لعدم تضييع الوقت².
- اللعب وسيلة للتدريب لأنه يجمع جميع جوانب كرة القدم (التكتيكية المهارية والبدنية) فلاعب يشارك بكل جدية في هذه التدرجات الخاصة بالألعاب المصغرة اين يحسن مهامه داخل الميدان وكذلك القدرة على التكيف.

¹ عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق 1999، ص 169.

² Bernard Turpin, *Préparation et Entraînement du Football*, Edition Amphora, Paris, 1990, p.31

ان الألعاب المصغرة تعادل التدريب الفكري من حيث تحقيق النتائج على مستوى القدرة الهوائية ومعدلات نبضات القلب.³

³ . Alexander Dellal : **Une saison de préparation physique en football**, op.cit. Page 15.

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية منظمة، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة. ويرى الباحث ان التدريب الحديث في كرة القدم الذي يعتمد على طريقة التدريب الشامل بنسبة كبيرة وبمواقف تشبه المباراة الرسمية يستطيع اللاعب الوصول الى اعلى مستويات من خلال تنمية الصفات البدنية، المهارية، الخططية والنفسية كوحدة واحدة متكاملة.

الفصل الثاني

الصفات البدنية

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من الألعاب التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية وجهد بدني كبير ، حيث تتميز بتغيرات في حجم الجهد ومستوي الشدة المبدولة 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 الرفع في مجالات متعددة أثناء المباراة لذلك نرى أن الصفات البدنية وتنميتها ضرورية تهدف أساسا على الارتقاء بالمستوي المهاري للاعب من جهة ، ومن جهة أخرى فإن الطابع المميز لمهارات الأساسية هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية الواجب تطويرها للاعب كرة القدم¹ .

ومن خلال فصلنا هذا يتسم لنا أهم الصفات البدنية الواجب توفرها في لاعب كرة القدم

¹ غازي صالح محمود: كرة القدم، المفاهيم-التدريب، مكتبة المجتمع العربي، ط1، 2011، ص 37.

1- التحمل:

تعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني والتي لها أهمية بالغة عند الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية، ويعرف التحمل على أنه قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة دون هبوط المستوي.

كما يرى 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 الخارجية¹

كما يعرف التحمل على انه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط المستوي أو مقدرة الرياضي على مقامة التعب²

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. فالتحمل هو عنصر أساسي في أداء كرة القدم، اللاعب يجري بين 9995 و11233 متر خلال مباراة في كرة القدم (Rampinini et al, 2007a). يستطيع اللاعبون ان يعبرون على الصفات المهارية الخطئية من خلال التحمل³.

¹ أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، ط2 القاهرة، 1980، ص 288

² مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تطبيق وتخطيط وقيادة، مرجع سابق ص 148

³ A.DELLAL, thèse doctorat, **Application spécifique aux exercices intermittents course à haute intensité et aux jeux réduits**, Université Strasbourg, 2008

1-1 أهمية التحمل:

- التحمل هام للعديد من الرياضات.
- التحمل يهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

الأخر، 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 وللاعبي كرة القدم خاصة لما له من تأثير إيجابي وقائي على القلب والدورة الدموية من ناحية ومستوى الإنجاز أثناء المنافسات¹.

من خلال التحمل يستطيع اللاعب ان يبرز امكانياته الكروية طوال مباراة او تسلسل لمباريات في القدم².

1-2 أنواع التحمل:

يتفق كل من عصام عبد الحق، محمد حسن علاوي أبو العلا أحمد طه حسن وآخرون مفتي إبراهيم، على تقسيم التحمل إلى تحمل العام والتحمل الخاص³.

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 البدني⁴. كما يذكر محمد عبد الصلاح، ومفتي إبراهيم -1985- أن صفة التحمل العام تسمح للاعبين المعدين إعدادا بدنيا جيدا فيها من الصمود لأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة ودرجة حمل عالية⁵.

¹حسين السيد ابوه عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مرجع سابق ط7. ص 23.

² A.DELLAL, une saison de préparation de football, op, cit, P.14

³مفتي إبراهيم حماد وآخرون: الإعداد والمباراة للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 98

⁴محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 09، 1984، ص 173

⁵محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985،

ويشير علي البيك 1992 أن الأساس الفيزيولوجي للتحمل يتلخص في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل أثناء إعادة بناء الطاقة عن طريق أكسجين الهواء - هوائي¹ - ويوضح مفتي ابراهيم 1992 أن التحمل العام في كرة القدم هو مقدرة بكفاءة وفاعلية ويرجع أهمية التحمل العام في كرة القدم هو مقدرة الأجهزة المختلفة في جسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية، ويرجع أهمية التحمل العام 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:

يتفق طه إسماعيل و آخرون 1989² مع كل من عصام عبد الخالق 1992 ومحمد حسن علاوي أبو العلا أحمد في تقسيم التحمل الخاص إلى تحمل سرعة، تحمل القوة و تحمل الأداء . ويرى بسطوسي أحمد 1994 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 مرتبطاً بمسافة محددة أو بزمن محدد³. ويذكر إبراهيم 1976 تعريف كرامر للتحمل الخاص في كرة القدم بأنه 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 في مساحات كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط كما في التدريب⁴ ويعرف عصام عبد الخالق -1992- التحمل الخاص بأنها كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون هبوط الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة، ويذكر أيضاً أن التحمل الخاص

¹ علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الاسكندرية، 1992، ص 80

² طه إسماعيل عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1998، ص 99.

³ بسطوسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، 1984، ص 146

⁴ إبراهيم شعلان: أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم للمرحلة السنوية 18-20 سنة، لمحافظة

القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، 1976، ص 179

يرتبط ارتباط وثيقا بمقدرة القلب وكفاءة الدورة الدموية والتغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات وكذلك إفراز الهرمون وأخيرا بقوة الإرادة¹

أنواع التحمل الخاص:

• تحمل السرعة:

يعرف علي البيك تحمل السرعة بالمقدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية بالنسبة للألعاب الجماعية فقط طلق على مثل هذا الحمل " الحمل الخاص " حيث طبيعة أداء بعض الألعاب الجماعية مثل كرة القدم تتطلب بشكل خاص مثل هذا العمل².

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 طويلة³.

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 والحرارة عند قرب انتهاء المباراة⁴

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 في 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 الأقصى 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:

³ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي- نظريات- تطبيق -، ط07، دار المعارف، الاسكندرية، 1992، ص 183.

² علي فهمي البيك " أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مصدر سبق ذكره، ص 85

³ طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سبق ذكره، ص 99

⁴ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص 70

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

• تحمل القوة:

يعرفها عصام عبد الخالق 1992 بزيادة وفي الاحتفاظ بالمقدرة على الأداء أو القدرة على تكرار حركات في فترة طويلة نسبياً أو القدرة على بذل مجهود بدني معين لفترات محدودة الزمن.¹ ونظراً 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، ويرى 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.²

• تحمل الأداء:

ويعرفه مفتي إبراهيم 1992 بأنه المقدرة على تكرار المهارات الحركية أو الأداء الحركي الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبياً.

1-3 - 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 ارتباطاً كبيراً بالتحمل العام نظراً للتأثير المتبادل بينهما.

وتعتبر طريقة التدريب الفترى وطريقة التدريب الدائري من أهم الطرق المستخدمة لتنمية التحمل الخاص.³

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 وقتاً أطول للبطينين للاسترخاء والامتداد.
- ❖ انخفاض ضغط الدم عند اللاعب.

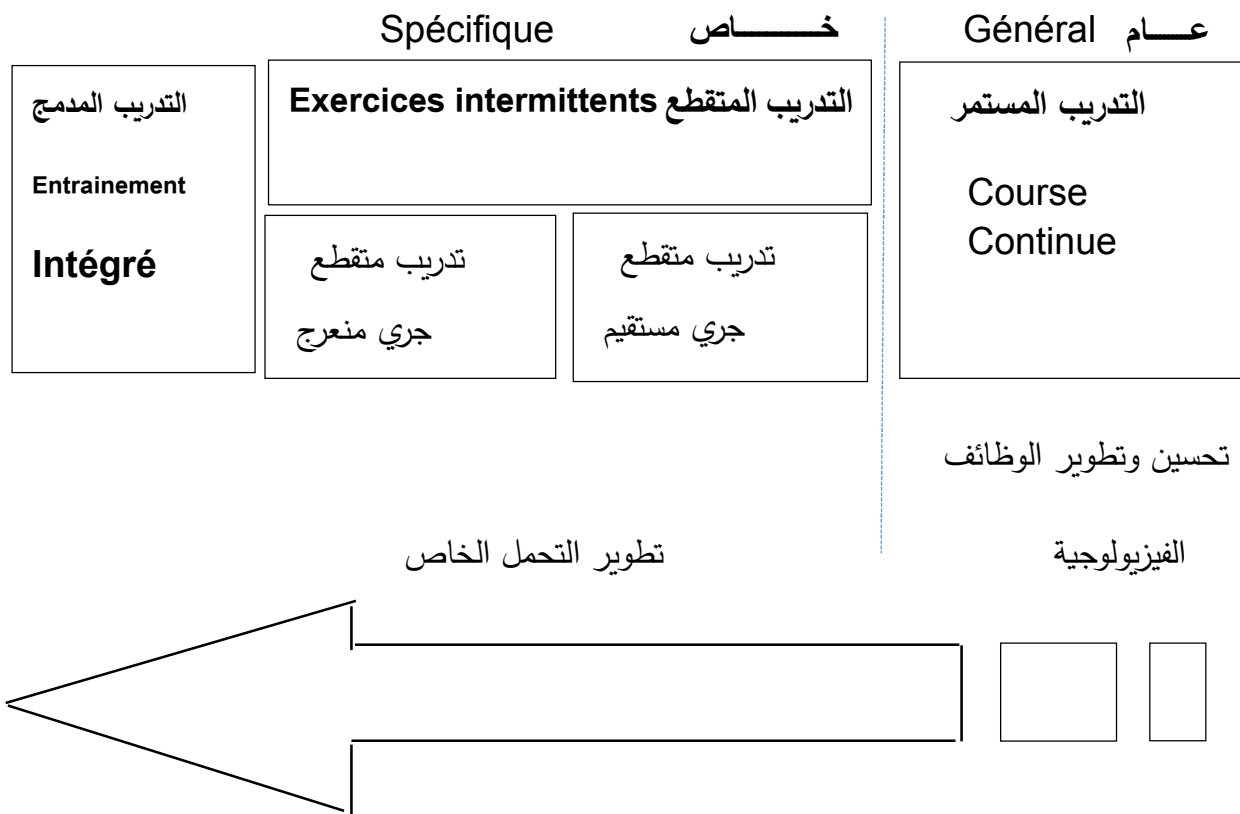
¹ عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيق، مرجع سبق ذكره، ص 172

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 100

³ محمد محسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 11، 1990، ص 185

- ❖ زيادة سطح الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية عند اللاعب، مما يساعد على توفير كمية من الأوكسجين.
- ❖ زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في دم اللاعب مما يساعد أيضا على توفير أكبر كمية من الأوكسجين التي تصل إلى الأنسجة.

1-5 نظام التدرج في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم¹:



الشكل رقم (03): التدرج في تطوير القدرة على التحمل لكرة القدم (2006) Dellal et Grosgeorge

¹ . Alexander Dellal : Une saison de préparation physique en football, op,cit.page 15.

2- السرعة:

تعتبر السرعة مكونا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنها عنصر أساسي من عناصر الأداء البدني وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى.

وتعرف على أنها قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية في ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا¹.

ويرى البعض الآخر 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 انه يمكن تعريف السرعة بانها مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقر وقت ممكن، ومن ناحية أخرى يعرفها " بيكر " بأنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في أقصر وقت ممكن²

2-1- أنواع السرعة :**أ- سرعة الانتقال:**

ويقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

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 الوحيدة، كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب و ذلك في أداء الحركات المركبة ، كسرعة الاستلام والتمرير أو سرعة الاقتراب .

ج-سرعة الاستجابة:

يقصد بها القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر وقت ممكن.

د-سرعة الأداء :

¹ قاسي حسن حسن، قاسي ناجي عبد الجبار: مكونات صفة حركية، مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص 118

² شارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمه كامل صالح، حسن معوض، الانجلو مصرية، 1960 و1964، ص 181

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 وتميرها أو سرعة الاقتراب والوثب¹

2-2- العوامل المؤثرة في السرعة :

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

- ✓ الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- ✓ القوة العضلية.
- ✓ القدرة على الاسترخاء العضلي.
- ✓ قابلية العضلة للاسترخاء.
- ✓ قوة الإرادة.²

2-3- أهمية السرعة :

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

✓ تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية³

وتضح أهمية 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 - ATP⁴

فالسرعَة تعتمد على عدة عوامل أهمها:

- ✓ سرعة استجابة الاعصاب (رد فعل السرعة)
- ✓ سمة أو صفة البناء البدني
- ✓ سرعة الانقباض العضلي

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد، 1992، ص70

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ذكره ، ص 152

³ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق ذكره ، ص 203

⁴ أمر الله احمد الباسطي : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، الاسكندرية ، 1980 ، ص 41

✓ 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 بنظر 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 ثانية¹.

3- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية هامة في جميع النشاطات الرياضية تشترك في جميع تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.

وبالتالي فهي من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ومن العوامل المؤثرة للممارسة الألعاب الرياضية²

أما " : ماتيف" فيعرفها بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة وتختلف هذه المقاومات من حيث النوع والمقدار طبقا لطبيعة النشاط الذي يزاوله الفرد 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 أخرى، وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم ، والمقطع المستعرض للعضلة ، ويصنف هوكس " بأن درجة القوة تعتمد على سرعة الانقباض ، حجم العضلة ، المقاومة ، استعداد العضلية و عملية الأيض³.

¹منذر هاشم الخطيب، علي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر، ط1، الاردن، 2000، ص30-31.

²سامي الصقار وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، ط02، 1987، ص199

³كمال درويش، محمد صبحي حسنين: التدريب الرياضي الدائري، دار الفكر العربي، مصر، 1984، ص 35

3-1-1- أقسام القوة: تنقسم القوة إلى:**3-1-1-1 القوة القصوى:**

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعنى قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال

3-1-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة

3-1-1-3 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 رياضات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة

3-1-1-4 القوة الانفجارية:

تعتبر القوة الانفجارية من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم، وطبيعة اللعبة والتكتيك الدفاعي والهجومى ومعظم مهارات فعالية كرة القدم تنفذ من خلال استخدام القوة الانفجارية لتأديتها، لذلك

القوة الانفجارية تعتبر من الركائز الاساسية لبناء الرياضي بدنيا للوصول الى أفضل مستوى، وان فترة تدريب القوة الانفجارية هي فترة الاعداد الخاص من الخطة السنوية

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، وان 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 والانجاز¹.

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 الاقمصا الحديدية والاحزمة المثقلة وتمارين القفز المختلفة"²

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 ممكن³

3-2- 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 محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

¹محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي. بغداد. دار الكتب والوثائق. 2008. ص 634

²محمد رضا إبراهيم. نفس المصدر. ص 635

³السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي-تدريب وفسولوجية القوة. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. 1997.

ويرى الباسطي أن القوة العضلية تلعب دوراً بالغاً في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في الكثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التميريرات 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.¹

تعد القوة العضلية من الصفات الهامة للاعب كرة القدم وخاصة للطرف السفلي والقوة العضلية الأكثر استخداماً وشيوعاً في لعبة كرة القدم تتمثل في القوة الانفجارية وهي القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة².

" وأن هذا النوع من القوة ضرورية جداً للاعب كرة القدم وتظهر في حالات التهديد القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية"³.

3-3 - العوامل المؤثرة في إنجاز 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 قبل الانقباض
- ✓ درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء
- ✓ الحالة الانفعالية للرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية.⁴

¹ أمر الله احمد الباسطي: الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم - مصدر سبق ذكره، ص 89

² الخشاب زهير وآخرون: كرة القدم، وزارة التعليم والبحث العلمي، جامعة الموصل، ط2، 1999، ص32.

³ علي فهمي ألبيك : أسس أعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية)، الاسكندرية، مطبعة التوني، 1994، ص 117 .

⁴ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق ذكره، ص 177

3-4- تنمية القوة:

تتلخص أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة العضلية القصوى في استخدام المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة العظمى 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.

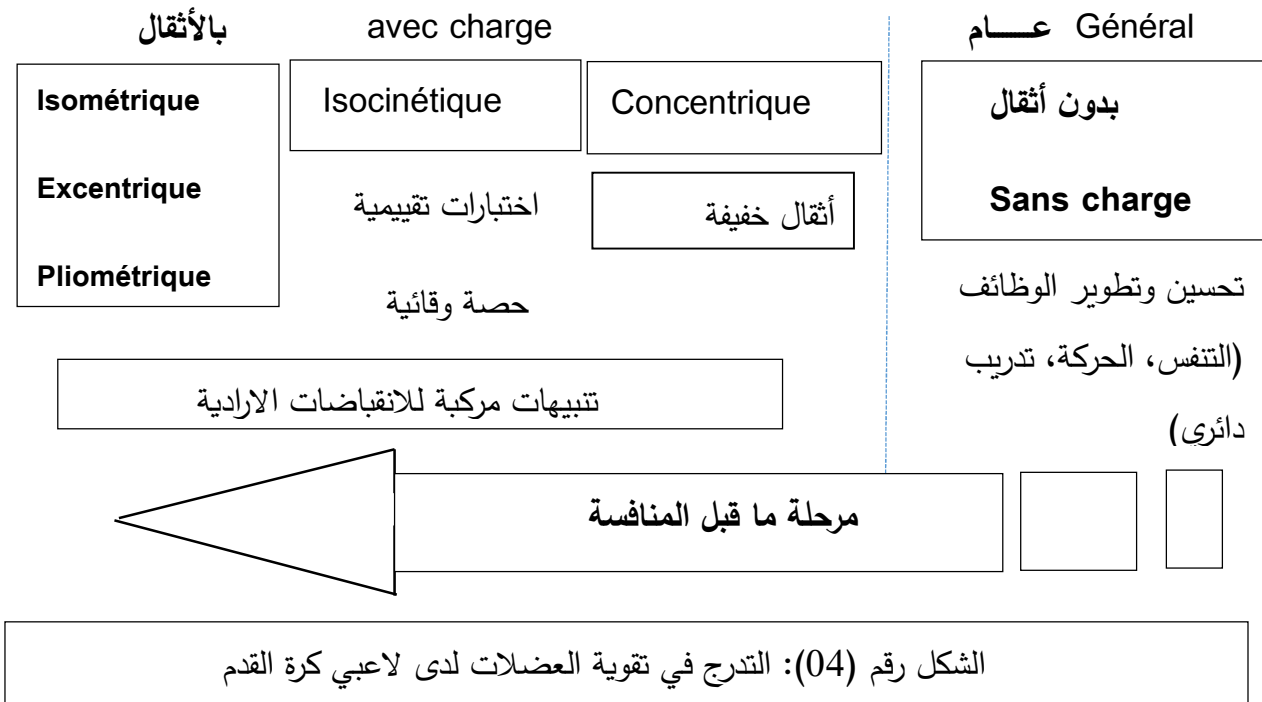
3-5- التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية:

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 أداء تدريبات القوة العضلية. والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم.

أما 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)¹.

¹محاضرة بعنوان-اللياقة البدنية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الكوفة-2015 - 2016

3-6 نظام عمل لتقوية العضلات¹:



4- المرونة:

4-1 مفهوم المرونة

مصطلح المرونة يعني المدى انفتاح الذي يتحرك فيه المفصل أو مجموعة من المفاصل. يوصف المفصل بالمرونة إذا ما كان مداه الحركي واسعا ويحدد المدى الحركي للمفاصل عامة بطبيعة العظام والغضاريف في المفصل، وبطول العضلات والأوتار والأربطة واللفافات التي تعمل على المفصل² والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث ذلك تمزق للعضلات أو للأربطة، ويرى العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة لأداء الحركي، سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنهما مع مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة الركائز التي تتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

1. Alexander Dellal : *Une saison de préparation physique en football*, op, cit. Page 38.

² مقني إبراهيم حماد " اللياقة البدنية - الصحة والرياضة-دار الكتاب الحديث، 2010 ص 287

كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على التطور للسماة الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من الصفات الإرادية الأخرى¹.

والمرونة 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 "ماينز" أستاذ علم التكنيك في أوروبا الشرقية أن صفة المرونة هي عامل جوهري لأداء الحركة من الناحية العملية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان، وللمرونة تأثير نفسي على اللاعب وكلما كانت المرونة عالية لدى اللاعب تولدت لديه الشجاعة².

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

4-2-1- المرونة العامة والمرونة الخاصة:

العامة: المدى الذي يصل إليه مفصل الجسم جميعاً في الحركة.

الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

4-2-2- المرونة الإيجابية 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: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء الحركة تتسم بالسرعة القصوى.

¹ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة الصفا للطباعة، مصر، 1983،

ص 318

² تامر محسن، واقف ثلجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد، 1989 ص 28

4-3- العوامل المؤثرة في درجة المرونة:

- ✓ عمر اللاعب: معدلات المرونة والمطاطية عالية عند الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى 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.¹

5- الرشاقة:

5-1 تعريفها:

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.

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.

ثانيا: القدرة على سرعة وإتقان المهارات لحركية الرياضية²

5-2- أهمية الرشاقة:

- ✓ الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المبالغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: مرجع سابق ذكره ص 195

² قاسي حسن حسن، قاسي ناجي عبد الجبار: مكونات صفة حركية، مرجع سبق ذكره، ص 48

✓ 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.

ب- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة 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 التأكيد في تنميتها في مرحلة الطفولة، إذ تسمح الأجهزة بالتكيف معها.

✓ المهارات حركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي 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 الفكري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء¹.

6- 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.

¹مفتي إبراهيم حماد " التدريب الرياضي الحديث، مرجع سبق ذكره، ص 200

| نصيب أجهزة جسم الانسان في انجاز العمل | | | القدرات البدنية |
|---------------------------------------|---------------|------------------------------------|---|
| الجهاز العصبي | الجهاز العضلي | القلب والدورة الدموية وجهاز التنفس | |
| | | | قدرة التحمل الخاصة لعداء المسافات الطويلة |
| | | | القوة العضلية الخاصة للرياح |
| | | | السرعة الخاصة لعداء المسافات القصيرة |

الجدول رقم (01) العلاقة بين القدرات البدنية وأجهزة جسم الانسان¹

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.

¹ يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو الخيط، الأسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم دار زهران للنشر والتوزيع، الأردن، 2010 ص 263

خلاصة:

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم.

وتعتبر الصفات المذكورة أنفاً أساسية بحيث كل واحد منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعباً ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد:

تعتبر المهارات الأساسية-الفنية بكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وأحياناً تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم الذي يساعد اللاعبين في فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص أينما سنحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز.

وغالباً ما يستمتع الجمهور في الملعب أو على شاشات التلفزيون بالعروض الشيقة و الجميلة و الحركات المعقدة و توظيفها في اجتياز الخصم أو تسجيل الأهداف نتيجة امتلاك بعض اللاعبين القدر الكافي من المهارات الفنية العالية التي تسمح بالسيطرة على الكرة و التحكم بها بجميع أجزاء جسم اللاعب و بدقة و رشاقة عاليين و بثقة متناهية، على ضوء ذلك فالمهارات الأساسية بكرة القدم هي بمثابة تكتيك اللاعب و أداءه بالكرة و مدى انسجامها مع مهاراته الحركية و حسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفقاً لحالات اللعب المختلفة و في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها¹.

¹ غازي صالح محمود: كرة القدم المفاهيم - التدريب، مرجع سابق، ص 44.

1- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم :

يقصد بالمهارات الأساسية في كرة القدم كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها¹

تعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها أو إتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم.

وتعتبر المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية كافية في معظم أنحاء العالم بما تتيح للمشاهدين من متعة أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها².

ويعتبر إبراهيم حمادة " تكنيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون بالإضافة إلى عوامل لنشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة ويشمل جميع الحركات بدون الكرة وبالكرة³.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطة الدفاعية والهجومية، ويرى " محمد حزام ومحمد أبو يوسف " بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتناسب مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح الهدف الأساسي في لعب كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم⁴.

¹حنفي محمود مختار: كرة القدم، الجامعة الهولندية، قسم المناهج المقررات كلية التربية الرياضية، ص 65

² حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة 01،

2002، ص 39

³ مفتي إبراهيم حمادة: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 01 ، 1999 ، ص 35

⁴ محمد حزام، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، مصر، 2005 ،

ص 49.

2- أهمية المهارات الأساسية لكرة القدم:

إن عملية الأعداد المهاري لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم تهدف بصورة أساسية لتعليم المهارات الرياضية الحركية التي يستخدمها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن اللاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضي، ومن الضروري لضمان إتقان المهارات الأساسية والعمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم الفرد الرياضي من وقت لآخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة.¹

-يشير إبراهيم صالح(1985) بأن المهارات الأساسية من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس، والتي تعتبر من الجوانب الأساسية في تنفيذ الجانب الخططي للعب وتتميز كرة القدم بكثير مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الأداء الدقيق²

-كما يشير علي البيك(1992) أن الإعداد الفني يشبه الامتلاك والارتقاء بجميع النواحي المهارية المختلفة بالشكل الفردي وخلال أداء جماعي.³

-و يذكر محمد علاوي (1984) أن عملية الإعداد المهاري تهدف لتعليم المهارات الحركية الرياضية و محاولة إتقانها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية و من الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية و العمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي من وقت لآخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في المنافسة الرياضية.⁴

¹ حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مرجع سابق ذكره ، ص 29

² إبراهيم مجدي صالح : دراسة العلاقة بين الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعب كرة القدم ، 1992 ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1989 ، ص 01

³ علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ، مرجع سابق ، ص 221.

⁴ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 270 .

وعن أهمية المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم يؤكد حنفي مختار (1980) على أن المهارات الأساسية للعبة هي السبب الأول في تميز لعبة كرة القدم بكل هذه الشعبية الطاغية في معظم أرجاء العالم وهي وحدها التي تجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم وذلك من أجل الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز لهذه المهارات على اختلاف أنواعها.¹

ويشير محمد عبده صالح إبراهيم (1985) أنه بدون اتفاق وتميز اللاعبين في أداء المهارات الأساسية المختلفة لكرة القدم بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ ما يطلب منهم أثناء المباراة بصورة فعالة مما لا يمكن الفريق من الأداء بشكل جيد.²

كما يؤكد محمد أبو العينين، مفتي إبراهيم (1985) أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات بدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب إذ تعتبر القدرة الأساسية للعبة وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما أنه يتطلب من اللاعب الاجتهاد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات. كما تتميز كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في جميع أنحاء العالم، وقد يتساءل البعض عن أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة والذي يجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم في جميع أنحاء العالم.

لقد قام أستاذ علم النفس الرياضي بعمل الأبحاث للرد على هذا التساؤل وأرجعوا سبب هذا الحب إلى:

- كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم، وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، فكرة القدم تلعب بكل أجزاء الجسم وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم والفخذ والصدر والرأس.

- يختلف أسلوب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى، فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 67

² محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حمادة: الاعداد المتكامل للاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 15

طريقة أدائها في المباريات، أما لاعب كرة القدم فإنه لتتنوع المهارات الأساسية وكثرتها، وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية الأخرى كالجري والوثب والذراع، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقا لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب وارتباط تحركاته وأدائه بالمنافس والزميل.

- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعا ودقيقا مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.
- يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في السيطرة على الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ماعدا اليدين مما يتطلب منه - بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهاري - رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة غير مستقرة فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء.
- تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماما المهارة التي سيقوم بها اللاعب بأدائها على خلاف الألعاب الأخرى فمثلا المرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدما بالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو بيد واحدة، ولكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال، هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى؟ هل سيسيطر عليها بقدمه أو فخذة أم بصدرة؟ وكثيرا ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد.
- ولما كان ملعب كرة القدم متسعا أكثر من أي ملعب من ملاعب أي لعبة أخرى، فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيرا، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا واتساع الملعب تكون خطط اللعب متنوعة، مثيرة، وتبين مجالا يظهر قدرات اللاعبين في التصرف في اللعب وهذا يعطي للعبة رونقا وجمالا، لهذه الاسباب استحوذت كرة القدم على الملايين في جميع أنحاء العالم وأصبح الصغير والكبير، رجالا وسيدات، يرون فيها متعتهم واللعبة الترويحية الأولى بالنسبة لهم جميعا¹

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم، مرجع سابق ذكره، ص 68

3- الإعداد المهاري في كرة القدم:

إن أهمية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات للوصول إلى اللاعب إلى الدقة والانتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة الية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم¹. الإعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها إلى أعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسائية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ولاعب كرة القدم ، يجب أن يتميز أداءه بالدقة، ولهذا يتطلب الإعداد الشامل لجوانب اللعب المختلفة، إن اللاعب الذي لم يكن إعداده شاملاً يكون أدائه المهاري ضعيفاً و حركاته بطيئة ، وهو أيضاً يعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، لذا فإن إتقان هذه المهارات يعد ضرورياً لنجاح خطط اللعب المختلفة ، وكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها كلما تمكن من القيام بالواجبات الخطئية بشكل جيد، إذ أن أداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط ومنتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق، وبعد التدريب عليها لفترة طويلة يمكن تعليمها وإتقانها في مباريات تدريبية، أنها تؤدي أمام خصم ويتطلب ذلك من اللاعبين السعي المستمر من أجل التفوق وتحقيق الفوز، ومن جانب آخر فإن ذلك يجعل الصورة كاملة أمام المدرب حيث يتضح نقاط الضعف في الأداء ويضع الحلول لها لتفاديها .

يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنه يعد أحد النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم ويهدف إلى تطوير المهارات الأساسية. أو هو تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة.

وهو أيضاً جميع أنواع الإجراءات المتخذة لغرض الوصول باللاعب إلى إتقان المهارات²

²حسن السيد ابوه عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مرجع سابق.ص127

²موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان، الأردن ، 2011 ، ص 63

4- الأسس للأداء المهاري

- ✓ التكنيك.
- ✓ التفهم
- ✓ اللياقة
- ✓ التركيز الذهني
- ✓ النظر والتفكير
- ✓ اتخاذ القرارات المناسبة
- ✓ الأداء

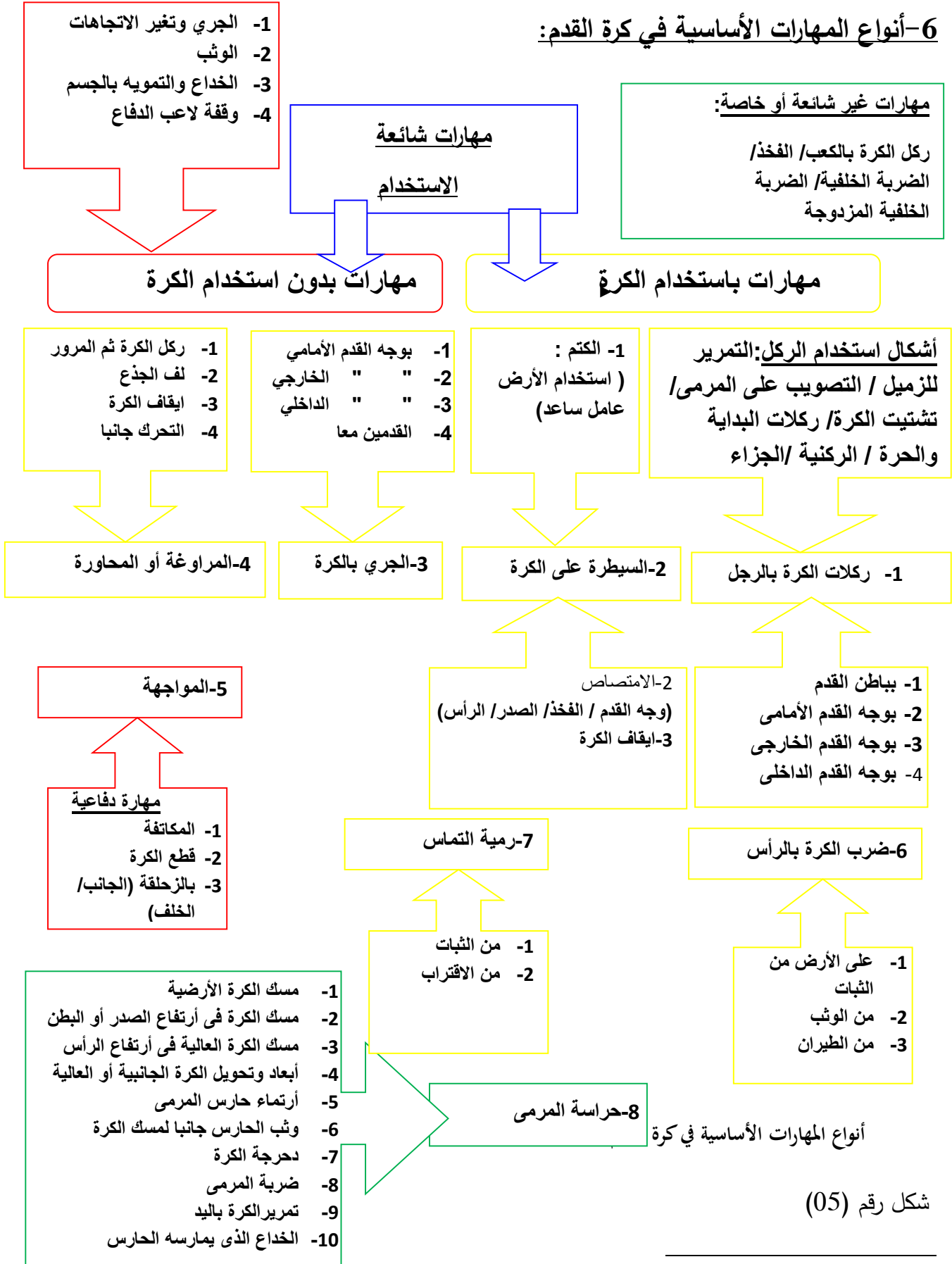
5-التكنيك والمهارة

أ . التكنيك: هو كيف تفعل شيء؟ أي كيف يمكن للاعب أداء المناولة وضرب الكرة بالرأس والإخماد والسيطرة على الكرة وبقية المهارات الأساسية بشكل دقيق وصحيح في الوقت المناسب اي انجاز عمل.

ب - المهارة : تعني متى وأين يستخدم التكنيك .¹

¹ موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، مرجع سابق ذكره، ص 68

6-أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم:



¹ حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مرجع سابق ذكره ، ص 41

6-1 المهارات الأساسية بدون كرة:

تلعب المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة دورا بارزا في الإعداد المهاري وإعداده لمواجهة مواقف اللعب التي تتطلب منه التحرك بدون كرة أو الوثب عاليا في محاولة لشغل الخصم ومنعه من الحصول على الكرات العرضية أو الكرات الآتية من الركلات الركنية الجانبية ، أو القيام بأحد حركات الخداع والمانورة بدون كرة في محاولة للتخلص من مراقبة الخصم و الهروب منه ، وهذه المهارات الأساسية بدون كرة تستدعي تحركات مستمرة من اللاعبين بغرض مساعدة زملائهم في اللعب للقيام بالدور الدفاعي والهجومى على حد سواء، وعلى الرغم من أن حركات اللاعبين بدون كرة قد تختلف من لاعب لآخر إلا أن هناك بعض المهارات التي يجب على المدرب أن يقوم بتدريب لاعبيه عليها وهي:

6-1-1-1 الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا المر يستدعي من اللاعبين إيجاد الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يختلف عن جري عداء ألعاب القوى ، فخطوات لاعب ألعاب القوى طويلة أما لاعب كرة القدم فخطواته قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه بالاستمرار بالتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء بالجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 05م-30م، ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصيح في متناول الخصم .

6-1-2- الوثب:

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسيه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمي بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلي منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توافر قوة الارتقاء لاعب كرة القدم مع التوقيت السليم والهبوط السليم ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو برجلين معا ، مع ملاحظة عدم مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب لأعلى حتى لا يقع اللاعب من خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس ، ويلاحظ أن الوثب عاليا من الاقتراب والجري أفضل للاعب من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب

الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة و الرشاقة .

6-1-3- الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارات من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء، مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز ثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم الإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع¹.

6-1-4- وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع -وكذلك حارس المرمى - بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع أثناء في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين، بحيث الجذع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم ويسمح هذا الوضع لاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعداداً لتلقي الكرة ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتماماته بالتدريب على بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة²

6-2 المهارات الأساسية باستخدام الكرة:

6-2-1 الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جمع اللاعبين بالاستثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضاً مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأدية المهارة.

والجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدراً عالياً من السرعة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم.

وتتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب آخر أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في

¹ حسن أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 41

² حنفي محمود مختار : كرة القدم ، مرجع سابق ذكره ، ص 69

استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري وهذه المهارة أيضا على شخصية اللعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدرب عليها بالجدية. وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية:

- ✓ عندما لا يجيد اللاعب أمامه فرصة لتمرير الكرة لزميله المراقب من الخصم
 - ✓ عندما يريد اللاعب اكتساب مسافة ومساحة خالية لا يوجد أمامه خصم يحاول استخلاص الكرة منه
 - ✓ عندما يريد اللاعب التحرك من مكان يريد سحب خصمه إليه لإبعاده عن التغطية وفتح ثغرة في مساحة يتحرك فيها زميله.
 - ✓ عندما يريد الفريق الاحتفاظ بالكرة قدر أكبر في محاولة لتعطيل اللاعب خصوصا إذا كانت هناك مساحات خالية تسمح للاعبين بالجري بالكرة.
- وهناك مبادئ أساسية يجب أن يراعيها اللاعب أثناء استخدامه لهذه الحركات منها
- لا يجوز للاعب الجري بالكرة إذا كان بإمكانه التمرير بحيث أنه مهما بلغت سرعة اللاعب فلن تكون أكبر من سرعة الكرة نفسها.
 - يجب على اللاعب الذي يجري بالكرة أن يفاجئ خصمه بالمرور بالكرة منه على الجانب المعاكس * الرجل المعاكسة * وبسرعة حتى لا يتمكن من اللحاق به وقطع الكرة

طرق الجري بالكرة:

- أ- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي.
- ب- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.
- ت- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي.

6-2-2-الدرجة مع تغيير الاتجاه:

وهي مزيج من حركات متعددة يقوم بها اللاعب الحائز على الكرة بالتقدم إلى الأمام لأداء الهجوم نحو المرمى الفريق المنافس، وان لاعب كرة القدم يحتاج الى هذه المهارة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لمناولة الكرة ويحتاج أيضا لتغيير الاتجاه والتمويه أمام الخصم للحصول على فرصة للتقدم وخلخلة دفاع فريق المنافس، فتغيير الاتجاه خلال الحركة بأقصى سرعة أمر صعب وبنفس الوقت مهم واللاعب الذي يتقن هذه المهارة هو الذي يحتفظ بالكرة تحت سيطرته بحيث تكون ضمن مسافة ملائمة من خلالها

يستطيع التصرف بها بشكل سهل وصحيح، وعلى اللاعب الذي يقوم بالدرجة أن يفكر دائماً أثناء الدرجة بكيفية التخلص من الخصم بالنظائر بالتحرك نحو اتجاه معين ثم التغيير فجأة وسرعة إلى الاتجاه الآخر¹

والنواحي الفنية والأساسية التي تركز عليها مهارة الدرجة هي:

-السيطرة الفردية على الكرة

-الأداء الفني لمهارة الخدع والمراوغة

-القابلية على تغيير الاتجاه

-القابلية على تغيير السرعة

-عم تركيز النظر على الكرة بل لا بد من رفع الرأس لرؤية اللاعبين²

6-2-3 ضرب الكرة بالرأس:

إن مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة وعلى أي لاعب أن يجيدها سواء أكان مدافعا أو مهاجما، حيث تعتبر الرأس قدما ثالثة يستعملها اللاعب إذا وضعنا في اعتبار أن الكرة لا تكون في الأرض لفترات طويلة أثناء المباراة، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس تعادل قوة صرب الكرة بالقدم .

وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس لاعب كرة القدم في أنها تحقق:

- التصويب على المرمي للمهاجمين في حالة الهجوم.
 - التمرير للزميل في اتجاه اللعب.
 - تشتيت الكرات العالية منت أمام المرمي في حالة الدفاع.
- وهناك شروط يجب أن توفر في اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط هي:
- القدرة على الوثب لمسافة عالية.
 - التمتع بقدر كبير من الرشاقة لأداء المهارة.
 - التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس.
 - الشجاعة الكافية أثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس.

¹رون كرينود واخرون. الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم. ترجمة وليد طيرة. بغداد. مطبعة سلمى الفنية الحديثة. 1989. ص 98-99

²يوسف لازم كماش. المهارات الأساسية في كرة القدم(تعليم-تدريب). عمان مكتبة دار الخليج. 1999. ص 89

طرق ضرب الكرة بالرأس:

• أولاً: ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض:

أ- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

ب- ضرب الكرة بالرأس من الحركة.

• ثانياً: ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء:

أ- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عالياً بالارتقاء الفردي.

ب- ضرب الكرة بالرأس من الوثب عالياً بالارتقاء الزوجي.

ت- ضرب الكرة بالرأس بعد الطيران خلفها¹.

وتستخدم مهارات ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث:

• التسديد: وهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تشتيت الكرة نحو مرمى الفريق المنافس إلا

بضربها بالرأس

• التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

• الدفاع عن مرمى الفريق: فهناك مواقف تستدعي تشتيت الكرة من أمام المرمى بضربها بالرأس.

فكثيراً من المباريات تتوقف نتائجها على ضربة رأس صحيحة سواء تسديداً نحو المرمى أو دفاعاً لتشتيت

الكرة أو إخراجها من حلق المرمى.

المبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرأس:

تقوم كل أجزاء الجسم بالاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

- تبدأ حركة ضرب الكرة بالرأس بحركة استعداديه من الجذع وذلك بميله خلفاً مع انثناء خفيف في

الركبتين.

- لما كانت القوة المجتمعة من الجسم تنتهي عند الرأس لضرب الكرة لذلك فإن قوة عضلات الرقبة

عامل في تحديد قوة الضربة عند ضرب الكرة، وهذا يتطلب دائماً سحب الذقن للداخل وتثبيتها

عند ضرب الكرة.

¹حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مرجع سابق، ص 117

- تضرب الكرة باستمرار بالجبهة حتى لو كان اللاعب يرغب في توجيه الكرة جانبا أو خلفا، وضرب الكرة بالجبهة لا يألم أو يؤذي، وهذا ما يجب أن يدركه اللاعبين. وخاصة المبتدئين والجبهة تشكل مساحة كبيرة مستوية قدر الامكان تجعل ضرب الكرة بالجبهة يمكن اللاعبين من مراقبة الكرة واللاعبين الاخرين شكل
- في احيان كثيرة يستدعي الموقف اثناء اللعب ان يضرب اللاعب الكرة براسه لتميرها ارضية للزميل لتذهب اليه عند قدمه. او يضرب اللاعب الكرة برأسه بغرض التسديد الارضي على المرمى. وفي هاتين الحالتين يجب ان تضرب الكرة بالثلث العلوي من الجبهة.
- قد يستدعي الموقف أن تضرب الكرة بخفة ورفق بقصد التمير للزميل. وفي هذه الحالة لا يقوم اللاعب باستخدام الجذع بقوة. بل يترك الكرة ترتد من جبهته بعد ملامسته مباشرة في اتجاه الزميل. وعلى كل فيجب أن يلاحظ المدرب دائما أن اللاعبين أثناء التدريب يضربون الكرة بالجبهة باستمرار مع عدم غلق أعينهم. على أن يراعوا دائما أن تكون عضلات الرقبة منقبضة والرأس مثبتة للداخل¹

7- السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم. وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة. كذلك فان السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من الأجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة. كذلك يمكن القول إن يؤديها كلا من المدافع والمهاجم بدرجة كبيرة من الإلتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

مبادئ يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة

- هناك مبادئ واسس عامة يجب على اللاعب انب تتبعها اثناء قيامه على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب ان يتبع التالي:
- 1- ان يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- 2- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها اليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريب من اللاعب.

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 84

3- الاهتمام بتوازن الجسم اثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

4- ان يقرر بسرعة وفي وقت مبكر اي جزء من اجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

5- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث اي اخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

6- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها ان اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت اثناء المباراة

7- يجب مراعاة استرخاء جزء من الجسم الذي سيقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة اثناء السيطرة عليها

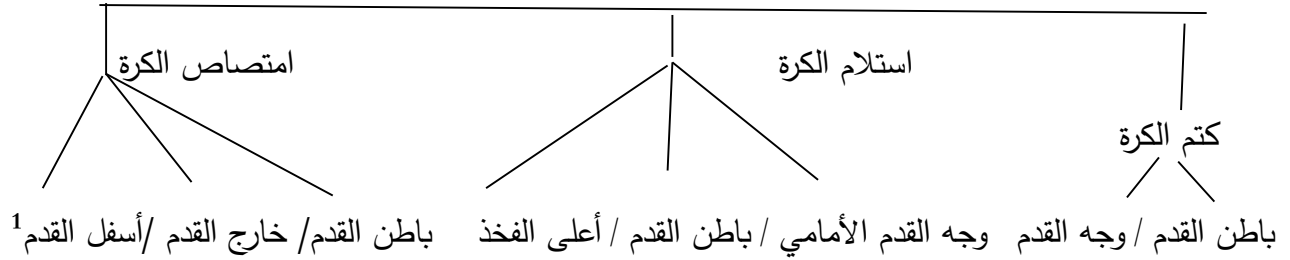
8- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة على الكرة أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.¹

7-1- أنواع السيطرة على الكرة:

يجب أن يلاحظ أن الكرة لا تسير على الأرض أو في الهواء طوال زمن المباراة، كذلك فإن سرعة الكرة تختلف حسب قوتها وركلها، وبالتالي فإن السيطرة على الكرة تخضع لمكانها وارتفاعها أثناء المباراة، فهناك الكرات العالية والمرتفعة، والكرات الأرضية والكرات المنخفضة الارتفاع، ولذلك يمكن تقسيم أنواع السيطرة على الكرة إلى ثلاث أقسام:

¹ حسن السيد أبو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 115

شكل رقم(06) أنواع السيطرة على الكرة



وتشتمل السيطرة على الكرة تحكّم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه، سواء أكانت الكرة قادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركاته، مع القدرة على استخدام أي جزء من أجزاء الجسم وفي أي وضع للسيطرة عليها، ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيرا مع متطلبات اللعب الحديث، لذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون عليها، والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب حتى يستطيع التحكم فيها.²

تعد السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية والمهمة جدا في لعبة كرة القدم، إذ إتقانها يمثل الخطوة الأولى لنجاح اللاعب، وإن اللاعب مهما تطورت إمكانياته في المهارات الأخرى لا يعد واصلًا إلى مرحلة متقدمة جدا إذا لم يتقن السيطرة على الكرة حيث إنها مفتاح نجاح المناولة والدرجة والتهديف وحالات أخرى تحدث أثناء المباراة. وتعد أيضا من العوامل الفنية الرئيسية لتنفيذ خطط اللعب الهجومية والفاعية لأن السيطرة على الكرة تعطي للاعب حرية التصرف في اللعب وفي جميع المواقف ويتطلب من اللاعب القدرة العالية في التحكم في أجزاء الجسم عدا اليدين للسيطرة على الكرة من الحركة فهي تجعله يسلب الفرصة على الخصم في قطع الكرة منه فضلا عن أنه يكسب الوقت.³

¹ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 115

² حنفي محمود مختار: كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 88

³ يوسف لازم كماش. المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب). مرجع سابق. ص 58-60

8- المناولة:

إن الانسجام والتفاهم والتعاون بين أعضاء الفريق، يعد من الأسس الهامة في اللعب الجماعي والمناولة بين اللاعبين هي أساس هذا الانسجام، حيث أن الفريق الذي يتمكن أعضائه من إتقان المناولات بصورة جيدة يمكنه أداء اللعب بمهارة عالية وزعزعة دفاع الخصم

تعد المناولات من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء كانت بالرأس أو بالقدم وربما لا يوجد شيء يؤثر على مستوى الفريق أكثر من المناولات غير الجيدة و المقطوعة، كما أنه لا يوجد شيء يزيد ثقة لاعبي الفريق من التي تزيدها المناولات المتقنة بين اللاعبين، و يستطيع أن يتبادل اللاعبون فيما بينهم الكرة مباشرة عن طريق المناولة، و نوع المناولة يتوقف على نوعية الملعب الذي تجرى عليه المباراة يضاف إلى ذلك الظروف الجوية التي تؤثر على المناولات و خاصة الجو الممطر

تعتبر المناولة أساس اللعب الجماعي و هي من مقومات الاتصال و الربط في الخطط الجماعية ، و تنفيذ وسائل الهجوم الجماعي يعتمد على مدى قدرة و إمكانية اللاعبين في أداء المناولات فيما بينهم بشكل سريع مع ضمان الدقة في الأداء لكون المناولات عصب اللعب الجماعي و نجاحها في ثلث الساحة الهجومية يعطي ثقة عالية للاعبين و تساهم على التقدم بسرعة باتجاه هدف الخصم ، واللعب الحديث يؤكد على السرعة في اللعب و يتحقق ذلك عن طريق المناولات المختلفة مع استخدام الخداع في المناولة

هنالك ثلاث عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح المناولة وهي:

- الدقة في أداء المناولة
- أن تكون المناولة بسيطة
- السرعة في أداء المناولة

وعندما يستطيع الفريق أداء المناولات بصورة سليمة و دقيقة يتمكن من اجتياز الخصم و الحصول على مساحة جيدة لتنفيذ خطط اللعب إلا أنها تقلل من الجهد الذي يبذله اللاعب و سرعة الوصول الى الهدف ، و للدقة أهمية كبيرة في تنفيذ المناولات و تمكن الفريق من السيطرة على الكرة و مناولتها بين اللاعبين لأن الفريق الذي يتمكن لاعبه من أداء المناولات بدقة تكون له القدرة على الاداء الجيد و تنفيذ الواجبات

الخطئية، وقد أكد (الفريد كونزا) وذلك بقوله "إن تعلم الدقة في المناولة يجب ان تكون على درجة عالية جدًا من الناحية التطبيقية "

إن المناولات في ثلث الساحة الدفاعي لا تكون آمنة 100% أما في الثلث الساحة الهجومي فنجاحها بنسبة 25% يعد عملا جيدا، وفي هذا الثلث من الساحة يتطلب أن يكون اللاعب ذو مهارة وثقة كبيرة

8-1- أنواع المناولات:

- المناولات حسب الاتجاه

- المناولات حسب الارتفاع

- المناولات حسب المسافة

إن طابع استخدام المناولات يعتمد على طبيعة الفريق وطريقة لعبه والكيفية التي تتلاءم مع وسائل استخدام الهجوم الجماعي المنبع من قبل الفريق، فمثلا الفريق البرازيلي الذي يتمتع فريقه بالمهارات الفردية العالية، يستخدم المناولات القصيرة، بينما يفضل الانجليز المناولات الطويلة بالعمق، والمجريون يعتمدون على المناولات العرضية الطويلة، ويتوقف استخدام المناولات على عدة عوامل واعتبارات يجب أخذها بعين الاعتبار ونذكر فيما يأتي:

- ساحة الملعب.
- وضع مدافعي الخصم وطريقة التشكيل الجماعي.
- الموقف بالنسبة للفريق.
- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق -المهارات الفردية -.
- مدي اتقان أعضاء الفريق المناولات المختلفة.
- موقع الزميل المستقبل للكرة.

والمناولات أكثر استخداما من أي مهارة بكرة القدم خلال المباراة، وأن نسبة 80% من الحالات التي يحصل بها اللاعب على الكرة عن طريق المناولات.

والمناولة هي الوسيلة الأساسية في بدئ الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه، والمناولة غير صحيحة تؤدي إلى فقدان الكرة وبالتالي ضياع الفرصة في التقدم بالاتجاه هدف الفريق الخصم.¹

¹موفق أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ص 92

تعد المناولة المهارة الأساسية الأكثر أهمية في كرة القدم، حيث إنها تعد الأساس الذي تستند عليه اللعبة كما وانها اول مهارة يستخدمها اللاعب لبدء اللعب والأكثر استخداما من باقي المهارات، فإن عملية اتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق أو الفوز بالمباراة لأن (عند تسلم الكرة من قبل أي لاعب فإن الحل الأول لديه يكون بمناولة الكرة الى احد زملائه وبنسبة 80% وبهذا يكون التأكيد بان فريقا لا يجيد لعب المناولات الدقيقة لا يكون قادرا على تحقيق الفوز، (لعل أهم شيء يهدم لعب الفريق أكثر من التميريرات الخاطئة غير المتقنة كما لا شيء يبني الثقة لدى افراد الفريق قدر التميريرات الجيدة بين اللاعبين).حيث ان ما فائدة اللاعب يدرج الكرة بشكل جيد و لا يتقن مناولة الكرة للزميل، والمناولة هي اسرع واسهل طرائق وصولا الى مرمى الخصم وهي التي تبني الروح الجماعي للفريق، ومن الأهم المناولات استخداما في لعبة كرة القدم هي المناولة المرتدة لأنها تكون سريعة ومباغثة وانها تعد اسهل طريقة لاجتياز الخصم ولا تسمح له من إعادة بناء دفاعاته او سد الفراغات لمنع فرص التسجيل ورغم من ان هذا النوع يعد سهل أثناء المباراة إلا أن نجاحه يعتمد على الدقة والتركيز وإعطاء الوقت الكافي له اثناء التدريب لان مفتاح نجاحه يعتمد على¹:

- بدء المناولة من اللاعب الذي يمتلك الكرة
- خلق فراغ للركض من اللاعب الزميل
- خلق اسناد من اللاعب الزميل الاخر
- مسك الخصم على القدم الضعيفة

9-المراوغة:

المراوغة هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير الاتجاه، وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو قدميه، وهو سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذا يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء من احتفاظ كل لاعب بأسلوبه في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاوره بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة وسرعة الحركة التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

¹ثامر محسن اسماعيل المولى موفق مجيد، التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1 عمان دار الفكر والطباعة والنشر والتوزيع 1999 ص 16.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر المراوغة أقل أهمية من مهارة التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا أقل بقاء وتأثيرا في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالدقة والسرعة، وبالرغم من ذلك يوجد الكثير من المواقف التي لا تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إيجاد اللاعب للمراوغة¹.

• المبادئ الأساسية للخداع الناجح:

لكي يقوم اللاعب بالتمويه على الخصم يجب أن تتوفر فيه المميزات التالية

- القدرة على التوافق الحركي، وهذه القدرة تمكنه من أن يحدد اللحظة التي سيقوم فيها بعمل حركة الخداع المطلوبة.

- تقدير العوامل التي تحدد إخبار اللحظة المناسبة للخداع وهي:

- ✓ بعد الخصم عن اللاعب الذي سيقوم بالخداع.
- ✓ سرعة المنافس، فمن السهل خداع المنافس الذي يقترب عدوا أكثر من المنافس الواقف أمامه.
- ✓ رشاقة ومرونة المنافس، فلاعب غير الرشيق وغير المرن يمكن خداعه بالاستمرار أكثر من اللاعب ذي المرونة والرشاقة الممتازة.

• بعض أنواع الخداع:

- ✓ الركلة الخادعة: أثناء جري اللاعب بالكرة وعلى بعد 2 م - 3 م من الخصم يتظاهر اللاعب بأنه سيقوم بركل الكرة بقوة ولكنه لا يضربها، فقط يخيف الخصم حتى يسهل المرور منه.
- ✓ الخداع مع لف الجذع.
- ✓ الخداع بإيقاف الكرة ثم لعبها ثانية.
- ✓ الخداع عن طريق إيهام الخصم بأن اللاعب سيقوم بركل الكرة ولكنه يستمر في لعب الكرة بمشط القدم أو بجانبها.
- ✓ الخداع بالتحرك جانبا ثم لعب الكرة في الجانب الآخر.
- ✓ الخداع مع لف الجذع لحماية الكرة.

¹ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 125

الجري لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع¹.

10-المهجمة: تهدف المهجمة:

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.
- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة عنها
- تشتيت الكرة قبل أن يصل إليها المنافس.
- قطع الكرة قبل أن يصل إليها المنافس.

غالبا ما يقوم بالمهجمة لاعبو الدفاع، وإن مقتضيات اللعب تتطلب من لاعبي الهجوم أن يساعدوا في الدفاع، وذلك بمهجمة المنافسين المستحوذين على الكرة.

✓ أنواع المهجمة: يمكن تقسيم أنواع المهجمة إلى:

- المكاتفة (الكتف): وهذا يعني أن اللاعب المدافع يقوم بإبعاد المنافس المهاجم المستحوذ على الكرة بمكاتفته بطريقة قانونية، ولكن تكون المكاتفة مؤثرة عندما يقوم اللاعب المدافع والمهاجم مركزا على القدم الخارجية.
- قطع الكرة.
- المهجمة بالزحلقة من الجانب أو من الخلف.

وتتطلب المهجمة بعض الصفات البدنية وال نفسية وهي:

- أ- **القوة:** وتتمثل في قوة عضلات الكتفين بالمكاتفة القانونية، وقوة عضلات الجذع عند أداء المهجمة الرجولية.
- ب- **الرشاقة:** وتتمثل في قدرة اللاعب المدافع على تغيير اتجاهات جسمه بسرعة وفقا مقتضيات وأوضاع اللاعب المهاجم، وذلك عند الكفاح لاستخلاص الكرة.
- ت- **الشجاعة:** فالكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر، وقد يتعرض اللاعب المدافع للأذى أو الإصابة عند الانقضاض لاستخلاص الكرة، ومع ذلك فهو لا يفكر إلا في استخلاص الكرة من الخصم مهما كانت صفاته البدنية.

¹حنفي محمود مختار: كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 87.

ث- التصميم: وهذه ناحية نفسية ذات أهمية كبرى والتصميم هنا يعني مهاجمة الخصم في اللحظة المناسبة دون تردد.¹

11-رمية التماس:

تعتبر مهارة رمية التماس ذات طابع خاص من ناحية الأداء القانوني الذي نص عليه القانون صراحة وخصص لها شروط يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها، ونصت المادة القانونية لرمية التماس على أنه إذا تخطت الكرة خطي التماس خلال المباراة سواء كانت على الأرض أو في الهواء بأنه يجب إدخالها للملعب لتصبح في اللعب من مكان خروجها.

وقد حدد القانون طريقة أداء طريقة التماس فاشترط أن تلعب من مكان خروجها، وان يواجه الرامي الملعب وأن تكون قدميه خارج وخلف خط التماس وملامسة للأرض، ويجب أن ترمي من فوق الرأس بالاستخدام اليدين معا، وإذا أخطأ اللاعب للشروط هذه التي نص عليها القانون فإن الكرة تمنح للفريق المنافس، حيث يبدأ بها اللعب مرة ثانية بإعطائه رمية التماس من نفس مكان خروج الكرة.

وإذا شغل الزملاء القريبون من مكان رمية التماس أماكنهم وهو يتحركون أثناء الرمية فإنهم يهيئون لزملائهم حلول فنية عديدة بالإضافة إلى الاستفادة من القانون لا يعتبر اللاعب الذي يستلم الكرة بعد رميها إليه مهما كان متوقعه ومكانه في الملعب متسللا إذا كان هو أول لاعب يلمس الكرة.

وتكتسب رمية التماس ميزة لعبها لأبعد مسافة ممكنة نتيجة محصلة قوة الدفع التي يكتسبها اللاعب نتيجة العاملة للسرعة الأفقية المحصلة نتيجة الجري من الاقتراب قبل أداء مهارة رمية التماس، ومن قوة العضلات وحسن الاستخدام الميكانيكي لمفاصل الجسم المختلفة أثناء أداء المهارة، لذلك يجب على المدربين أن تهتم بضرورة استخدام تدريبات تنمية عضلات البطن والذراعين والجذع والتي تساهم في رمي الكرة لمسافة طويلة تعطي الفريق ميزة تكتيكية أمام المنافس.

• الشروط القانونية لرمية التماس:

- ترمي الكرة من نفس المنطقة والمكان الذي خرجت منه على خط التماس.
- اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه.

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم ، مرجع سبق ذكره .

- ترمي الكرة من خلف الرأس للأمام باليدين معا ولا تسقط.
- جزء من كلتي القدمين ملامس للأرض على الخط أو خلفه.

• طريقة أداء التماس:

أ-رمية التماس من الثبات:

- رمية التماس والقدمان متلاصقتان.
- رمية التماس والقدمان متباعدتان متجاورتين.
- رمية التماس ورجل أماما والأخرى خلفا.

ب-رمية التماس من الاقتراب:

- رمية التماس من الاقتراب بالمشي.
- رمية التماس من الاقتراب بالجري¹.

12-حراسة المرمي:

يتكون فريق كرة القدم من احدى عشر لاعب أحدهم حارس المرمي، واشترط قانون اللعبة أن يرتدي حارس المرمي زي مختلف عن باقي زملائه عن الفريق، وإعطائه ميزة فنية أخرى وهي مسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، بالإضافة إلى استخدام كافة المهارات الأساسية الأخرى التي يستخدمها باقي زملائه داخل الملعب.

ويختلف الدور الذي يلعبه حارس المرمي عن بقية أدوار اللاعبين داخل الملعب نظرا لاختلاف طبيعة المهارات الأساسية التي يؤديها حارس المرمي، ومنها مسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، والدفاع عن مرماه بمنع الفريق المنافس من إحراز الأهداف، ويعتبر حارس المرمي هو اللاعب الذي يقوم بالدور الدفاعي، الخط الدفاعي الأخير للفريق، وإذا كان يمكن إصلاح وعلاج عيوب الأداء المهاري والخططي لجميع خطوط لاعبي الفريق، فإنه من الصعب إصلاح أخطاء حارس المرمي لأن خطأه يكلف الفريق هدف في المرمي.

¹ حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 192

ونظرا لأهمية مركز حراسة المرمي فإن أغلب المنتخبات القومية والأندية خصصت داخل أجهزتها الفنية مدرب لتدريب حراس المرمي والارتقاء بمستواهم الفني نظرا لخصوصية الأداء المهاري الفني لهذا المركز الحساس في الفريق لنجاح حارس المرمي في أداء مهمته داخل الملعب يجب أن يكون اختياره على أساس فني سليم مع تنمية بعض الصفات الجسمية والبدنية والنفسية المميزة.

المميزات الواجب توفرها في حارس المرمي:

- أن يتمتع بالقدرة على القيادة وتوجيه زملائه أثناء سير المباراة.
- أن يتميز بالشجاعة والجرأة والثقة في النفس.
- أن يكون لديه حس التوقع والإدراك والتوقيت السليم.
- أن يتمتع بقدرة كبير على سرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي.
- أن يتمتع بقدرة كبير من الرشاقة والمرونة والسرعة والقوة.
- أن يكون طويل القامة ويتراوح طوله ما بين 175 سم - 185 سم على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح الوزن ما بين 70 كغ - 80 كغ.
- أن يكون ملما وفاهما بكافة الخطط الدفاعية والهجومية.
- أن يؤدي جميع المهارات الأساسية بكفاءة عالية مثل باقي زملائه في الفريق¹

المهارات الأساسية لحارس المرمي: تنقسم حركات حارس المرمي إلى:

- أ- حركات بدون كرة
- ب- حركات باستخدام الكرة.
- أ- حركات حارس المرمي بدون كرة:
- الوقفة الأساسية -وضعية الاستعداد: وضع الاستعداد هو الوضع الأساسي الذي يبدأ منه الحارس التحرك داخل منطقة جزائه لأداء مهارته الفنية أثناء المباراة، ويضع هذا الوضع حارس المرمي في وضع تحفز دائم مستريح يمكنه من الوثب والارتقاء والارتخاء على الجانبين والتحرك بحرية سواء للأمام أو للجانب أو للخلف، وهو يعطي حارس المرمي ميزة التركيز العالي أثناء المباراة.

¹ حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبين القدم ، مرجع سبق ذكره ص 204

ب - حركات حارس المرمى باستخدام الكرة: تنقسم حركات حارس المرمى بالكرة إلى حركات دفاعية وحركات هجومية:

- الحركات الدفاعية:

- ✓ إمساك الكرة المواجهة باليدين.
- ✓ الارتقاء لمسك الكرة.
- ✓ دفع الكرة بضربها بالقبضة أو القبضتين إلى داخل الملعب.
- ✓ تشتيت الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة.
- ✓ تشتيت الكرة بالرجل.

- الحركات الهجومية:

- ✓ دحرجة الكرة على الأرض من الأسفل.
- ✓ رمي الكرة باليد من الأعلى.
- ✓ ضرب الكرة بالقدم.

توصيات لحارس المرمى:

- عند مسك الكرة من قبل حارس المرمى يجب أن يكون جسمه خلف الكرة.
- في لحظة مسك الكرة والسيطرة عليها عليه التطلع والنظر إلى الساحة.
- يجب استخدام كلتي اليدين في كسك الكرة للسيطرة عليها وعدم ضياعها.
- يجب أن تكون كلتا يديه خلف الكرة ثم نسحب إلى الصدر وخاصة في استلام الكرات الأرضية أو العالية¹

13- أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم، وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية ، وهذه الخطط تعتمد على المهارات الأساسية وتعتبرها الأساس الذي يرتكز عليه ومن هنا يتضح ويتخلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد ثامر محسن حين يقول : " إن مجهودات الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف وبدون هذه الفعالية لا يمتن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم ، ومن هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية " إن تعلم اللاعب للمهارات

¹ بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية ، مطبعة الاسكندرية ، مصر ، 1992 ، ص119

الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدو للعب وبالتالي خلق فرص للتسجيل تكون الأساس في الحصول على نتائج جيدة¹

أن لعبة كرة القدم تعتبر إحدى الألعاب الجماعية التي نتوقع لها مستقبل أفضل وبصورة أكثر اشراقا عما هي عليه الآن في الجزائر وخاصة عند الفرق الهاوية، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء التقني وكذا خطط اللعب

وهذا لا يأتي الا من خلال التدريب الشاق على اتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها عن طريق مجموعة من التدريبات المركبة والفعالة سواء المهارية (التقنية) و (الخططية) سعيا وراء تحقيق افضل النشاط الحركي للعبة.

إذا فالمهارات التقنية وأدائها بالشكل الفني الجميل ركن من أركان اللاعب المتميز القادر على صنع الفارق في أي لحظة من لحظات المباراة.

¹ ثامر محسن وواتق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، بغداد، 1972 ، ص 23

الخلاصة:

إن المهارات الأساسية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة قدم، فبدون إجاد اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط (التكتيك)، أو يقوم بواجبات مركزة على الوجه الأكمل، وكثيرا ما يصادفنا مباريات غير ممتعة لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية، فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية، ولكن المهارات تبقى دائما العامل المهم في لعبة كرة القدم.

إن المهارات الأساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها"¹ ويرى الباحث بأن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى اللاعب، كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط اللاعبين.

¹ - الخشاب و آخرون، كرة القدم، مرجع سبق ذكره. ص 142.

الفصل الرابع

كرة القدم

تمهيد:

عرفت مختلف الحضارات في العصور القديمة أشكالاً مشابهة للعبة كرة القدم الحالية. هذه اللعبة والرياضة، التي أصبحت الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم، استطاعت أن تتخطى جميع حدود الجنس والعقيدة، فاستطاعت أن تنفذ إلى أعماق عواطف الجماهير، وأعجب بها الكبار والصغار من مختلف الأعمار، يجري عشقها في عروقهم مجرى الدم. يمارسونها بمتعة خالصة، ويتتابعون أخبارها بشغف. وهي أكثر ما تشرئب له أعناق الجماهير متطلعة لتحقيق أحلامها ومطامحها، حتى أصبح يعتبر فوز المنتخبات على خصومها انتصاراً للأوطان¹.

كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً في العالم وأقدمها شهرة. يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية ويطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من مئتي دولة حول العالم، الأمر الذي دعى إلى تطور شكل الأداء التقني، وكذا طرق اللعب التي لا زالت تخضع إلى المزيد من التطور، ولكي تحافظ كرة القدم على مكانتها من حيث الإثارة والتشويق يلزم على اللاعبين أن يؤديوا جميع التقنيات الأساسية المتطلبة في اللعب كلها بمستوى كافي من المقدرة من جهة، و نظام اللعب بطريقة حديثة (التكتيك) من طرف المدرب من جهة ثانية. حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق التقنيات الأساسية لكرة القدم.

¹ ناجح محمد ذيابات ، نايف مفضي الجابور، مهارات تدريب اصابات، مرجع سابق، ص 13- 14

1- تعريف كرة القدم:

1-1 **التعريف اللغوي:** كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة عندنا والتي نمارسها " Soccer " ¹.

1-2 **التعريف الاجرائي :** كرة القدم هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعباً بكرة مَكْوَرَة مصنوعة من الجلد، تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى.

حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه، بشرط أن يكون داخل منطقة الجزاء. يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالباً في الهجوم أو تمرير الكرة ويمكنهم أيضاً استخدام رأسهم لضرب الكرة. الفريق الذي يحرز أهدافاً أكثر يكون هو الفائز ². ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين

2- نشأة كرة القدم:

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أزيد من 2500 سنة قبل الميلاد، حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون الولائم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم. وعرفها اليونانيون واليابانيون 600 سنة قبل الميلاد، والمصريون 300 سنة قبل الميلاد. كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضاً هذه اللعبة إلا أن اللعبة، في شكلها الممارس اليوم، ظهرت بإنجلترا. ففي سنة 1016 وخلال احتفالهم بإجلاء الدنماركيين عن بلادهم، لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم بقايا جثث الدنماركيين، ولك أن تحزر أقرب أعضاء الجسم شبها بالكرة وأسهلها على التدرج بين الأرجل، فمنعت ممارستها. وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر، ثم تمنح بمراسيم ملكية لأسباب متعددة، ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع ³.

¹ Jean-Michel LARQUE, Henri Cettour, **FOOTBALL**, Pierre Tournon Editions, Paris, 1988 P.V

² كرة القدم <https://ar.wikipedia.org/wiki/> يوم 2018/06/01 الساعة 03:12

³ تاج محمد ذيابات ، نايف مفضي الجابور، مهارات تدريب اصابات، مرجع سابق، ص 13- 14

وُضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم سنة 1863. يترأس لعبة كرة القدم دولياً الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) تُنظّم بطولة كأس العالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دولياً¹.

3- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس" ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طلبة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والنظائر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر

¹كرة القدم / <https://ar.wikipedia.org/wiki> يوم 2018/06/01 على الساعة 03:12

أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

4-تطور أسلوب كرة القدم :

تطور أسلوب لعب كرة القدم عبر التاريخ وكذلك الضوابط والقوانين الخاصة بها حتى وصلت إلى المرحلة الحالية المعروفة بكرة القدم الحديثة، التي لم تعد تركز على الهجوم وإحراز العدد الأكبر من الأهداف بقدر ما أصبحت تركز على التكتيك والمهارة، وهي تتمثل بالتنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط له²

5-البعد الاقتصادي في كرة القدم :

ارتبط ظهور كرة القدم الحديثة كلعبة شعبية في انجلترا بالثورة الصناعية، حيث أصبحت من العلامات التي ترمز إلى العمال. وقد استثمرت عدة مؤسسات صناعية وتجارية كبرى في هذه اللعبة، لتستفيد صورتها من القيم التي تمثلها كرة القدم (الحيوية، التحمل، النهوض، التفوق...)، كما وظفتها كعنصر للسلم الاجتماعي والاندماج. وانتقلت الكرة، على مر السنين، من مجرد لعبة محبوبة ورياضة شعبية إلى نشاط اقتصادي بكل معنى الكلمة. وقد ساهم في هذا التحول أنظمة الاحتراف والاحتضان، وتسويق المباريات، وتحول الأندية من جمعيات إلى شركات بدأت تقتحم بورصات القيم. ولم تعد المناسبات الكروية الكبرى كنهائيات كأس العالم مجرد مناسبات لتسويق المنتج فحسب، بل وأصبحت كذلك فرصا لاقتحام أسواق جديدة. واستطاعت "FIFA" أن تضم تحت لوائها 204 عضوا، أي أكثر من عدد أعضاء منظمة الأمم المتحدة.³

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس

1-بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 46،47.

² كرة القدم / <https://ar.wikipedia.org/wiki> يوم 2018/06/01 على الساعة 03:18

³ ناجح محمد ذيابات ، نايف مفضي الجابور، مهارات تدريب اصابات، مرجع سابق، ص 15

في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة.

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.¹

7- قواعد كرة القدم :

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

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي: **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

السلامة: وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع

القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب

¹حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1977، ص25-27.

وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...¹

8- متطلبات كرة القدم :

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يتمثل في الجري بتنوع الإيقاع بطيء، سريع، سرعة قصوى، ثم التوقف، تغيير الاتجاه، لذا يجب على اللاعب أن يكون فطن ويتمتع برؤية جيدة وكذلك يكون متألقاً من الجانب البدني والمهاري لأن أثناء المقابلة يصبح اللاعب وجه لوجه مع المنافس وفي هذه الحالة يظهر الفروق بين اللاعبين من ناحية سرعة الأداء، اتخاذ القرار وقدرة التحكم في الكرة الخ...²

8-1 الجانب البدني :

8-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلب من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.³

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

8-1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم

¹سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

² -Akramov, "sélection et préparation des jeunes footballeurs", édition 01, O.P.U.algerie-1985

³ - حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص 23 .

الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.¹

8-1-1-2 الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).²

8-1-1-3 الإعداد البدني الخاص:

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

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متراً لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.³

9- خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

9-1- الضمير الاجتماعي: وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وادوار متكاملة ومتراصة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

9-2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

¹ أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70

² MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication, Paris, 1997, p22.

³ أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 63 .

9-3- العلاقات المتبادلة: تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

9-4- التنافس: بالنظر إلى وسائل كرة القدم، من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى، كل هذه الجوانب تعتبر حافزا مهما في إعطائها صيغة تنافسية بحتة أعا يبقى اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

9-5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

9-6- استمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمرًا) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل تباعد.

9-7- الحرية: للعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانات وقرارات كل لاعب (الفردية). إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه حرية التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقي ممتعا.¹

10- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الهمازية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

10-1 الصفات البدنية:

من المميزات كرة القدم أن مارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد

¹- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، 1980، ص71.

المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام².

10-2 الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على الأداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز لكرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدوري التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها¹.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

10-3 الصفات النفسية: تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم

وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر مايلي:

² - محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ب ط، لبنان، 1999، ص 99

¹ - موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر للطباعة، النشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 62

10-3-1 التركيز:

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

10-3-2 الانتباه:

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

10-3-3 التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لعرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

10-3-4 الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، ولا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.¹

10-3-5 الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة صفاته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر²

10-4 الصفات المورفولوجية:

¹ - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في مجال الرياضي)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص117.

² - R-Tham: *préparation psychologique du sportif*, Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم لفترات طويلة تحدث تأثيراً مورفولوجياً على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضاً كفاءته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة.¹

¹ - محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، مرجع سابق، ص 25-26

خلاصة:

تؤكد الدراسات النفسية والسلوكية أن اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية لاسيما الإنسان. وأن اللعب لا يخص الطفولة فقط، بل ويلزم أيضا أشد الناس وقارا، وكرة القدم كلعبة تجمع ما بين الممارسة وما تمثله من قيم التنافس والتضامن والكفاءات الفردية والجماعية، من جهة، والفرجة بما تحققه من إثارة وتشويق في العرض، من جهة أخرى¹.

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، تتطلب مراعاة جميع الجوانب التي من خلالها يتطور اللاعب ويرتقي الى اعلى مستويات وهذا عن طريق تدريبات متزنة ومرتبطة بكل الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، المعرفية والنفسية.

وانطلاقا من هذا الفصل واختيارنا لطريقة التدريب بأسلوب ألعاب مصغرة وهذا لتطوير الجوانب التي ذكرناها سالفًا.

¹ناجح محمد ذيابات ، نايف مفضي الجابور، مهارات تدريب اصابات، مرجع سابق، ص 13 .

الفصل الخامس

الألعاب المصغرة

تمهيد:

ما هي كرة القدم؟ إنها رياضة، ولكن قبل كل شيء لعبة، ولعبة جماعية بين فريقين، كل منهما يسعى لتسجيل الاهداف للخصم في حين كل فريق يحاول منع الخصم من التسجيل، الفائز هو الذي يسجل أكبر عدد من الاهداف¹.

ما الذي تحتاجه كرة القدم الحديثة؟ لاعبين متعدد المناصب (عدة ادوار)، سريعين، قادرين على ان يحافظوا على نفس اللياقة البدنية، حتى في نهاية المباراة، والتعافي بسرعة².

اليوم، لا يمكن لأي لاعب أن يشارك في المباريات بدون ان يتدرب حتى على المستوى متوسط، لذلك يجب على اللاعب ان يحضر نفسه من خلال التدريب وهذا لاستعداده لمتطلبات المنافسة.

ومن خلال المباراة يستطيع اللاعب ان يواجه الخصم في مختلف الوضعيات، ونفس الشيء بالنسبة للمدرب سوف يكون قادر على تحديد موقع فريقه حسب وضعية الفريق المنافس. ومن خلال التدريب تتطور صفات اللاعبين من خلال العمل المناسب. يتم الاستعداد للمنافسة عن طريق التدريب. ولذلك يجب على اللاعبين التدريب حسب متطلبات وخصائص المباراة سواء في النوعية او الكمية³.

وينبغي تعزيز الصفات مهارية بعدد كبير من التكرارات، وبالتالي يتم مواصلة التدريب حتى التطوير لتلك الصفات. ومن حالات اللعب التي تخلق الكثير من المواقف التي يمكن للمدرب ينه بها اللاعبين. يستطيع اللاعبون من خلال شخصيتهم، خلق العديد من الأفكار الجديدة التي يمكن للمدرب ادماجها في التدريب واثاء اللعب⁴.

يظهر من خلال تحليل مباراة في كرة القدم أن استحواذ اللاعبين على الكرة لمدة 2% فقط من مدة اللعب (Dufour, 1993). في الجزء المتبقي، يتحرك اللاعبون من دون كرة، اعتمادا على استراتيجية تكتيكية للفريق. ويعتمد نجاح استراتيجية الفريق على قدرة اللاعبين على التعاون فيما بينهم للتمركز الجيد في جميع المناطق داخل الميدان ككتلة واحدة. ولذلك، فإن التدريبات الخاصة في كرة القدم تشمل عموما حالات لعب بعدد أقل من اللاعبين في مساحات صغيرة. تعرف هذه التمرينات بالألعاب المصغرة⁵.

1. Jean-Michel Larqué, Henri Cettour : **Football**, op cit. page 4.

2 R.Taelman , J.Simon : Football performance, édition amphora 1991. Page 11.

3 Bernard Turpin: préparation et entraînement du footballeur--Edition amphora, 1990. Page 10.

4 Jupp Derwall et al : Football-programme d'entraînement-Fédération Allemande de Football, 1983 page 09.

5 . Athanasios Katis* and Eleftherios Kellis: Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players, , J Sports Sci Med,PMC 3763282,sep 2009.

1- أشكال التدريب: يعتبر التدريب في كرة القدم، ممارسة مبرمجة للنشاط، خلال وحدة تدريبية بهدف معين قصد تطويره. لا يمكننا أن نتحدث حقا عن التدريب إذا لم يتم برمجة الاهداف المسطرة في حصة ما، حتى لو كانت الحصة جد بسيطة، الهدف هو تطوير اللاعب، جزء من الفريق أو الفريق ككل، في تخطيط محدد مسبقا من قبل المدرب.¹

2- التدريب المدمج والألعاب المصغرة:

هي تلك المهارات التي يمكن أن تطور القدرة على التحمل كباقي طرق تدريب الأخرى المعروفة في السابق. ومع ذلك، فإنه يمكن من خلال التدريب المدمج والألعاب المصغرة الحفاظ على صفات التحمل خلال الموسم ومرحلة المنافسة، بحيث يشكلان خيارا ايجابيا في تأثيرهما على المكونات البدنية والمهارية في آن واحد. بعض الألعاب المصغرة تعادل التدريب الفكري من حيث تحقيق النتائج على مستوى القدرة الهوائية ومعدلات نبضات القلب.² (Dellal et al, 2008)

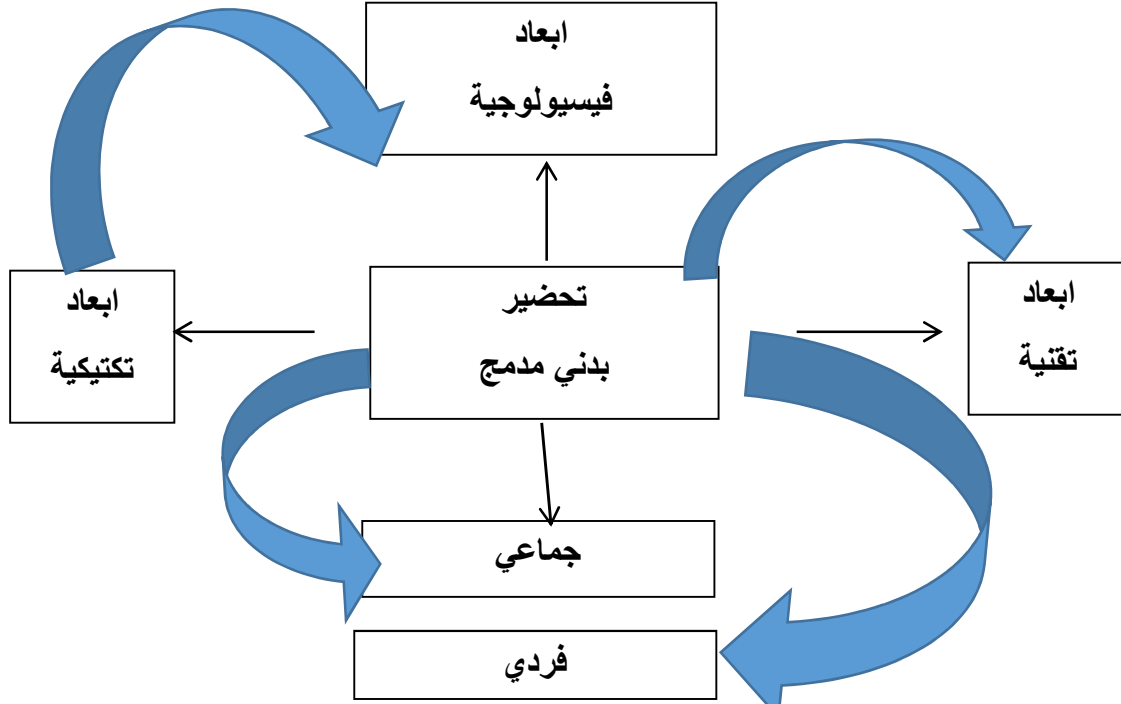
التدريب الرياضي ذو أهمية كبيرة، خاصة عندما يتعلق الأمر ب "طريقة الجري" ومع ذلك فإن القوة المحركة للاعب كرة القدم يجعل من استخدام المفاهيم الأخرى (الجري بالكرة، قراءة اللعب، وصنع القرار المرتبط بمواجهة الخصم الخ ..) مما يقودنا إلى تخطيط بطاقة فنية بتمرينات موجهة للاختصاص (كرة القدم)

ان مواصفات كرة القدم الحديثة تتطلب على اللاعب ان يقطع مسافة من 1 إلى 50 مترا بسرعة فائقة، كما يجب أن يتميز بصفات هائلة من الذكاء والحيوية على مساحات الصغيرة "المزدحمة".

3- دمج النشاط الحركي: هذا المفهوم من الاندماج هو في الواقع مرادفا لتحسين الصفات البدنية من خلال المهارات الحركية الخاصة لنشاط معين

¹ . https://fr.wikipedia.org/wiki/Catégorie:Entrainement_de_football.

² . Alexander Dellal : Une saison de préparation physique en football, op , cit. Page 15.



الشكل رقم (07) انتقال التحضير البدني المدمج¹

4-التدريب في مساحات الألعاب المصغرة:

معظم المدربين اليوم، يحضرون لاعبيهم من خلال تدريبهم داخل مربعات او مساحات صغيرة، تشبه منطقة العمليات أو في نصف الملعب أو عندما يتعلق بعدد كبيراً من اللاعبين.

في الوقت الحاضر، كل فريق يقوم بمراقبة لصيقة على أفضل لاعبين من الفريق الخصم، وعدم ترك لهم أي مجال للعب أو التفكير، التدريب في المساحات الصغيرة متقاربة للعب الحديث: الخطوط تمثل الخصم وإذا الكرة تجاوزت الكرة احدى الخطوط فتعتبر ضائعة.

يجب على اللاعبين تطوير صفة الرشاقة بطريقة جيدة وهذا ليتصرف بطريقة سريعة داخل المساحات الضيقة في اقل زمن ممكن جداً كما يجب أيضاً على اللاعب ان يتنبأ بالحل المناسب للعبة قبل تلقي الكرة.²

إن خصوصية تدريب كرة القدم تحسن جميع مؤشرات الأداء المرتبطة بالعبة، ولهذا السبب يجب دمج المؤشرات المهارية والتكتيكية في المهام التي تستخدم عادة لتطوير المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.¹³

¹.Frédéric.Lambertin : **football préparation physique intégré**, édition Amphora, Novembre2000,page11

². Erick Batty: **Football/ Entraînement à L'européenne** –op, cit. page 27.

³. Filipe Manuel Clemente: **Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training-The Science and Practical Applications**, 2016. Page 11.

اللعبة وسيلة للتدريب لأنه يجمع جميع جوانب كرة القدم (التكتيكية المهارية والبدنية) فلاعب يشارك بكل جدية في هذه التدريبات الخاصة بالألعاب المصغرة أين يحسن مهامه داخل الميدان وكذلك القدرة على التكيف.

اللاعب يتأقلم باللعب، ويجعله يتحفز كثيرا عكس التدريبات التقليدية الأخرى، ومن ثمة يحقق استحقاقات الأفضل.¹

5-التدريب البدني بالكرة:

تتميز كرة القدم بمجهودات متقطعة أي تكرار عدة مجهودات وجيزة، تتخللها فترة راحة سلبية تقريبا.² ونتيجة لذلك، في كرة القدم الحديثة اكتساب أفضل للحفاظ على الكرة يحقق زيادة في سرعة اللعب (سرعة رد الفعل وسرعة الحركة وسرعة التنفيذ)

تحسين الحفاظ على الكرة يتم بتحسين تقنية سرعة الحركة للاعبين بمعنى "مهارة معرفية"

الهدف الرئيسي للمدرب أن يكون فريقه مدركا في تصرفاته بين استعمال الكرة واستخدام المساحات، لذلك يجب عليه أن يحسن لكل لاعب الجانب المعرفي بطريقة العمل (الحركة والمهارة)

- تصور حركة الزميل في الفريق وعند اللاعب المنافس

- سرعة في اللعب التي تشمل سرعة الإدراك، وسرعة رد الفعل، سرعة الحركة، وسرعة التنفيذ.³

وقد اكتسب التدريب البدني بالكرة على المساحات الصغيرة شعبية بفضل البحوث والدراسات العلمية وتكييفها عند الفرق المحترفة.

وتظهر لنا الدراسات أن ألعاب الكرة في المساحات الصغيرة أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي بدون كرة⁴ (Helgerud,2001. Impellizzeri,2006. Little,2006. Reilly,2004, Dellal 2008)

6-ألعاب المصغرة: تعريف: J.Robineau و M.Lacroix عرفوها كحالة خاصة بمباراة بعدد محدود من اللاعبين داخل كل مجموعة، مع مساحة اللعب ضيقة (Robineau, 2010).

¹ . Bernard Turpin, 1990 .page 158 op. cit.

² . Bernard Turpin: **préparation et entraînement du footballeur**--Edition amphora, 2002. Page 09.

³ . Claude Doucet : **Football perfectionnement Tactique**, édition Amphora, Mai 2005. Page 113.

⁴ . sites.google.com/site/entraîneurs de football.

F.Bodineau عرفها بأنها "من خلال اللعب، يواجه اللاعبون مواقف مختلفة تشبه المباراة تلزمهم ضبط مهارتهم"¹

6-1 استخدام وتأثير الألعاب المصغرة:

في السنوات الأخيرة، كان هناك كمية متزايدة من البحوث في أنواع التدريب الخاص لكرة القدم. ومن خلال هذه التنمية، نلاحظ وجود تأثيرات كبيرة عند استخدام الألعاب المصغرة (Aguiar et coll 2012)

البحث من الاستفادة المثلى في تطوير التحضير البدني في كرة القدم كما يمكننا أن نرى نشره في العديد من المنشورات على ألعاب المصغرة، بحيث يمكن للاعبين ذو المستوى عال ان يحضروا للمنافسة عن طريق هذه الالعاب. مم يفسر اختيار استخدام الألعاب المصغرة من قبل المدربين تسمح بتطوير الصفات البدنية دون المساس بالعمل المهاري أو اتخاذ القرارات (Aguiar et coll 2012)

في أول وهلة نجد بأن عدد اللاعبين لكل فريق له آثار على النسب لمعدل ضربات القلب القصوى (الجدول 1: Aguiar et coll, 2012). وعلاوة على ذلك، فإن عند وضعية (4 ضد 4) يبدو أن معدلات ضربات القلب القصوى تتراوح بين 85 و 90%. هذه القيم تتفق مع تلك الموجودة في المنشورات على دراسة معدلات ضربات القلب خلال مباراة رسمية رفيعة المستوى لكرة القدم.

| المرجع | %ض.ق.ق. | النوع |
|--|---------|--------|
| Dellal et al., 2008 | 75-80 | 1 ضد 1 |
| Hill-Haas et al., 2009a; Little et Williams, 2006 | 88-91 | 2 ضد 2 |
| Katis and Kelis, 2009; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007 | 87-90 | 3 ضد 3 |
| Hill-Haas et al., 2009a; Little et Drust, 2008; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007 | 85-90 | 4 ضد 4 |
| Hill-Haas et al., 2009c; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007 | 82-87 | 5 ضد 5 |
| Hill-Haas et al., 2009c; Katis et Kelis, 2009; Little et Williams, 2006; Rampinini, 2007 | 83-87 | 6 ضد 6 |

الجدول 2: القيم القصوى لضربات القلب للاعبين حسب أنواع الألعاب المصغرة²

¹. GHOUAL Adda : **L'apport De La Préparation Physique Intégrée A L'entraînement En Football Des Jeunes Footballeurs Algériens**, Revue Scientifique Annuelle I.S.T.A.P.S N° 12 le 31 Décembre 2015. Page 19.

². LONGER Julien : **Influence de l'Intermittent par Rapport aux Jeux Réduits chez des Jeunes Footballeurs Professionnels** : Effets sur les Réponses Individuelles à l'Entraînement Aérobies - MASTER 2 Mouvement Sport Et Santé- Université Rennes 2 -2015/2016.page 09.

في الرياضات الجماعية، الألعاب المصغرة تحتل مكانا بارزا. في الواقع، تلك الألعاب لهم ميزة الاستثارة العالية على نظام القلب والأوعية الدموية أثناء العمل بالكرة ومواجهة الخصم. ومع ذلك، حتى في هذه الحالات، يجب اتخاذ بعض الاحتياطات لتلبية أحد الأهداف، يعني تطوير الجانب البدني. من بين المتغيرات الممكنة، مساحة اللعب، وعدد اللاعبين، وتجزئة اللعبة ... كلها المعلمات التي تؤثر على كل من استثارة نظام القلب والأوعية الدموية ونمط اللعبة، ولذا فإننا سوف نحاول تقديم بعض التوضيحات على ألعاب المصغرة لتحسين هذا الشكل من العمل.¹

وقد أظهرت الأبحاث أن استخدام مساحات مختلفة يمكن الحصول على الاستجابات الفسيولوجية المختلفة (الجدول 2: المساحة الأرضية وفقا لصيغة مختلفة لألعاب المصغرة).

| المرجع | مساحة الميدان (م ²) | | النموذج |
|--|---------------------------------|-------------|---------|
| | الحد الأدنى | الحد الأقصى | |
| Dellal et al., 2008 | 100 | | 1 ضد 1 |
| (Dellal et al., 2008)(Hill-Haas et al., 2009b) | 800 | 400 | 2 ضد 2 |
| (Rampinini et al., 2007) (Gabbett et Mulvey, 2008) | 2500 | 240 | 3 ضد 3 |
| (Coutts et al., 2009) | 2208 | 240 | 4 ضد 4 |
| (Coutts et al., 2009) (Gabbett et Mulvey, 2008) | 2500 | 240 | 5 ضد 5 |
| (Coutts et al., 2009) (Hill-Haas et al., 2009b) | 2400 | 240 | 6 ضد 6 |
| (Hill-Haas et al., 2009b) | 2200 | 875 | 7 ضد 7 |
| (Jones and Drust, 2007) (Dellal et al., 2008) | 2700 | 2400 | 8 ضد 8 |

Table 3: Ranges of pitch area (m²) used in each SSG format.²

في الواقع، اعتمادا على أهداف المدرب أو المحاضر البدني، فإن الطرق المستخدمة في الألعاب المصغرة ستكون مختلفة، لأن كل منها اثارة مختلفة،³ وقد أظهرت التحاليل الفسيولوجية والبدنية والمهارية عند التغيير في عدد اللمسات الكرة اثناء تمارين الألعاب المصغرة فإن نسبة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ونسبة المسافة المقطوعة الاجمالية ترتفع عند لمسة واحدة للكرة بالمقارنة عند لمس الكرة بطريقة حرة أو عند لمستين للكرة في تصميمات مختلفة

¹ . Gilles Cometti : **L'utilisation Des Jeux Réduits Dans La Préparation Physique Du footballeur**, Centre d'Expertise de la Performance Newsletter N°3 – Mars 2010.

² . Marco Aguiar et al: **A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games**, J Hum Kinet, PMC3588672,jul 2012 .

³ . LONGER Julien : 2015/2016 .page 10 op. cit.

(2 ضد 2)، (3 ضد 3) و (4 ضد 4)؛ من ناحية أخرى، فإن النسبة المئوية لعدد التمريرات الناجحة من لمسة واحدة للكرة تنخفض بالمقارنة مع المتغيرين الآخرين (الجدول 3)

| تحليل فيزيولوجي | | | | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------------|---------------------------------------|---|--|--------------------------------------|
| ألعاب مصغرة | عدد لمسات الكرة | اللاكتات (mmol·l-1) | RPE (CR-10) | ن. ق. قصوى (ن / د) | % ن. القلب قصوى | % ن. القلب احتياطية |
| 2 ضد 2 | لمسة واحدة | 3.9 ± 0.3 | 8.2 ± 0.7 | 182.1 ± 5.4 | 90.3 ± 2.6 | 87.2 ± 3.5 |
| | لمستان | 3.5 ± 0.3 | 7.7 ± 0.6 | 181.6 ± 4.5 | 90.1 ± 2.2 | 86.9 ± 3.0 |
| | طريقة حرة | 4 ± 0.2 7 | 3. ± 0.6 | 181.5 ± 4.1 | 90.0 ± 2.3 | 86.8 ± 3.0 |
| 3 ضد 3 | لمسة واحدة | 3.8 ± 0.4 | 8.1 ± 0.7 | 181.4 ± 4.8 | 90.0 ± 2.4 | 86.6 ± 3.1 |
| | لمستان | 3.3 ± 0.5 | 7.9 ± 0.7 | 180.2 ± 4. | 89.3 ± 2.8 | 85.9 ± 3.6 |
| | طريقة حرة | 3.0 ± 0.5 | 7.5 ± 0.5 | 180.7 ± 4.0 | 89.6 ± 2.2 | 86.2 ± 2.9 |
| 4 ضد 4 | لمسة واحدة | 2.9 ± 0.3 | 8.0 ± 0.7 | 176.6 ± 4.5 | 87.6 ± 2.5 | 83.6 ± 3.3 |
| | لمستان | 2.8 ± 0.1 | 7.9 ± 0.8 | 172.5 ± 5.6 | 85.6 ± 2.9 | 80.8 ± 4.0 |
| | طريقة حرة | 2.9 ± 0.2 | 7.2 ± 0.5 | 170.7 ± 3.8 | 84.7 ± 2.7 | 79.7 ± 3.5 |
| تحليل بدني | | | | | | |
| ألعاب مصغرة | عدد لمسات الكرة | المسافة الكلية المقطوعة | المسافة الكلية المقطوعة بشدة جد عالية | % المسافة الكلية المقطوعة بشدة جد عالية | المسافة الكلية المقطوعة بشدة عالية (م) | % المسافة الكلية المقطوعة بشدة عالية |
| 2 ضد 2 | لمسة واحدة | 1305.5 ± 62.1 | 232.3 ± 19.5 | 17.8 ± 1.6 | 330.0 ± 29.4 | 24.7 ± 2. |
| | لمستان | 1211.8 ± 72.1 | 195.1 ± 20.1 | 16.1 ± 1.7 | 271.3 ± 38.6 | 21.9 ± 3.1 |
| | طريقة حرة | 1157.7 ± 82.9 | 177.5 ± 21.8 | 15.4 ± 2.2 | 245.4 ± 37.8 | 21.3 ± 3.6 |
| 3 ضد 3 | لمسة واحدة | 2247.6 ± 157.0 | 397.0 ± 33.8 | 17.7 ± 1.8 | 523.2 ± 56.1 | 23.4 ± 2.8 |
| | لمستان | 2124.7 ± 172.0 | 351.2 ± 48.4 | 16.6 ± 2.3 | 473.9 ± 46.5 | 22.4 ± 2.8 |
| | طريقة حرة | 2013.9 ± 154.5 | 315.6 ± 52.6 | 15.7 ± 2.4 | 422.4 ± 33.4 | 21.1 ± 2.1 |
| 4 ضد 4 | لمسة واحدة | 3057.3 ± 249.8 | 493.2 ± 60.5 | 16.2 ± 2.7 | 638.9 ± 56.2 | 21.0 ± 2.3 |
| | لمستان | 2814.6 ± 220.3 | 438.0 ± 62.3 | 15.7 ± 2.9 | 562 ± 66.4 | 20.1 ± 2.8 |
| | طريقة حرة | 2663.6 ± 236.6 | 381.8 ± 56.5 | 14.5 ± 2.5 | 482.7 ± 71.2 | 18.3 ± 3.2 |
| تحليل مهاري | | | | | | |
| ألعاب مصغرة | عدد لمسات الكرة | عدد التبارز | عدد التبارز في الدقيقة | % التمريرات الناجحة | عدد الكرات الضائعة | عدد الكرات الضائعة في دقيقة |
| 2 ضد 2 | لمسة واحدة | 17.1 ± 1.9 | 2.1 ± 0.2 | 42.5 ± 4.7 | 23.5 ± 4.4 | 2.9 ± 0.5 |
| | لمستان | 28.5 ± 4.2 | 3.6 ± 0.5 | 60.5 ± 4.2 | 14.1 ± 2.6 | 1.8 ± 0.3 |
| | طريقة حرة | 26.1 ± 3.8 | 3.2 ± 0.4 | 66.4 ± 4.1 | 13.9 ± 2.4 | 1.7 ± 0.3 |
| 3 ضد 3 | لمسة واحدة | 30.9 ± 3.6 | 2.5 ± 0.3 | 52.0 ± 3.9 | 17.1 ± 3.6 | 1.4 ± 0.3 |
| | لمستان | 28.1 ± 3.3 | 2.4 ± 0.3 | 69.9 ± 2.1 | 15.1 ± 2.7 | 1.3 ± 0.2 |
| | طريقة حرة | 26.8 ± 4.2 | 2.2 ± 0.3 | 71 ± 2.6 | 14.3 ± 5.2 | 1.2 ± 0.4 |
| 4 ضد 4 | لمسة واحدة | 18.0 ± 3.6 | 1.1 ± 0.2 | 49.8 ± 5.3 | 14.8 ± 4.4 | 0.9 ± 0.3 |
| | لمستان | 16.5 ± 3.2 | 1.0 ± 0.2 | 68.9 ± 4.9 | 13.6 ± 4.2 | 0.8 ± 0.3 |
| | طريقة حرة | 25.1 ± 3.6 | 1.5 ± 0.2 | 73.4 ± 7.2 | 13.2 ± 4.8 | 0.8 ± 0.3 |

الجدول 4: أثر تغير عدد لمسات الكرة أثناء الألعاب المصغرة (Dellal et al, 2011)¹

¹ - Allexander Dellal : 2013.page 17/18.op.cit.

6-2- خصائص الألعاب المصغرة:

| ألعاب مصغرة | مدة السلسلة | عدد السلاسل | مدة الراحة بين سلاسل | مساحة الملعب | الأهداف البدنية | الأهداف المهارية الخطئية |
|---------------|-------------------------|-------------|-------------------------|----------------------------------|---|---|
| 1 ضد 1 | 30 ثا الى 1 د و 30 ثا | 2 الى 4 | 30 ثا الى 3 د و 30 ثا | 5 الى 25 (م ²) | اللاهوائية + تقوية العضلات السفلية للجسم | منافسة + تغطية + مراوغة |
| 2 ضد 2 | 45 ثا الى 2 دقائق | 2 الى 5 | 45 ثا الى 3 د و 30 ثا | 12 الى 30 (م ²) | اللاهوائية + تقوية العضلات السفلية للجسم | منافسة + تغطية + مراوغة + جري دون كرة + مراقبة رجل لرجل |
| 3 ضد 3 | 2 دقائق الى 4 د | 2 الى 5 | 1 دقيقة الى 3 د و 30 ثا | 100 الى 200 (م ²) | الدرجة الأولى اللاهوائية + الهوائية + حيوية | منافسة + تغطية + مراوغة + جري بدون كرة + مراقبة رجل لرجل + العلاقة بين 3 لاعبين |
| 4 ضد 4 | 2 د و 30 ثا الى 5 دقائق | 2 الى 6 | 1 دقيقة الى 4 دقائق | 300 الى 1200 (م ²) | مختلطة اللاهوائية. الهوائية/القوة القصوى الهوائية (PMA) + حيوية | منافسة + تغطية + مراوغة + جري بدون كرة + مراقبة رجل لرجل + العلاقة بين 3 لاعبين + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية |
| 5 ضد 5 | 4 دقائق الى 7 دقائق | 2 الى 6 | 1 دقيقة الى 4 دقائق | 600 الى 1400 (م ²) | مختلطة اللاهوائية. الهوائية/القوة القصوى الهوائية (PMA) + حيوية | منافسة + تغطية + مراوغة + جري بدون كرة + مراقبة رجل لرجل + العلاقة بين 3 لاعبين + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية |
| 6 ضد 6 | 5 دقائق الى 8 دقائق | 1 الى 4 | 1 دقيقة الى 4 دقائق | 900 الى 2000 (م ²) | مختلطة اللاهوائية. الهوائية/القوة القصوى الهوائية (PMA) + حيوية | منافسة + جري بدون كرة + مراقبة رجل لرجل + العلاقة بين 3 لاعبين + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية + تمريرات قصيرة وتمريرات نصف طويلة |
| 7 ضد 7 | على الأقل 8 دقائق | 1 الى 3 | 1 دقيقة الى 4 دقائق | 1600 الى 2500 (م ²) | الدرجة الأولى الهوائية + اللاهوائية | منافسة + جري بدون كرة + تأطير حامل الكرة + العلاقة الجماعية + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية + تمريرات قصيرة و تمريرات نصف طويلة + التنسيق في التنقل الهجومي و الدفاعي |
| 8 ضد 8 و أكثر | على الأقل 10 دقائق | 1 الى 3 | | ابتداء من 1600 (م ²) | الدرجة الأولى الهوائية + اللاهوائية | منافسة + جري بدون كرة + تأطير حامل الكرة + العلاقة الجماعية + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية + تمريرات قصيرة و تمريرات نصف طويلة + التنسيق في التنقل الهجومي و الدفاعي |

الجدول 5: يساعد على معايرة الألعاب المصغرة، ومعرفة اهداف التدريب (بدنيا أو مهاريا أو تكتيكيا)¹

¹ - https : // www.preparationphysique football./ Tableau- jeux- reduits.

6-3 القواعد اللازمة لنجاح الألعاب المصغرة:

أ- ضبط عدد اللاعبين لتحديد الأهداف (التأثير على الجوانب المهارية-الخطئية). لغرض الفعالية الفسيولوجية، ومع ذلك يوصى أن نختار الوضعيات المناسبة وتكون 6 ضد 6 كحد أقصى.

ب- وجود حراس المرمى على ما يبدو أحد عوامل المحفزة وراء زيادة نشاط القلب والأوعية الدموية (dellal et coll 2008 .)

ج- ضبط قياس الملعب حسب عدد اللاعبين المعنيين بالممارسة

د- اختيار سلاسل لمدة قصيرة، مما يتيح زيادة إجهاد القلب والأوعية الدموية (وليس بالضرورة على العكس).

هـ- كرر هذه فترات القصيرة على مدة زمنية من 7 إلى 30 دقيقة

و- منح الراحة السلبية لأقصى أداء من الجهد أثناء متواليات اللعب. الألعاب المصغرة، بحكم طبيعتها تؤثر كثيرا جداً فيما يتعلق بالقلب والعضلات (الصراعات الثنائية/تغييرات الاتجاه/تكرار الجري إلخ...).

ز- منح فترات الراحة كافية بين السلاسل اللعب على أساس مقارنة للمباراة والحاجة لإعادة الاستشفاء من خلال (العضلات).

ح- تطوير التدريب النشط (التشجيع...) مما يحمس اللاعبين إلى بذل جهد أقرب الحد الأقصى بهم، مما يمكن زياد في شدة القلب والأوعية الدموية (Rampinini et coll., 2006).

م- تحضير عدد كبير من الكرات الجاهزة كاحتياط (و/أو استخدام الملاعب المسورة) لتجنب الأوقات الضائعة لجميع مراحل اللعب المحددة بزمن معين.¹

6-4-أسباب لاستخدام الألعاب المصغرة في التدريب:

تتميز الألعاب المصغرة بشعبية كبيرة ليس فقط عند اللاعبين الكبار لكرة القدم بل أيضا عند اللاعبين الشباب حيث استخدامها تبدأ في سن مبكر. بسبب ميادين صغيرة وعدد صغير من المشاركين عند مباريات على مساحات الصغيرة، كل لاعب يكون باتصال مع الكرة، ويبحث في كثير من الأحيان مواقف اللعبة المشتركة (Capranica et al., 2001). هذه الحالات تتطلب مهارات جيدة مثل تمرير، المراوغة وضرب الكرة بالقدم، كذلك دراية تكتيكية، مثل الجري دون الكرة، التخلص من المراقبة، والتعاون مع لاعبين الآخرين.²

1. Gilles Cometti : Newsletter N°3 – Mars 2010 op. cit.

2. Athanasios Katis* and Eleftherios Kellis: J Sports Sci Med, PMC 3763282, op. cit..

6-4-1- لمسات أكثر للكرة

عدد قليل من اللاعبين داخل المساحة يعني أن كل لاعب سيحصل لمسات أكثر من الكرة حتى يكون لديهم المزيد من الفرص لاتخاذ القرارات والعمل على كفاءتهم في وضعية تنافسية. وكلما كان لاعب لديه الفرصة لاتخاذ القرارات، والعمل على كفاءته في وضع تنافسي، كلما يطور ذكائه بسرعة كبيرة في كرة القدم.

6-4-2- تسهيل اتخاذ القرارات

سيكون اللاعبين لديهم قرارات أفضل عندما يكون هناك عدد قليل من اللاعبين في الميدان بسبب وجود خيارات أقل للنظر فيها. عندما نتعامل مع اللاعبين الشباب، نريد أن نبدأ مع عدد قليل من الخيارات، وعندما يتطور الاحساس والفهم عند اللاعبين، من ثم نزيد في الخيارات. لا يمكن أن نتوقع أن لاعب أقل من 6 سنوات يتخذ قرارا عندما يركز على مراقبة الكرة.

6-4-3. تسجيل المزيد من الأهداف

كل لاعب، بغض النظر عن العمر، يحب الشعور بتسجيل هدف -عندما الشباب يكون لديهم الاحساس الكبير في التسجيل، يزداد الشعور لدي. تراهم يسرعون نحو البيت بعد المباراة مع ابتسامة ضخمة على وجوههم ليخبرونا الأم والأب ويصرخون "أنا سجلت!" وهذا تساعدهم على حب الألعاب.

6-4-4. المزيد من المساحة = الإبداع

زيادة في المساحة يسمح للاعبين قذف الكرة دون معاناة، كما يحاولون استعمال حركات مختلفة دون مضايقة من اللاعبين. أن الكرة تجذب اللاعبين الشباب مثل المغناطيس، فالمساحة إضافية في الميدان يسمح للاعبين الإبداع وتوظيف مهاراتهم لأن هناك أقل من الازدحام.

6-4-5. كل لاعب لديه تأثير:

فإنه من السهل على اللاعبين الشباب لاختباء في ألعاب 8 ضد 8. ولكن ليس من السهل جداً لهم للاختباء في ألعاب 4 ضد 4. في المباريات بعدد قليل من المشاركين، يجب على جميع اللاعبين المساهمة في اللعبة، نفس اللاعبين التي نجدها خلال التدريب والمنافسة. لذا يجب اعطاء فرصة لكل اللاعبين لتطوير مهاراتهم والتأثير على اللعبة.

5-6 التعلم لاستخدام كفاءة:

التدريبات على المهارات بدون مواجهة الخصم جيدة لتطوير اللاعبين ولكن عند المنافسة، فإن اللاعبين تصعب عليهم كيفية استخدام المهارات التي تم تعليمها لهم. الألعاب المصغر البسيطة تسمح للاعبين لتوظيف مهارتهم وممارسة التدريبات تشبه المنافسة ومن ثم اكتساب الخبرة.¹

6-6 الألعاب المصغرة والتدريب الفكري:

المعطيات التي قدمت من طرف (Le Gall (2002) حول بعض الألعاب المصغرة من نوع 10 ضد 10. 9-9. 8-8. 7-7. 5-5. 4-4 و 3-3 مقارنة مع معطيات التدريب الفكري 30-30 و 15-15 بمستوى متشابه من حيث الشدة. وكما أن ممارسة التدريب الفكري من نوع 30-30 ب 100% من السرعة الهوائية القصوى (VMA) مع فترة راحة ايجابية مطابقة لألعاب مصغرة من نوع 6 ضد 6 على نصف الملعب أو 8 مقابل 8 على ¼ الملعب (الجدول: 6)

¹ . <https://www.soccercoachweekly.net/six-reasons-use-small-sided-games>.

| الألعاب المصغرة | قياس الملعب | الزمن | ن قلب متوسط | ن قلب أقصى | % ن قلب احتياطي | مؤشر الحمل | لاكتات الدم | ملاحظة |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|------------|-----------------|------------|---|--|
| نوع 1 | 9 ضد 9 | 16 د 25 ثا | 168 | 194 | 74.1 | 39.2 | 3.1 | مع حراس المرمى |
| | 9 ضد 9 | 3 x 8 د | 168 | 194 | 73.3 | 74.7 | 1.81 | مع حراس المرمى |
| | 8 ضد 8 | 21 د لكل لاعب | 165 | 197 | 71.3 | 60.3 | | مع حراس المرمى + بدلين لكل فريق (التبدل في كل دقيقتين) |
| | 3 ضد 3 | 3 x 8 د | 166 | 189 | 71.7 | 56 | | بدون حراس المرمى و لكن مع مساندة من طرف لاعبين خارج مساحة اللعب |
| نوع 2 | 10 ضد 10 | 2 x 15 د | 165 | 189 | 71.5 | 72.2 | | المحافظة على الكرة ثم مباراة بوجود الحراس |
| | 9 ضد 9 | 22 د | 165 | 188 | 71.3 | 46.5 | 2.46 | مع حراس المرمى |
| | 9 ضد 9 | 15 د 27 ثا | 160 | 190 | 69.2 | 54.9 | 1.96 | مع حراس المرمى |
| | 8 ضد 8 | 30 د 54 ثا | 162 | 188 | 69.3 | 48.2 | 2.25 | مع حراس المرمى |
| | 6 ضد 6 | 22 د 30 ثا | 172 | 193 | 76.5 | 56.1 | 3.5 | مع حراس المرمى ، هنا ك فريق ثالث متحصل على راحة سلبية |
| | 6 ضد 6 | 20 د 30 ثا | 174 | 193 | 78.8 | 53.6 | 3.41 | مع حراس المرمى ، هنا ك فريق ثالث متحصل على راحة سلبية |
| نوع 3 | 5 ضد 5 | 24 د 30 ثا | 163 | 193 | 69.7 | 50 | 4.43 | بدون حراس و بدون مرمى |
| | 8 ضد 8 | 40 د | 151 | 190 | 62.4 | 70.5 | | مع حراس المرمى |
| | 8 ضد 8 | 32 د 40 ثا | 169 | 193 | 75.3 | 78.1 | 2.99 | مع حراس المرمى |
| | 8 ضد 8 | 46 د | 162 | 193 | 70 | 102 | 2.69 | مع حراس المرمى |
| | 4 ضد 4 | 3 x 4 د | 151 | 188 | 61.1 | 41.4 | 4.22 | بدون حراس المرمى و لكن مع مساندة من طرف لاعبين عند نهاية مساحة اللعب |
| | 3 ضد 3 | 2 x 8 د | 152 | 182 | 63.9 | 36.6 | 2 | بدون حراس المرمى و لكن مع مساندة من طرف لاعبين عند نهاية مساحة اللعب |
| فتري 15 - 15 | 8 دقائق | 182 | 196 | 82.8 | 24 | | 110% من السرعة الهوائية القصوى (VMA) مع فترة راحة ايجابية | |
| فتري (30-30) | 7 د 35 ثا | 178 | 191 | 79.7 | 21 | | | |

الجدول 6. مختلف المعلمات في عدة أنواع الألعاب المصغرة والتدريب الفتري. (Le Gall 2002)¹

- عدة أعمال Balson تبين لنا أن الألعاب المصغرة تسمح بالوصول إلى مستوى شدة يعادل تلك التي تم الحصول عليها خلال التمارين على طريقة التدريب الفتري لمدة قصيرة.

¹ Alexander Dellal : Analyse de 'activité physique du Footballeur et de ses Conséquences dans l'Orientation de l'Entrainement : Application Spécifique aux Exercices Intermittents course à Haute Intensité et aux Jeux Réduits, op cit. page 55/56

الخلاصة:

ألعاب المصغرة تحظى بشعبية كبيرة ليس فقط بين لاعبي كرة القدم الكبار ولكن أيضا بين اللاعبين الشباب واستخدامها يبدأ من سن مبكرة. بسبب الميدان الصغير وعدد قليل من المشاركين، كل لاعب يتواصل مع الكرة وفي أغلب الأحيان يعالج حالات اللعب الجماعي (كابرانكا وآخرون، 2001). هذه الحالات تتطلب مهارات تقنية جيدة مثل التمرير، المراوغة والركل، فضلا عن المهارات التكتيكية مثل الجري دون الكرة، والتخلص من الخصم والتعاون مع لاعبين آخرين.¹

يفسر اختيار استخدام الألعاب المصغرة من قبل المدربين حقيقة أنها تسمح بتطوير الصفات البدنية دون المساس بالعمل الفني أو اتخاذ القرار (Aguiar et coll, 2012). وفي الواقع، أظهرت عدة دراسات (Dellal et coll, 2008a ; Impellizzeri et coll 2006, Hill-Haas et coll, 2011) تركيزها على الجوانب الفسيولوجية في الألعاب المصغرة.²

1- [Athanasios Katis*](#) and [Eleftherios Kellis](#):*J Sports Sci Med,PMC 3763282, op. cit.*.

2 - LONGER Julien 2015/2016, page 08 [op. cit.](#)

الجانب التطبيقي

الفصل السادس

الإجراءات المنهجية

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل، ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها¹.

إذ لا يخفي على أي باحث أن ضبط سؤال الاشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، أما أدوات البحث المناسبة فهي انجاز الجانب الميداني، الذي يعطي المصدقية للإشكالية، قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية ثم عرضها على مجموعة من الدكاترة والمختصين وذلك من أجل اختيار أنسب الاختبارات.

كما قام بمعاينة مجتمع الدراسة وإجراء عملية فحص للطرق المنهجية في عملية وضع الاختبارات البدنية والمهارية، ورأي المدربين حول الموضوع والاستفسار على التدريب المدمج في كرة القدم ومدى التركيز على هذا الجانب، ومن جهة ثانية ثم عمل على مقابلة شخصية مع مجموعة من اللاعبين طرحت عليهم مجموعة من الأسئلة حول طريقة التدريب المدمج في تطوير الصفات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم بصفته مدرب لهم.

وأفادت هذه الدراسة في التعرف على بعض الأشياء الايجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر البعض منها:

- اهتمام اللاعبين بموضوع البحث والمبادرة في المشاركة كأفراد للعينتين.
- التعرف على المكانة للجانب البدني والمهاري الذي يكتسبه كل لاعب بأسلوب تدريبي حديث

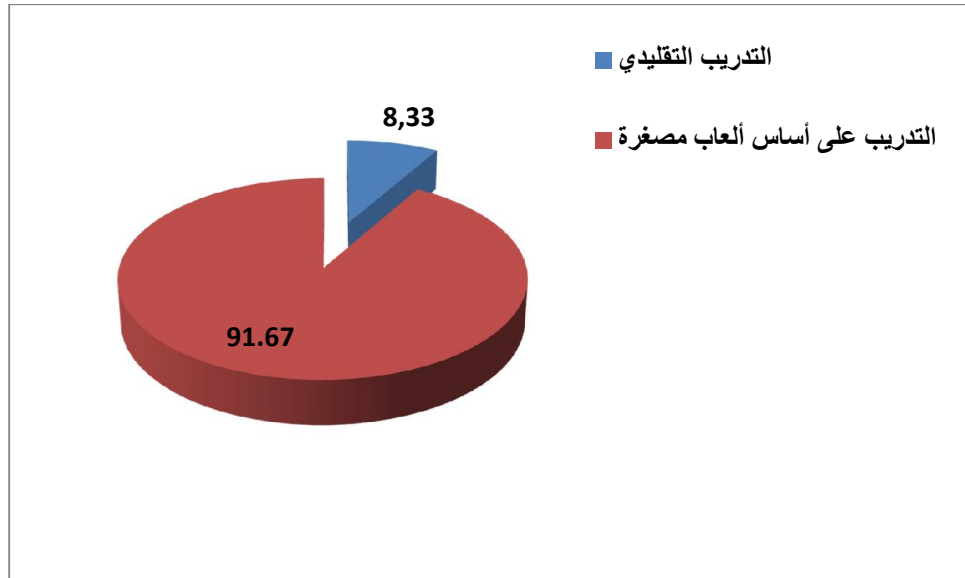
¹ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية ، ط¹ ، مكتبة الفلاح الكويتية ، 1984 ، ص 74.

1-2- فحص حول معلومات الخاصة بمجال التدريب على أساس ألعاب مصغرة

السؤال 1: حسب تجربتك، ما هي الخيارات التي تفضلها في التدريب، (بين التدريب التقليدي والتدريب على أساس ألعاب مصغرة؟ (ضع علامة X)

| التدريب على أساس ألعاب مصغرة | | التدريب التقليدي | | المتغيرات | |
|------------------------------|-------|------------------|-------|-----------|----------|
| النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | العدد | المختصين |
| 50 | 12 | 8.33 | 2 | 14 | المدرسين |
| 41.67 | 10 | 0 | 0 | 10 | اللاعبين |
| 91.67 | 22 | 8.33 | 2 | 24 | المجموع |

الجدول رقم (07): يوضح الاختيار بين التدريبي التقليدي والتدريب مبني على أساس ألعاب مصغرة



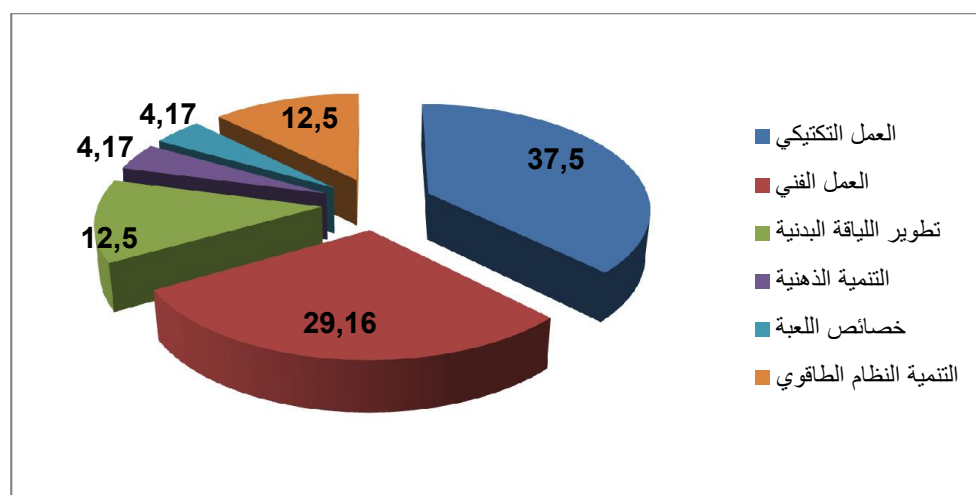
الشكل رقم (08) يبين النسب المئوية في الاختيار بين التدريبي التقليدي والتدريب مبني على أساس ألعاب مصغرة

من خلال الجدول (07) والشكل البياني (08) نلاحظ أن أغلبية المختصين يفضلون أسلوب تدريبي مبني على أساس ألعاب مصغرة، بحيث نجد نسبة 91.67 % مقارنة بـ 8.33 % بالنسبة للتدريب التقليدي، كذلك يوضح الجدول أن 100 % من اللاعبين و2 من 14 من المدرسين تم اختيارهم للتدريب الحديث، وهذا ما يفسر عن أهمية الألعاب المصغرة في برمجتها في الدورات التدريبية.

السؤال رقم 2: وفقا لتجربتك ما هي الصفات التي تعتبرها أساسية في اختيار واستخدام الألعاب المصغرة في التدريب؟ (التنقيط من 0 إلى 10)

| المتغيرات | العمل التكتيكي | العمل الفني | تطوير اللياقة البدنية | التنمية الذهنية | خصائص اللعبة | التنمية النظام الطاقوي |
|----------------|----------------|-------------|-----------------------|-----------------|--------------|------------------------|
| المدرين | 7 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| اللاعبين | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| المجموع | 9 | 7 | 3 | 1 | 1 | 3 |
| النسبة المئوية | 37.5 | 29.16 | 12.5 | 4.17 | 4.17 | 12.5 |

الجدول رقم (08): يوضح الصفات الأساسية عند استخدام الألعاب المصغرة



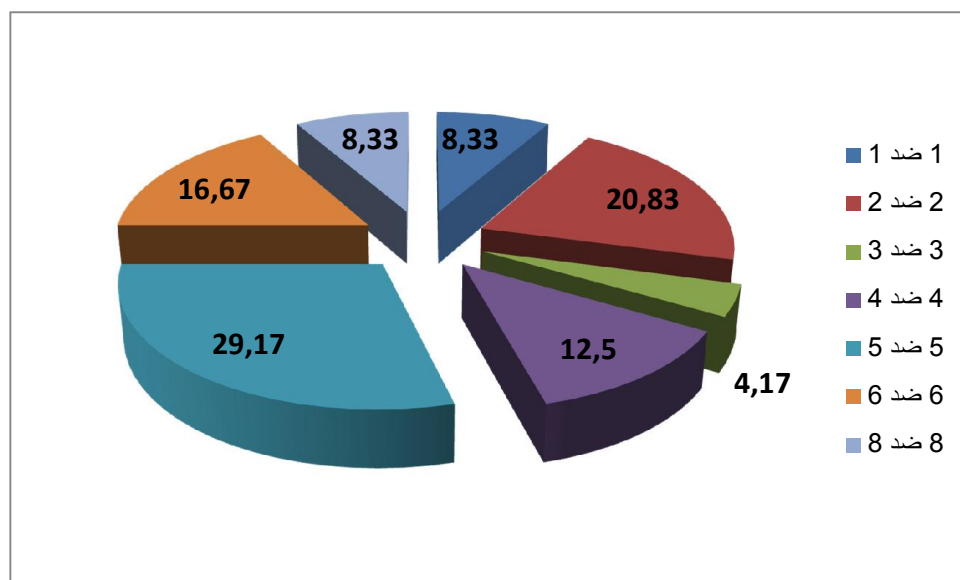
الشكل رقم (09) يبين النسب المئوية للصفات الأساسية عند استخدام الألعاب المصغرة

من خلال الجدول (08) والشكل البياني (09) يوضح أن نسبة 37.5 % من المختصين ينضرون بأن استخدام الألعاب المصغرة تعتمد على الجانب التكتيكي (50 % من بين المدرين) مقارنة بالعمل الفني (المهاري) الذي بلغ 29.16 % وتطوير اللياقة البدنية 12.50 % وتنمية النظام الطاقوي 12.50 % و 4.17 % لتنمية الذهنية، وهذا ما يفسر على التدريب المبني على أساس الألعاب المصغرة يطور جميع الجوانب التكتيكية، المهارة، البدنية، والذهنية.

السؤال رقم 3: ما هي الألعاب المصغرة التي هي الأكثر استخداما في دورات التدريب الخاصة بك؟
(التنقيط من 0 إلى 10)

| 11 c11 | 10 c10 | 9 c9 | 8 c8 | 7 c7 | 6 c6 | 5 c5 | 4 c4 | 3 c3 | 2 c2 | 1 c1 | المتغيرات | |
|--------|--------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-----------|-------------------|
| 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 4 | 2 | 0 | 4 | 1 | 14 | المدرين |
| 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | اللاعبين |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 4 | 7 | 3 | 1 | 5 | 2 | 24 | المجموع |
| 0 | 0 | 0 | 8.33 | 0 | 16.67 | 29.17 | 12.5 | 4.17 | 20.83 | 8.33 | 100 | النسبة المئوية |

الجدول رقم (09): يوضح مختلف أنواع الألعاب المصغرة المستعملة في الحصص التدريبية



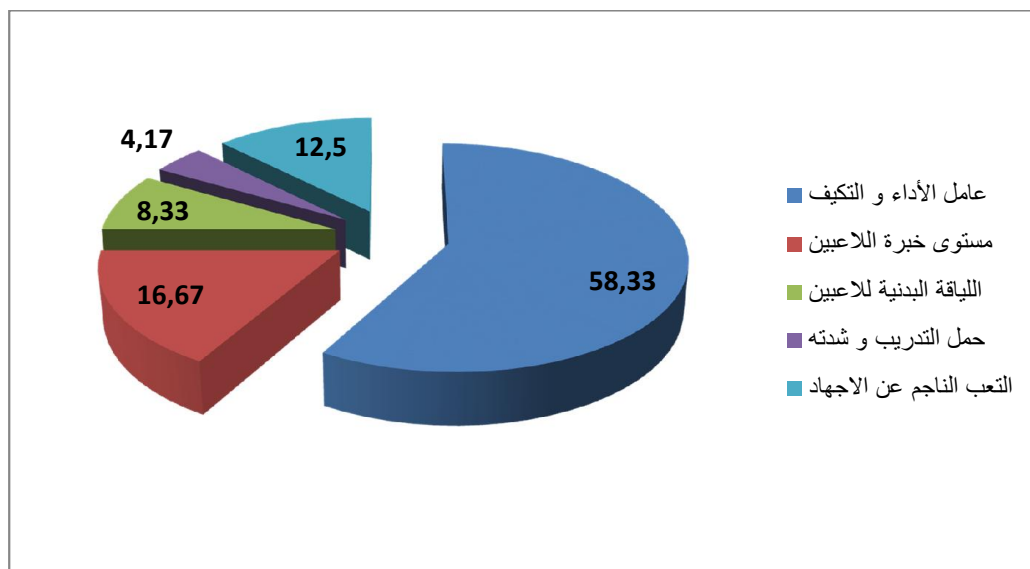
الشكل رقم (10) يبين النسب المئوية لمختلف أصناف الألعاب المصغرة

من خلال الجدول (09) والشكل البياني (10) ، نجد أن الألعاب المصغرة 5 ضد 5 (29.17%) هي الأكثر استخداما حسب رأي المختصين كما نصت بعض الدراسات أن الألعاب المصغرة 5 ضد 5 تشبه الى حد بعيد لمقابلة رسمية في كرة القدم، كما يوضح الجدول أن نسبة 20.83% فضلوا الألعاب المصغرة 2 ضد 2 وهذا صنف يخص الصراعات الثنائية و التفوق المهاري، كما نجد نسبة 16.67% وهي ثالث نتيجة تتمثل في العاب مصغرة 6 ضد 6 و التي تتطلب مساحات كبيرة يستطيع من خلالها اللاعب استغلال تلك المساحات في الوقت المناسب.

السؤال رقم 4: ما هي المعايير التي تعتبرها أساسية وتعتبرها كأولوية في تصميم واستخدام الألعاب المصغرة في التدريب؟ (النتقيط من 0 إلى 10)

| المتغيرات | عامل الأداء والتكيف | مستوى خبرة اللاعبين | اللياقة البدنية للاعبين | أساليب التدريب وأدواته | الدورات التدريبية | حمل التدريب وشدته | التعب الناجم عن الإجهاد |
|----------------|---------------------|---------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|
| المدرين | 10 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| اللاعبين | 4 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| المجموع | 14 | 4 | 2 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| النسبة المئوية | 58.33 | 16.67 | 8.33 | 0 | 0 | 4.17 | 12.50 |

الجدول رقم (10): يوضح المعايير التي تعتبر كأولوية في تصميم الألعاب المصغرة



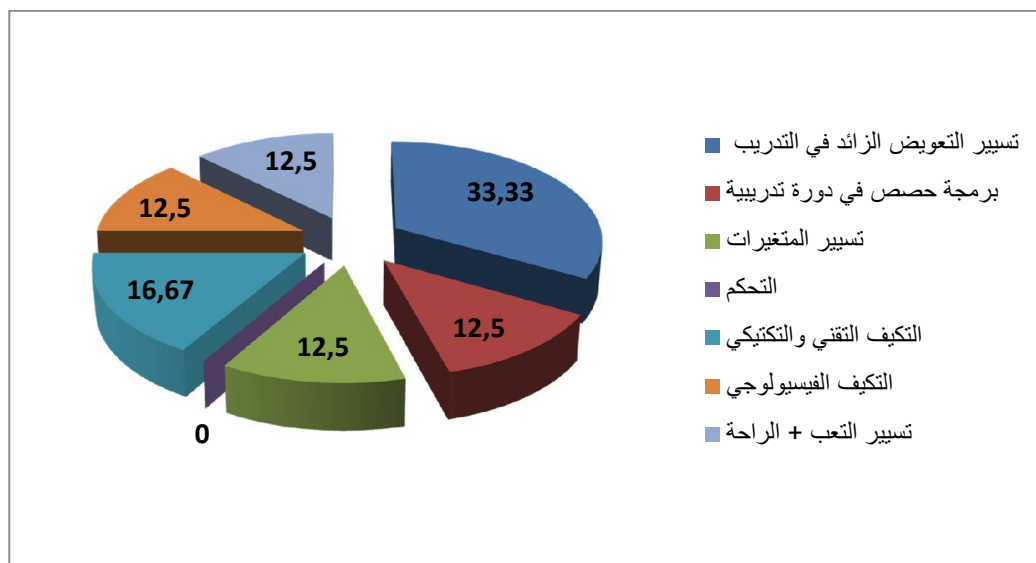
الشكل رقم (11) يبين النسب المئوية للمعايير المعتبرة أساسية وأولوية في تصميم الألعاب المصغرة

من خلال الجدول (10) والشكل البياني (11) يبين بأن معظم المختصون (58.33%) يختارون عامل الأداء والتكيف وهذا لتطوير فعالية التمرکز الجيد، التخلص من المراقبة، التمريرات الصحيحة الخ... كذلك مستوى خبرة اللاعبين (16.67%)، التعب الناجم عن الاجهاد (12.5%)، كما مراعات اللياقة البدنية للاعبين وهذا ما يفسر بأن تؤخذ عدة معايير بعين الاعتبار لتصميم الألعاب المصغرة في الدورات التدريبية.

السؤال رقم 5: ما هي الصعوبات التي واجهتها عند استخدام الألعاب المصغرة؟ (التنقيط من 0 إلى 10)

| الصعوبات | تسيير التعويض الزائد في التدريب | برمجة حصص في دورة تدريبية | تسيير المتغيرات | التحكم | التكيف التقني والتكتيكي | التكيف الفسيولوجي | تسيير التعب + الراحة |
|----------------|---------------------------------|---------------------------|-----------------|--------|-------------------------|-------------------|----------------------|
| المدرين (14) | 6 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| اللاعبين (10) | 2 | 2 | 0 | 0 | 3 | 2 | 1 |
| المجموع (24) | 8 | 3 | 3 | 0 | 4 | 3 | 3 |
| النسبة المئوية | 33.33 | 12.50 | 12.50 | 0 | 16.67 | 12.50 | 12.5 |

الجدول رقم (11): يوضح الصعوبات عند استخدام الألعاب المصغرة



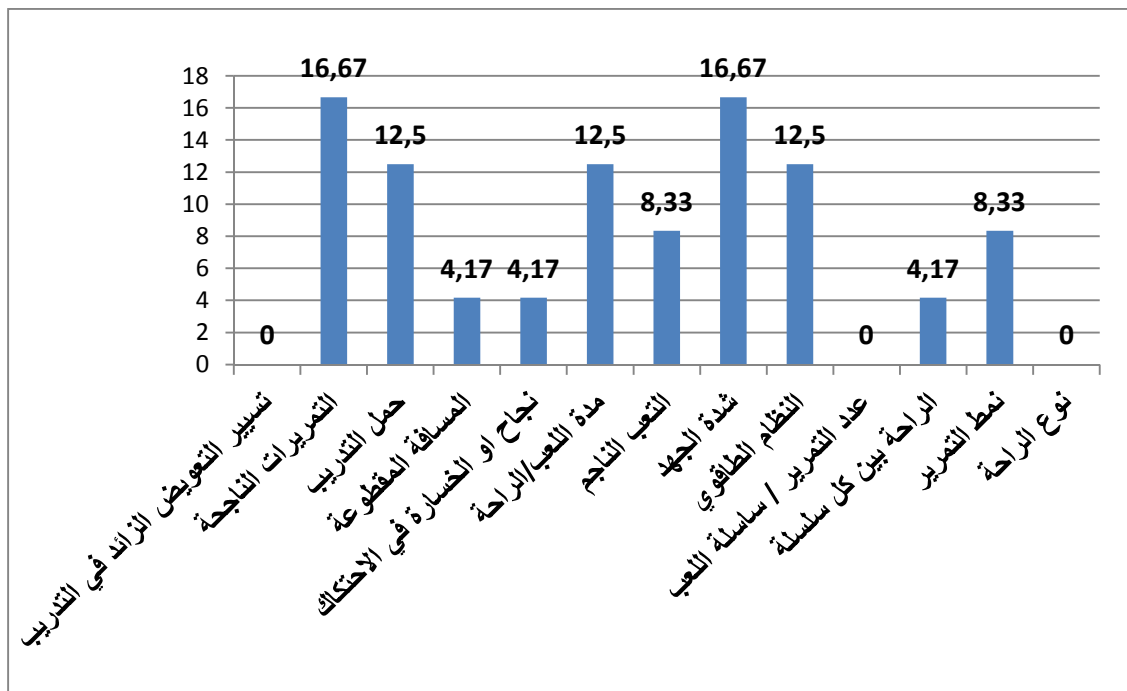
الشكل رقم (12) يبين النسب المئوية التي تصادف عند استخدام الألعاب المصغرة

عدة صعوبات تصادف المدرب عند استخدامه التدريب المدمج (الألعاب المصغرة) من بينها تسيير التعويض الزائد (33.33%)، التكيف التقني والتكتيكي (16.67%)، التكيف الفيزيولوجي، تسيير التعب، تسيير المتغيرات (12.50%)، لذا يجب على المدرب برمجة صحيحة ومقننة للتقليل من هذه الصعوبات.

السؤال رقم 6: ما هي المتغيرات المميزة للألعاب المصغرة التي تستطيع تقييمها من أجل برمجة تدريب أفضل؟ (تنقيط من 0 إلى 10)

| النسبة المئوية | المجموع | العلامة | | المتغيرات المميزة |
|----------------|---------|----------|-----------|-----------------------------|
| | | اللاعبين | المدرّبين | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | تسيير التعويض الزائد |
| 16.67 | 4 | 3 | 1 | % التمريرات الناجحة |
| 12.50 | 3 | 1 | 2 | حمل التدريب |
| 4.17 | 1 | 0 | 1 | المسافة المقطوعة |
| 4.17 | 1 | 0 | 1 | نجاح أو الخسارة في الاحتكاك |
| 12.50 | 3 | 1 | 2 | مدة اللعب / الراحة |
| 8.33 | 2 | 1 | 1 | التعب الناجم |
| 16.67 | 4 | 2 | 2 | شدة الجهد |
| 12.50 | 3 | 1 | 2 | النظام الطاقوي |
| 0 | 0 | 0 | 0 | عدد تمرير / سلسلة اللعبة |
| 4.17 | 1 | 0 | 1 | الراحة بين كل سلسلة |
| 8.33 | 2 | 1 | 1 | نمط التمرير |
| 0 | 0 | 0 | 0 | نوع الراحة |
| 100 | 24 | 10 | 14 | المجموع |

الجدول رقم (12): يوضح المتغيرات المميزة التي تستطيع تقييمها من أجل برمجة تدريب أفضل



الشكل رقم (13) يبين النسب المئوية المتغيرات المميزة التي تستطيع تقييمها من أجل برمجة تدريب أفضل

من بين المتغيرات المميزة التي يرجع فيها المدرب دائما لتقييمها من أجل الاحسن وتخطيط برنامج يتماشى مع متطلبات التدريب بأسلوب العاب مصغرة، فنلاحظ من خلال الجدول (12) والشكل البياني (13)، ان شدة الجهد، نسبة التمريرات الناجحة (16.67 %)، كما العلاقة بين مدة اللعب والراحة حمل التدريب لهما أهمية كبيرة في البرمجة (12.50 %) دون ان نهمل متغير التعب النجم عن التمرين والنظام الطاقوي.

1-2-1 - مناقشة إجابات المختصين:

من خلال إجابات المختصين يتضح لنا بأن أغلبية المختصين يفضلون أسلوب تدريبي مبني على أساس ألعاب مصغرة (91.67 %)، ولكن من جانب الصفة التي تعتبر أساسية في اختيار واستخدام الألعاب المصغرة في التدريب وبرمجة دورة تدريبية مقننة، قد اختلفت الآراء بنسب متقاربة نوع ما وخاصة الجانب التكتيكي والجانب الفني وبنسب أقل الجانب البدني والنظام الطاقوي.

ان مختلف العوامل لتطوير كرة القدم متعلقة بعدة جوانب في آن واحد، الجانب التقني، التكتيكي والبدني، فعلى المدرب ان يتعرف جيدا على التأثيرات الفيزيولوجية خلال مباراة رسمية حسب مختلف المستويات حتى يبرمج الحصة التدريبية (Dellal 2008) .

بالنسبة لنوع الألعاب الأكثر استخداما فيظهر في إجابة المختصين اختلافا بين 5 ضد 5 (29.17%) و 2 ضد 2 (20.83%) و 6 ضد 6 (16.67%)، وهذا يرجع أن التدريبات التي تتطلب صراعات ثنائية فيتجه التدريب نحو عدد قليل من اللاعبين ك 1 ضد 1 أو 2 ضد 2 ، اما التدريبات في مساحات كبيرة نوع ما تتطلب زيادة في عدد اللاعبين و حسب (Allen et al 1998) ان المسافة المقطوعة للاعبين عند نشاط 5 ضد 5 معادلة لنشط 11 ضد 11 ، إضافة الى ذلك الألعاب المصغرة 5 ضد 5 تحقق معدل ضربات القلب أكبر وزيادة في عدد لمس الكرة مقارنة ب 11 ضد 11 .

بالنسبة للمعايير الأساسية أن معظم المختصون (58.33%) يختارون عامل الأداء والتكيف وهذا لتطوير فعالية التمرکز الجيد في الحالة الدفاعية والحالة الهجومية، التخلص من المراقبة، التمريرات الصحيحة، والتعود على المنافسة. وحسب دراسة (Owen et al 2004) ان عدد اللاعبين ومساحة الملعب ومشاركة حراس المرمى يؤثران مباشرة على الحالة الفيزيولوجية للاعبين.

فيما يخص الصعوبات التي تواجه المدربين عند استخدام التدريب المبني على أساس ألعاب مصغرة من بينها تسيير التعويض الزائد، التكيف التقني والتكتيكي، تسيير المتغيرات والتكيف الفيزيولوجي.

ان التدريبات بأسلوب ألعاب مصغرة تصعب على المدرب مراقبة نشاط اللاعبين، فإن المؤشر الفيزيولوجي عند التدريب الفترتي لمدة قصيرة متساوي مقارنة بالتدريب عن طريق الألعاب المصغرة ليس بالأمر الواضح، فمن هذا الباب (Hofft et al 2002) قام بتسجيل معدل ضربات القلب أثناء مختلف ألعاب مصغرة كمقياس صحيح لشدة النشاط (Dellal 2008)

2- ضبط متغيرات الدراسة

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في الألعاب المصغرة.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم.

3- المنهج المستخدم: من خلال طبيعة المشكلة سنستخدم في بحثنا هذا المنهج التجريبي، فهو تجريبي نظرا للبرنامج المقترح، والاختبارات التي ستجرى على مجموعة من اللاعبين. وسيتم تحليل نتائج الاختبار بالطريقة الاحصائية. وخدمة لهذه التجربة استخدم الباحث الاستمارة الإستبائية، فلمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين، وتحت ظروف طبيعية¹

والاستمارة الإستبائية مقدمة إلى الهيئة المشرفة على العملية التدريبية، وكذا المقابلات الشخصية مع خبراء مختصين من المدربين لغرض تثمين مشكلة البحث، وكذا تقويم بطارية الاختبارات البدنية والمهارية ومناقشتهم حول أهداف ومحتوى البرنامج التدريبي المقترح.

4- مجتمع الدراسة: من الناحية الاصطلاحية هو "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ سكان، أو وحدات آخر".²

ويطبق المجتمع الاحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص والسمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالنوادي التي تنتمي الى القسم الجهوي الأول لرابطة كرة القدم باتنة.

5- عينة الدراسة: العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص³.

¹محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر 1983. ص11

²محمد أزهر السماك و آخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل، 1989، ص42

³ محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر، دار الفكر العربي القاهرة، 2003، ص 14.

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.
- 08 لاعبين التدريب على طريقة ألعاب مصغرة 2 ضد 2.

ينشطون في النادي الرياضي طولقة.

المجال المكاني:

الملعب الاولمبي طولقة (بسكرة)

المجال الزمني: بدأنا برصد هذا الموضوع من 05 نوفمبر 2015 إلى غاية 23 ديسمبر 2017 وانحصرت فيما يلي:

- التجربة الاستطلاعية كانت ما بين 15 مارس إلى غاية 22 مارس
- الاختبار القبلي من 17 سبتمبر إلى 20 سبتمبر
- تطبيق البرنامج التدريبي على العينتين كان من 24 سبتمبر 2017 إلى غاية 16 ديسمبر 2017
- الاختبار البعدي كان من 23 ديسمبر إلى غاية 26 ديسمبر.

6 - أدوات الدراسة: إن أدوات جمع البيانات الميدانية مصنفة ضمن الوسائل المرتبطة ببحوثهم العلمية، وهذا لأنها تساهم بقدر كبير في الاطلاع والتحليل والمعمق للظواهر المدروسة، إضافة إلى أن خصائص المجتمع المدروس تفرض على الباحث اختيار الأداة، بدون هذه الوسائل لا يمكن للباحث الوصول إلى نتائج وحقائق. ومن بين هذه الأدوات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- مجموعة اختبارات.
- مجموعة من الزملاء.

- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات.
- جهاز كمبيوتر صوتي
- شريط متري.
- شواخص
- كرات
- صافرة، ميقاتي.
- ملعب كرة القدم
- ميزان طبي.
- التجربة الاستطلاعية.

7- المعالجة الإحصائية: إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة، تساعد على التحليل والتفسير والتحكم على ندي صحة الفرضيات والمعدلات الإحصائية المستخدمة كآلاتي:

✓ حزمة SPSS 24

✓ المتوسط الحسابي

✓ الانحراف المعياري

✓ معامل الارتباط بيرسون

✓ اختبار الدلالة ت

✓ دلالة الفرق بين مستقلين بحيث (ن1 ≠ ن2)

8- الأسس العلمية للاختبارات:

تعريف الاختبار: يرى فؤاد أبو خاطر: الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

ويرى "انتصار يونس": هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيميا مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلا دقيقا.

ويرى "هيلر " : هو قياس مقنن وطريقة للامتحان .

ويرى "انجلس وانجلش" : الاختبار النفسي هو مجموعة من الظروف المقننة المضبوطة تقوم بنظام معين للحصول على عينة ممثلة للسلوك وفقا لمتطلبات بيئة معينة أو في مواجهة تحديات تتطلب بذل أقصى جهد وغالبا ما تأخذ هذه الظروف أو التحديات شكل أسئلة لفظية .

ويرى "كرونباك" : هو إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي .

مهام الاختبار:

- يسمح تحديد المستوى الحالي للفرد أو لمجموعة معينة وله مهام أخرى نذكر منها :
- مهمة تدريبية: قد يستعمل كتمرين في التدريب .
- مهمة المقارنة : يسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل ساء إيجابا أو سلبا والنتائج عن طريق تطبيق مخطط تدريبي يسمح بالمقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة .
- مهمة تحفيزية: تسمح للاعب باكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب.¹

شروط أداء الاختبارات:

إذا أردنا أن نعطي موضوعية كبيرة للاختبارات التي ننجزها يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط:

- يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة أي عدم أداء أي اختبار بعد المنافسة 3 أيام، الاحماء الجيد قبل أداء الاختبار 20 دقيقة.
- القيام بشرح الاختبار والتأكد من فهمه من طرف اللاعبين ومعرفة ما الذي سيقومون به قبل بداية الاختبار.
- توفير كل الوسائل اللازمة لأداء الاختبار يجب أن تكون حاضرة قبل إنجاز الاختبار يجب على اللاعبين معرفة هدف الاختبار²

ضبط الاختبار: للقيام باختبار قمنا بالاطلاع على مختلف الكتب والدراسات التي تطرقت الى هذا الموضوع لتقييم وتقويم الصفات البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم، فوقع الاختيار على خمسة

¹ - ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية ط²، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 2002، ص 35-37

² Bernard Turpin : Préparation Et Entraînement Du Footballeur, t1, amphora , 2002 ,p215.

اختبارات بدنية وأربعة مهارية ذات موضوعية وصدق كبيرين حيث ان سبب اختيارنا لتلك الاختبارات هو لإعطاء نتائج دقيقة لنجاح هذا الاختبار

8-1 ثبات الاختبار : يعرف مقدم عبد الحفيظ الاختبار على أنه " مدي دقة واستقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹.

وبمعني آخر هو أن يعطى نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد، وتحت نفس الظروف. وقد قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة تتكون من 09 لاعبين من فريق وفاق فرفار (طولقة) وهذا بعد مرور أسبوع من تطبيق الاختبارات أعيد تطبيقها على نفس العينة.

وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بالارتباط بيرسون تأكد أن مجموعة الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول:

| معامل الثبات | الانحراف المعياري | اعادة الاختبار | الانحراف المعياري | الاختبار | المعالجة الاحصائية الاختبارات |
|--------------|-------------------|----------------|-------------------|----------|---|
| 0.948 | 0.557 | 11.05 | 0.495 | 11.10 | الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين 03 حواجز |
| 0.706 | 1.269 | 4.89 | 1.581 | 4.33 | الضربة الركنية |
| 0.854 | 56.960 | 402.22 | 62.805 | 377.78 | اختبار مهاري كرة القدم الاتحاد الفرنسي لكرة القدم |
| 0.753 | 0.795 | 4.72 | 1.074 | 4.06 | اختبار رمية تماس |

الجدول رقم (13): يوضح ثبات الاختبارات المهارية.

¹مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص152

| معامل الثبات | الانحراف المعياري | إعادة الاختبار | الانحراف المعياري | الاختبار | المعالجة الاحصائية للاختبارات |
|--------------|-------------------|----------------|-------------------|----------|--------------------------------|
| 0,945 | 5,547 | 40,444 | 5,831 | 38,333 | اختبار الوثب العمودي من الثبات |
| 0.771 | 0,587 | 11,306 | 0,486 | 11,280 | اختبار T للرشاقة |
| 0.941 | 0,183 | 2,073 | 0,164 | 2.133 | اختبار السرعة 10م |
| 0.863 | 0,237 | 4,596 | 0,237 | 4,663 | اختبار السرعة 30م |
| 0.941 | 335,526 | 1044,444 | 362,215 | 1000,000 | اختبار يويو IRT1 |

الجدول رقم (14): يوضح ثبات الاختيارات البدنية.

2-8 صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}^1$$

| معامل الصدق الذاتي | القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط | قيمة العينة | المعالجة الاحصائية للاختبارات |
|--------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------------|
| 0,972 | 0,945 | 09 | اختبار الوثب العمودي من الثبات |
| 0,878 | 0.771 | 09 | اختبار T للرشاقة |
| 0,970 | 0.941 | 09 | اختبار السرعة 10م |
| 0,929 | 0.863 | 09 | اختبار السرعة 30م |
| 0,970 | 0.941 | 09 | اختبار يويو IRT1 |

الجدول رقم (15): يوضح صدق الاختيارات البدنية.

¹ مقدم عبد الحفيظ : الاحصاء والقياس النفسي والتربوي : مرجع سابق ، ص 146.

| الاختبارات | المعالجة الإحصائية | قيمة العينة | القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط | معامل الصدق الذاتي |
|---|--------------------|-------------|---------------------------------|--------------------|
| الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين 03 حواجز | | 09 | 0.948 | 0.974 |
| الضربة الركنية | | 09 | 0.706 | 0.840 |
| اختبار مهاري كرة القدم الاتحاد الفرنسي لكرة القدم | | 09 | 0.854 | 0.924 |
| اختبار رمية تماس | | 09 | 0.753 | 0.868 |

الجدول رقم (16): يوضح صدق الاختبارات المهارية.

8-3 موضوعية الاختبار: يعرفه "بارورمك جي" الموضوعية بكونها: درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة، ويعبر عنه بمعامل الارتباط¹.

ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها وذكر تفاصيل ومتطلبات كل اختبار، ومعرفة قياس وتبويب النتائج واستخدم الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو. وبناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

9- طرق البحث:

9-1 طريقة جمع المادة المستخدمة: هي عملية جمع وسرد وتحليل المعطيات التي لها صلة مباشرة بموضوع البحث وهذا بالاعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية وأراء ومحاضرات الأساتذة المختصين.

9-2 طريقة الاختبارات: تعتبر من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية خاصة في البحوث التجريبية، كونها أساس التقييم الموضوعي للتواصل إلى نتائج دقيقة وموضوعية².

¹ محمد صبحي حسنين : طرق وبناء وتبين الاختبارات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987، ص 85.

² معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، الجزائر، 1998، ص 34.

9-3 طريقة إجراء الاختبارات: تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث في الملعب الأولمبي طولقة ولاية بسكرة مع اشراف الباحث بنفسه على انجاز الاختبارات القبلية والبعديّة على كل العينتين بمساعدة بعض الزملاء في ظروف جيدة وجو ملائم، كما أن وسائل القياس المستخدمة لم يطرأ عليها أي تعديل على ممر مراحل تنفيذ الاختبارات القبلية والبعديّة للتجربة الاستطلاعية والأساسية.

9-4 مواصفات الاختبارات:

-اختبار القامة: لقياس طول القامة.

العتاد: قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2 متر مجهز بمسطرة متحركة عليه.

أداء الاختبار: يقف المختبر مع استقامة جذعه والنظر إلى الأمام ثم تثبيت اللوحة المتحركة فوق رأسه، لتسجيل طول القامة.

-اختبار الوزن:

الغرض: لقياس وزن الجسم.

العتاد: ميزان طبي.

أداء الاختبار: يقف المختبر فوق الميزان، وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

تعليمات الاختبار: يجب نزع كل الملابس الثقيلة، الالتزام بالثبات دون الحركة.

• عرض وتحليل نتائج القياسات القبليّة لعينتي البحث:

| مجال الثقة للفرق 95 % | | اختبار تجانس المتوسطات | | | | | اختبار لفين | | | |
|--------------------------|--------|------------------------|----------------|---------------------|----------------|-------------|---------------------|-----------|-------------------------------|--------|
| | | فرق انحراف المعياري | فرق المتوسط | المعنوية الدلالة | درجة معنوية | T ستودنت | الدلالة المعنوية | F فيشر | | |
| أعلى | أسفل | | | | | | | | | |
| 1,200 | -1,800 | 0,708 | -0,300 | 0,677 | 16,00 | -0,424 | 0,16 | 2,22 | فرضية تساوي تباينات | السن |
| 1,273 | -1,873 | 0,728 | -0,300 | 0,687 | 13,05 | -0,412 | | | فرضية عدم تساوي تباينات | |
| 6,340 | -5,990 | 2,908 | 0,175 | 0,953 | 16,00 | 0,060 | 0,22 | 1,65 | فرضية ت تباينات | القامة |
| 6,125 | -5,775 | 2,805 | 0,175 | 0,951 | 15,91 | 0,062 | | | فرضية عدم تباينات | |
| 3,986 | -3,936 | 1,869 | 0,025 | 0,989 | 16,00 | 0,013 | 0,91 | 0,01 | فرضية ت تباينات | الوزن |
| 3,924 | -3,874 | 1,838 | 0,025 | 0,989 | 15,85 | 0,014 | | | فرضية عدم تباينات | |

الجدول (17) الذي يبين التجانس بين العينتين

من خلال الجدول (17) يتضح أنه لا يوجد فروق معنوية في جميع المتغيرات الأساسية بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج المقترح، حيث بلغت قيمة الدلالة المعنوية (السن - 0.677 - القامة - 0.953 - الوزن - 0.989 -) وهي أكبر بكثير من قيمة 5 % عند درجة الحرية 16، مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة

1-4-9 الاختبارات المهارية.

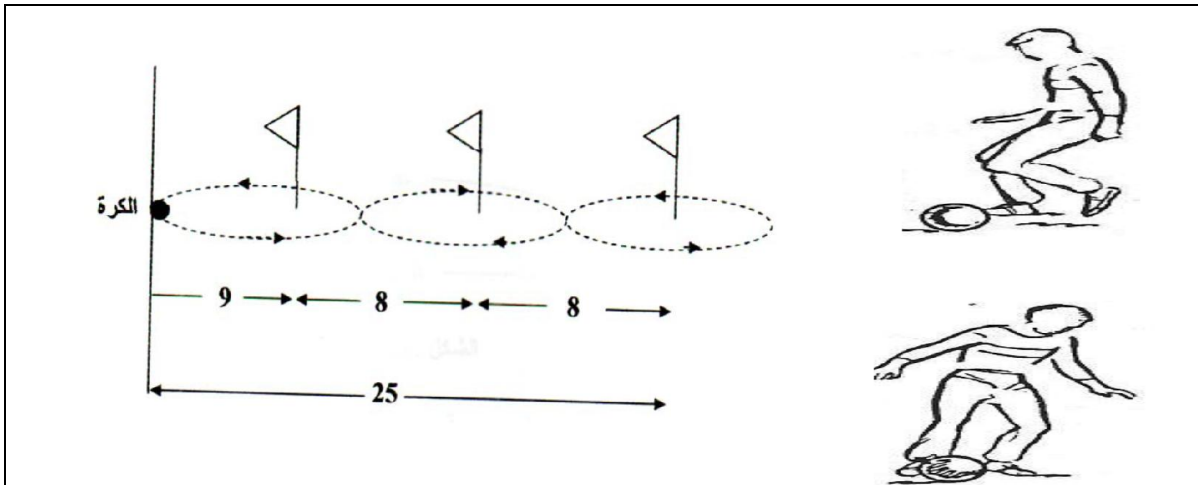
• اختبار الأول: الجري بالكرة.

الغرض: قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمرادفة مع المنافس.

العتاد: ثلاث حواجز، مقياتي، كرة قدم قانونية.

وصف الأداء: يعطي اللاعب ثلاث محاولات متتالية، يحسب له أقل زمن يسجله.

- في كل محاولة من المحاولات الثلاثة.
 - يمكن المرور على يمين ويسار الحاجز.
 - إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الأمامي لا تحسب المحاولة.
- الأخطاء المتوقعة:**
- ضرب الكرة في الحاجز.
 - يمرر الكرة حول الحاجز عن طريق نقلها بالقدم، بدون الجري بها أو التحكم فيها.
 - إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الأمامي لا تحسب المحاولة¹.



- الشكل رقم (14) : يوضح اختبار الجري بالكرة .

¹فيصل رشيد عباس الدليمي، عبد الحق: كرة القدم، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية (ند ن)

• الاختبار الثاني: رمية التماس.

الغرض: هو قياس الدقة والدقة على وضع الكرة في المنطقة المحددة للاعب وبشكل قانوني.

الأدوات: خمس كرات قدم قانونية، مجموعة من الحلقات.

وصف الأداء: يجب أن تتم رمية التماس وفقا للشروط التالية:

- أن تكون القدمين خلف خط التماس وأن تصل إحدى القدمين على الأرض على الأرض أثناء رمي الكرة.

- ترمي الكرة باليدين معا وتتركها وهي فوق الرأس.

- يتم رمي الكرة واللاعب مواجه اللاعب.

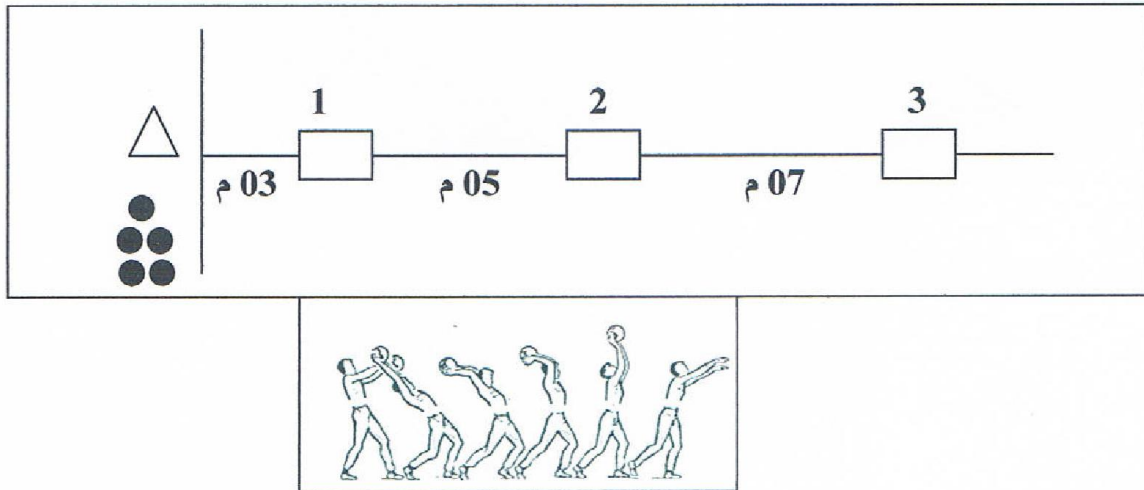
حساب النقاط:

- يتم منح اللاعب نصف نقطة عندما تلمس الكرة الحلقة الأولى عند سقوطها مباشرة.

- تمنح اللاعب نقطة واحدة عندما تلمس المربع الثاني عند سقوطها مباشرة.

- يمنح اللاعب نقطتان عندما تلمس الكرة الحلقة الثالث عند سقوطها مباشرة عليه.

- يعطي اللاعب خمس محاولات متتالية، ويمكن يؤديها جميعها على الحلقة الثالثة وأقصى نقطة للاختبار عشر نقاط.



الشكل رقم (15) : يوضح اختبار رمية التماس .

• الاختبار الثالث: الضربة الركنية.

الغرض:

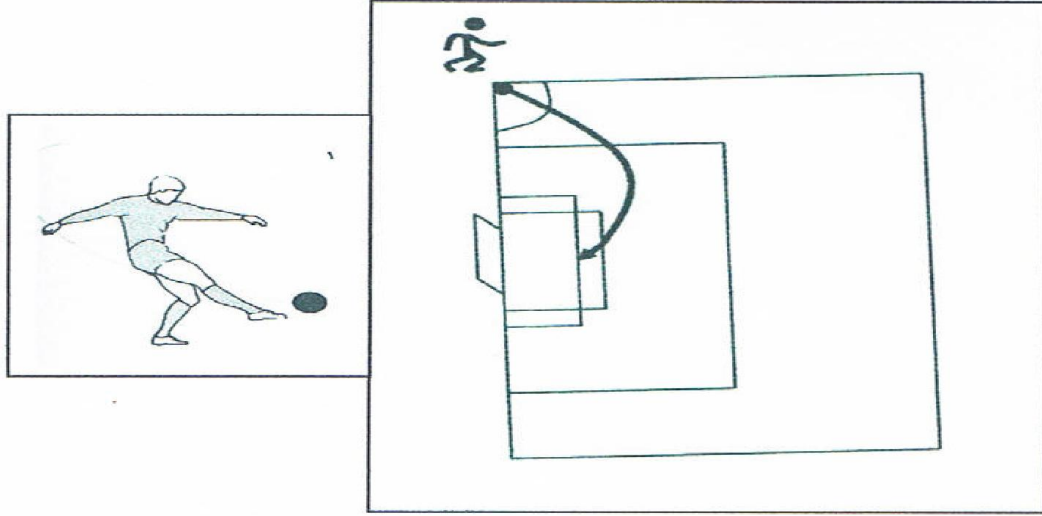
قياس الدقة في وضع الكرة في المكان المناسب حيث يرسم مربع أمام الهدف مربع طول ضلعه ستة (06 متر).

وصف الأداء:

- رسم مربع امام المرمي طول ضلعه 06 أمتار.
- تحديد زاوية الركنية.
- يعطي اللاعب خمس محاولات.
- يفترض ان تسقط الكرة داخل المربع.

حساب النقاط:

- تحسب أفضل محاولتين من المحاولات الخمس، على النحو التالي:
- إذا سقطت الكرة في المربع مباشرة، يمنح اللاعب خمس (05) نقاط.
 - إذا لمست الكرة أي جزء من أجزاء المربع وهي تتدحرج يمنح اللاعب نقطتان.
 - المستوي النهائي للاختبار هو عشر (10) نقاط.
 - لا يمنح اللاعب أية نقطة في الحالات التالية:
 - هذا حدث خطأ قانوني أثناء الأداء.
 - إذا لم تلمس الكرة المربع.



الشكل رقم (16): يوضح الضربة الركنية.

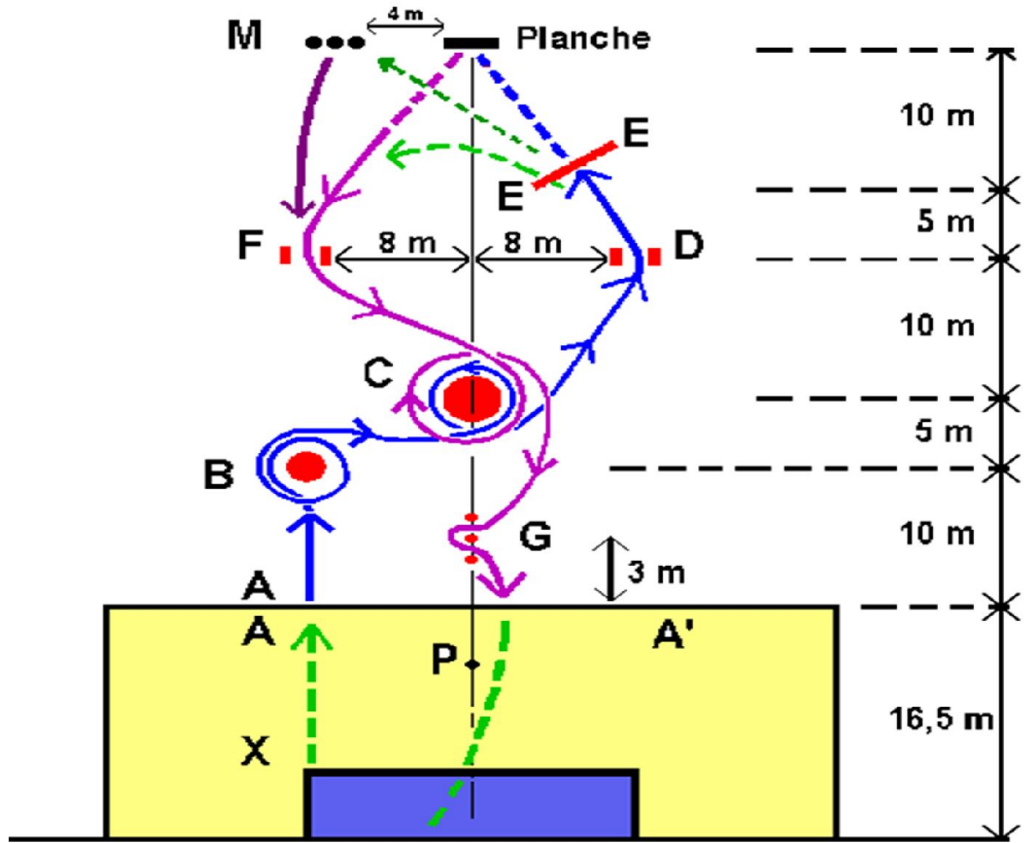
- الاختبار الرابع: اختبار مهاري في كرة القدم الاتحاد الفرنسي لكرة القدم
* تم انجاز البطاقة الفنية من طرف *Micheline Dehédin*

ويتحقق على نصف ملعب في جزئين

- مسلك ضد الساعة مع المراوغة والتسديد (العقوبات)

- اختبار الدقة: عشرة ركلات نحو المرمى من نقطة رمية الجزاء

أ- المسلك هو المسافة من خلالها يجب على المختبرين أثناء التنقل بقيادة الكرة تجنب الوتد، ويدورون حول الأعمدة، ويمرون من خلال الأبواب، قبل التسديد على المرمى في نهاية المسلك



الشكل رقم (17): يوضح مسلك الاختبار المهاري (FFF)

X تمثل نقطة الانطلاق

A تمثل نقطة الانطلاق الحقيقية (تشغيل الميقاتي)

B الوتد: الدوران حوله

C برميل: الدوران حوله

D و F الأبواب: المرور بين الوتدين

G 3 أوتاد متباعدة ب 1.50 م على المختبر أن يمر بينهما بالرجل اليمين أو اليسار اعتمادا على

القدم التي يسدد بها

M كرات ثابتة

P نقطة رمية الجراء

• سوف يجد المتنافسون في البداية كرة ثابتة على خط 16.50m (النقطة A).

• في لحظة لمس اللاعب الكرة، يتم تشغيل ساعة توقيت. يتم إيقافها فقط عندما تعبر الكرة خط المرمى، سواء داخل أو خارج العموديين (انظر رسم).

• يبدأ كل منافس السباق في X، يأخذ الكرة في A (تشغيل ساعة توقيت).

• يدور حول الوتد B على اليسار،

• يدور حول برميل C على اليمين،

• يمر الباب D،

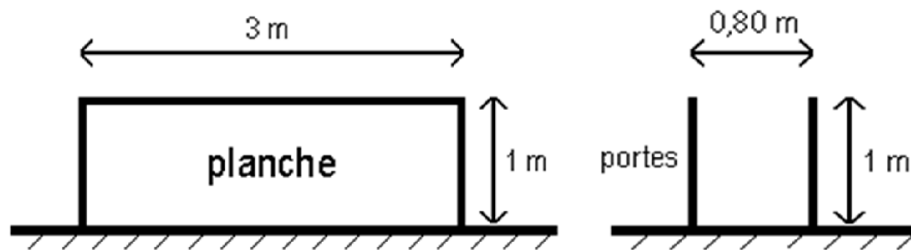
• قذف الكرة على خشبة قبل الوصول إلى خط EE المرسوم على بعد 10 م من الخشبة

• يمر عبر الباب F،

• يدور حول برميل C من اليسار،

• يمر عن طريق المراوغة ثلاث أوتاد G،

• أخيرا التسديد على المرمى قبل الوصول إلى خط 16.50m.



الشكل رقم (18): يوضح قياسات أبواب المرور و الخشبة لمسلك الاختبار المهاري (FFF)

جزاء : Sanction

- عدم الدوران حول الحواجز B و C و 5 ثوان
- تحريك الحاجز أثناء التمرين 7 ثوان
- اتجاه خاطئ من دوران 2 ثانية
- تجاوز خط EE، تجاوز خط m16.50 قبل التسديد الأخير 2 ثانية
- اخفاق في لمس الخشبة 2 ثانية
- تسديدة تلمس العموديان للمرمى أو تلمس العارضة الأفقية 1 ثانية
- تسديدة خارج الإطار 3 ثوان

تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن

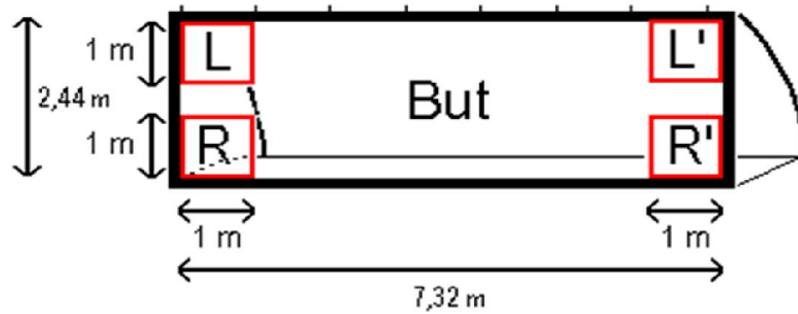
العلامة النهائية: النتيجة النهائية لاختبار كرة القدم هي مجموع النقاط التي تم الحصول عليها في التمرين الأول (المسلك) والتمرين الثاني (10 تسديدات على المرمى)

التقنية: تطبيق واحترام قواعد الاتحاد الفرنسي لكرة القدم.

ب - تسديد على المرمى: الدقة

طريقة الأداء: يقوم المختبر بتنفيذ ركلات من نقطة الجزاء P ولكي تكون الركلة ناجحة من الضروري أن تدخل الكرة من أحد النوافذ L، ' L، R أو R' وأن تعبر خط المرمى دون أن تلمس الأرض. إضافة على ذلك، لا يمكن أن تحسب إلا في أكثر 3 ركلات ناجحة على النوافذ.

الترقيم: 20 نقطة لكل ركلة ناجحة ثم نجمع



الشكل رقم (19): يوضح قياسات النوافذ للاختبار المهاري (FFF)

الترقيم: خلاصة من جدول التقييم للمسلك

أضف 20 نقطة لكل تسديدة الناجحة على المرمى

| التوقيت | النقاط |
|---------|--------|
| - | 1100 |
| - | 1000 |
| 21"0 | 900 |
| 23"3 | 800 |
| 26"1 | 700 |
| 29"4 | 600 |

| التوقيت | النقاط |
|---------|--------|
| 33"3 | 500 |
| 37"6 | 400 |
| 42"5 | 300 |
| 48"0 | 200 |
| 53"9 | 100 |
| 59"7 | 10 |

الجدول رقم (18): يوضح طريقة تقييم الاختبار المهاري¹ (FFF)

9-4-2 الاختبارات البدنية

- الاختبار الأول: الوثب العمودي من الثبات: test de détente verticale

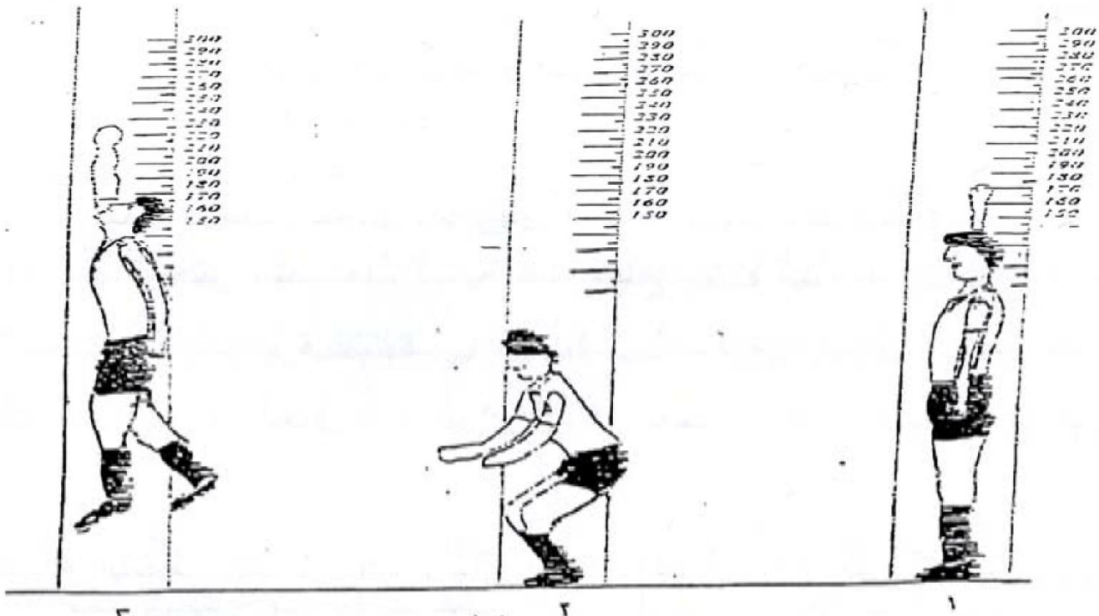
¹ <http://decathlondom.franceolympique.com> janvier 2016

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس ولوحة مدرجة

وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول الى أعلى نقطة ممكنة

التسجيل: تقاس المسافة بي الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحتسب الأفضل¹



الشكل رقم (20) يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات

¹ ريسان مجيد خربيط : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول، جامعة

البصرة 1988 ص 38

• الاختبار الثاني: اختبار T للرشاقة (Test T d'Agilité)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

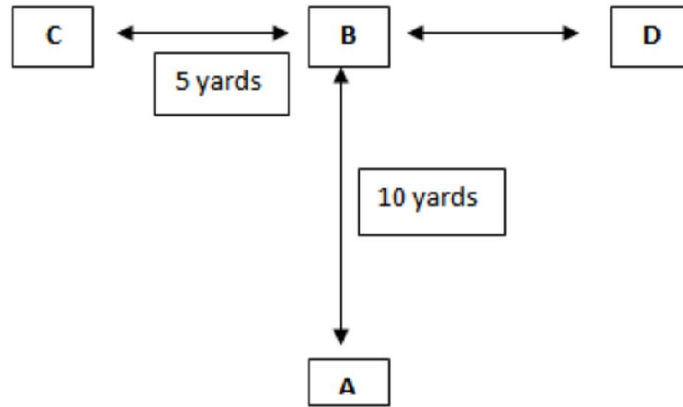
الوسائل المستعملة: مقياتي، أرضية مناسبة، أقماع، استمارة تسجيل.

وصف الاختبار: يقف اللاعب عند القمع A كما هو مبين في الرسم، وبعد إشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة

وبأقل زمن ويكون المسار وحركة الأداء كما هو موضح في الرسم A B D C B A

ملاحظة: يكون الجري بين B C D جانبيا والمختبر يدير ظهره لنقطة الانطلاق.

- يجب ملامسة قاعدة القمع¹.



الشكل رقم (21) يبين مسار اختبار T للرشاقة.

* حساب وتسجيل النتائج:

نكون بتسجيل النتائج المتحصل عليها ومن ثم تكون القراءة والمقارنة من الجدول المرفق.

¹ اللجنة الأولمبية البحرينية، اختبارات اللياقة البدنية. ط 8، البحرين، 2011، ص 81.

| التصنيف | ذكور | إناث |
|---------|-------------|-------------|
| ممتاز | اقل من 9.5 | اقل من 10.5 |
| جيد | 10.5 - 9.5 | 11.5 - 10.5 |
| متوسط | 11.5 - 10.5 | 12.5 - 11.5 |
| ضعيف | 11.5 فأكثر | 12.5 فأكثر |

الجدول رقم (19) يوضح سلم تنقيط لاختبار الرشاقة T

• الاختبار الثالث: 10 متر سرعة (Le sprint de 10m)

اقترحنا على المختبرين جري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار لتقييم سرعة الانطلاق. وقد أجري هذا الاختبار على ملعب لكرة القدم. لقد حددت مسافة 10 أمتار بواسطة أقماع في اتجاه طول الملعب. وقد تم اعداد هذا الاختبار من طرف (Commetti) لقد استعمله حين اقتراح لقلب هرم من القدرة على التحمل الى القوة الانفجارية

وصف الاختبار: بعد إجراء تسخين كامل لمدة 15 دقيقة، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة

بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار

- يؤدي المختبر ثلاث محاولات للسرعة تفصل بين كل محاولة وأخرى فترة دقيقتين لراحة سلبية.

- تسجل أحسن محاولة¹

• الاختبار الرابع: 30 متر سرعة (Le sprint de 30m)

¹ M. Gorgui Mathurin DIONOU UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)- Effets de l'âge relatif sur les caractères anthropométriques et les qualités physiques des jeunes footballeurs : cas des jeunes pensionnaires de « DIAMBARS » page 56

الغرض من الاختبار: تحديد السرعة للمختبرين.

وقد أجري هذا الاختبار على ملعب لكرة القدم. لقد حددت مسافة 30 متر بواسطة أقماع في اتجاه طول الملعب.

وقد تم اعداد هذا الاختبار من طرف (**MAXIMIENKO**) عام 1980 من اجل الكشف عن المواهب لسباقات السرعة. لقد استعمله خلال تقييم السرعة القصوى وصفات السرعة والقوة عند عدائين السرعة

وصف الاختبار:

بعد إجراء تسخين كامل لمدة 15 دقيقة، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة

بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30 متر.

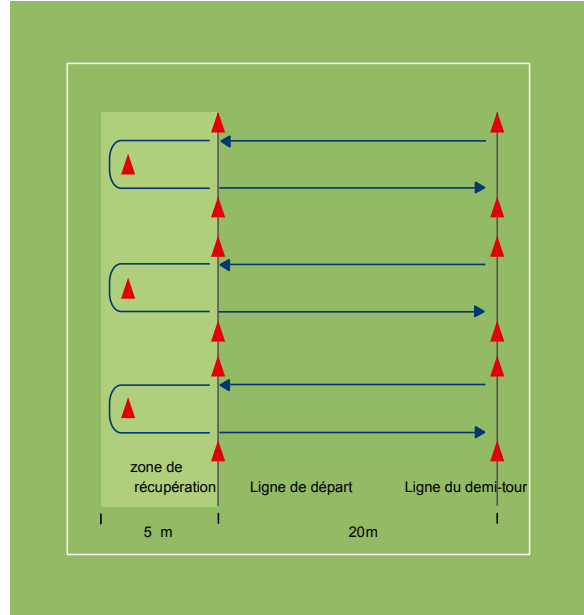
- يؤدي المختبر محاولتين

- تسجل أفضل محاولة¹.

● الاختبار الخامس: اختبار يويو المستوى الأول (yo-yo recovery Test Level 1)

يحدد اختبار يويو القدرة الهوائية المحددة لكل رياضة. يتطلب هذا الاختبار التزامًا تامًا من جانب اللاعب لتحديد الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. استنادًا إلى نتائج هذه الاختبارات، قد يتم تقديم توصيات للتدريب المستهدف. ويمكن إجراء ذلك في وقت واحد مع لاعبين متعددين في نفس الوقت (حوالي 8-20 لاعب).

¹ M. Gorgui Mathurin DIONOU UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)- Effets de l'âge relatif sur les caractères anthropométriques et les qualités physiques des jeunes footballeurs : cas des jeunes pensionnaires de « DIAMBARS » 2010/2011 page 56



الشكل رقم (23): لمس خط الدوران بإحدى القدمين

الشكل رقم (22): تصميم اختبار يويو

- مسار مسطح على أرضية معشوشبة اصطناعيا جافة
- القرص المضغوط مع بروتوكول اختبار يويو المستوى الأول (yo-yo recovery Test Level 1)
- جهاز تشغيل القرص المضغوط (مع طاقة كافية)
- شريط متري
- أقماع
- قائمة الأسماء
- جهاز لقياس معدل ضربات القلب (cardio-fréquencemètre)

تحضير الاختبار:

- من 2 الى 4 مساعدين حسب عدد اللاعبين
- ضع الأقماع كما هو موضح في الشكل رقم (23)

- بالنسبة للخط المستخدم في الدوران، بالإضافة إلى الأقماع ارسم خط على الأرض (خط ثابت أو شريط لاصق)

- دون العوامل الخارجية يوم الاختبار: درجة الحرارة، وحالة الغلاف الجوي
- اختبار الصوت الجهاز والقرص المضغوط
- شرح تطبيقي للاعبين في طريقة الأداء.

وصف أداء الاختبار:

- بداية خفيفة من 5 إلى 10 دقائق
- اللاعبون يقفون على خط البداية. سيبدأ تشغيل القرص المضغوط. كل مساعد يراقب أربعة مختبرين كحد أقصى؛ يقف على خط الدوران.
- في البداية، نقوم بتصحيح الأخطاء دون منح انذارات، حتى يجد اللاعبون إيقاعهم. يسمح بالتشجيع خاصة عند اقتراب من نهاية الاختبار.
- عند توقف الاختبار، يقوم كل مساعد بتسجيل (مستوى الجري 5-23) والمكوكات المقطوعة (1-8) للاعبيه.

معايير التوقف:

- المعيار الشخصي: ينهي اللاعب الاختبار بنفسه (على اللاعب أن يكون بدراية بأن الاختبار يتطلب لأقصى جهد يبذله من طرفه).

- إيقاف المختبر نهائيا من طرف المساعد: إذا تلقى الإنذار الثاني، هناك انذار إذا:

1-لم يلمس خط الرجوع؛ ببساطة لمس هذا الخط بقدم واحدة.

2-لمس خط الرجوع بعد الإشارة الصوتية الثانية.

3-لمس خط البداية بعد الإشارة الصوتية الثالثة.

- يجب أن يظل اللاعب في كل مرة على خط البداية. (لا ينطلق بسرعة كبيرة عند سماع الإشارة الصوتية الأولى¹)

جدول التقييم:

Yo-Yo Intermittent Recovery Test - Level 1 Average Results

| Standard of Soccer Player | Men | | Women | |
|----------------------------|------------|-------------|----------|-------------|
| | Distance | Level | Distance | Level |
| Top Elite Players | 2420m | 20.1 | 1600m | 17.5 |
| Moderate-Elite Players | 2190m | 19.3 | 1360m | 16.7 |
| Sub-Elite Players | 2030m | 18.7 | 1160m | 16.2 |
| Moderately Trained Players | 1810m | 18.2 | | |
| Recreational Players | 1200-1300m | 16.3 - 16.5 | 600-700m | 14.4 - 14.6 |

Source: Bangsbo et al (2008)

الجدول رقم (20) يوضح سلم تنقيط لاختبار يويو

10- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب اللعب (الألعاب المصغرة).

10-1 أهداف البرنامج:

أ- محتويات البرنامج:

وتشتمل محتويات البرنامج على العمل البدني، المهاري والخططي الذي يتخلله دورتين صغيرتين عاديتين ودورة صغيرة للاسترجاع، كل اللاعبين شاركوا في التدريبات مقسمين الى مجموعتين، بحيث أن الباحث وضع برنامج تدريبي بأسلوب الألعاب المصغرة 5 ضد 5 و 2 ضد 2 داخل مساحات محددة حسب طبيعة التمرين فوق أرضية ميدان معشوشبة اصطناعيا (الجيل الرابع)، ومن أجل نجاح هذا البحث استنجد الباحث بمساعدين من طاقمه الفني ولاعبين ذوي خبرة في كرة القدم، كما خصص الباحث عدد هائل من الكرات المحاطة بمساحة اللعب.

¹ Christophe Moulin et al-**Manuel d'utilisation des tests**- Association Suisse de Football- Ast & Fischer AG Impression- septembre 2016

10-1-1 خصائص الألعاب المصغرة المبرمجة:

| صنف اللعبة | مساحة الملعب | مدة التمرين | عدد التمرينات | الراحة بين كل تمرين | حسب |
|------------|-------------------------------|-------------|---------------|---------------------|-------------------|
| 2 ضد 2 | 19 × 19 | 5 د | 3 | 3 د | Clemente 2014 |
| 2 ضد 2 | 15 × 20 | 2 د و 30 ث | 6 | 2 د و 30 ث | Dellal 2008 |
| 2 ضد 2 | 15 × 20 | 2 د | 4 | 3 د | Dellal 2011 |
| 5 ضد 5 | 20 × 28 30 × 42 25 × 35 | 4 د | 3 | 3 د | Rampinnini 2007 |
| 5 ضد 5 | 20 × 20 | 24 د و 30 ث | 1 | | Le Gall 2002 |
| 5 ضد 5 | 20 × 20 | 3 د | 6 | 3 د | B.Barthelemy 2011 |

الجدول رقم (21) خصائص الألعاب المصغرة المبرمجة

10-2 الوسائل المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح:

الوسائل: الأقماع، صفارة، ميقاتي، حواجز، أوتاد، كرات القدم

الملعب: ملعب كرة القدم معشوشب اصطناعي

الأجهزة: جهاز قياس نبضات القلب

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية:

▪ عرض وتحليل نتائج الاختبار الأول: الجري بالكرة

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم العينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الاحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|----------|--------|-----------------|-------|----------|--------|------------|--|-------------------------|
| أعلى | أدنى | $\pm 2ع$ | $س^-2$ | أعلى | أدنى | $\pm 1ع$ | $س^-1$ | | | |
| 10.18 | 9.40 | 0.26 | 9.88 | 10.85 | 9.66 | 0.37 | 10.26 | 8 | تدريب 2 ضد 2 | المجموعة 1 |
| 10.53 | 9.94 | 0.20 | 10.16 | 10.80 | 10.05 | 0.25 | 10.36 | 10 | تدريب 5 ضد 5 | المجموعة 2 |

الجدول (23) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة

من خلال الجدول رقم (23) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري بالكرة تبين أن:

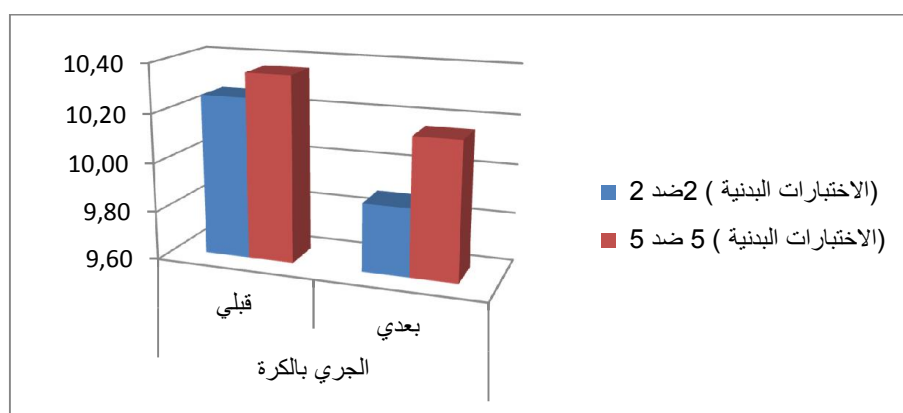
المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 10.26 وانحرافا معياريا بقدر 0.37 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 9.88 و انحراف معياري 0.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 ، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 10.36 وانحراف معياري يقدر ب 0.25 ، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 10.16 وانحراف معياري 0.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % |
|---------|-------------|-------|---------------|-------|-------|-------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | | أعلى | أسفل | 0.585 | 0.173 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 0.003 | 7 | 4.343 | 0.585 | 0.173 | 0.083 | 0.246 | 0.379 | قبلي-بعدي | 2 ضد 2 | الجري بالكرة |
| 0.038 | 9 | 2.435 | 0.384 | 0.014 | 0.082 | 0.258 | 0.199 | قبلي-بعدي | 5 ضد 5 | |

الجدول (24) يبين الاختبار الجري المنعرج بالكرة

وبالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الجري المنعرج بالكرة كما يبين في الجدول رقم (24) نجد أن قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.003 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها

انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.173 / 0.585)
بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الجري المنعرج بالكرة نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.038 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.014 / 0.384)
ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ 0.378 للمجموعة الأولى و 0.199 للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين بشكل أحسن.



الشكل رقم (24) يبين نتائج اختبار الجري المنعرج بالكرة.

وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (24) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث لصالح الاختبار البعدي حيث كان لتحسن أفضل لدى أفرادا لعينة المجموعة الأولى مقارنة بالمجموعة الثانية كما يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع إلى التأثير المباشر بالنسبة الى عدد اللاعبين ومساحة الملعب

• عرض وتحليل نتائج اختبار الثاني: الضربة الركنية.

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم العينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الاحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|----------|---------|-----------------|------|----------|---------|------------|--|----------------------------|
| أعلى | أدنى | $\pm 2ع$ | $س^- 2$ | أعلى | أدنى | $\pm 1ع$ | $س^- 1$ | | | |
| 7.00 | 2.00 | 1.85 | 5.50 | 7.00 | 2.00 | 1.69 | 3.63 | 8 | تدريب 2 ضد 2 | المجموعة الأولى |
| 10.00 | 4.00 | 2.20 | 7.20 | 7.00 | 4.00 | 1.25 | 5.30 | 10 | تدريب 5 ضد 5 | المجموعة الثانية |

الجدول (25) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ضربة ركنية من خلال الجدول رقم (25) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ضربة ركنية تبين أن:

المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 3.63 وانحرافا معياريا بقدر 1.69 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 5.50 و انحراف معياري 1.85 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 5.30 وانحراف معياري يقدر ب 1.25، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 7.20 وانحراف معياري 2.20 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

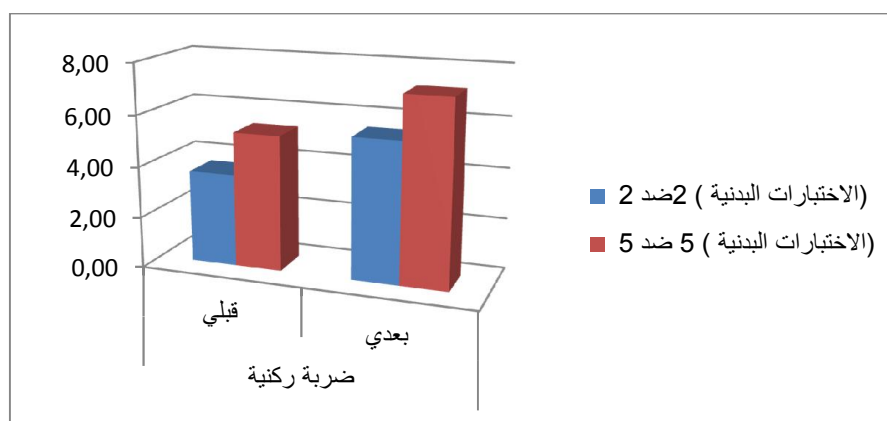
| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % |
|---------|-------------|--------|---------------|---------|-------|---------|---------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | | أعلى | أسفل | 0.194 | - 3.944 | 0.875 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 0.069 | 7 | - 2.14 | 0.194 | - 3.944 | 0.875 | 2.475 | - 1.875 | قبلي-بعدي | 2 ضد 2 | ضربة ركنية | |
| 0.002 | 9 | - 4.14 | - 0.863 | - 2.936 | 0.458 | 1.449 | - 1.900 | قبلي-بعدي | 5 ضد 5 | ضربة ركنية | |

الجدول (26) يبين اختبار ضربة ركنية

و بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار ضربة ركنية كما يبين في الجدول رقم (26) نجد أن قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.069 وهي أكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها انه وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي للمجال (0.194/ - 3.944) وهذه الفروق ليست لها دلالة إحصائية.

بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار ضربة ركنية نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.002 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (- 2.936 / - 0.863)

ومما يؤكد لنتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ -1.875 للمجموعة الأولى و -1.900 للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين.



الشكل رقم (25) يبين نتائج اختبار ضربة ركنية

- وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (25) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث لصالح الاختبار البعدي حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العينة المجموعة الثانية مقارنة بالمجموعة الأولى كما يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع إلى التأثير المباشر بالنسبة الى عدد اللاعبين ومساحة الملعب وكذلك طبيعة اللعبة عند التدريب بأسلوب 5 ضد 5 التي تشبه الى حد بعيد للمباريات

• عرض وتحليل نتائج اختبار الثالث: رمية تماس

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم العينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الاحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|---------|-------|-----------------|------|---------|-------|------------|--|----------------------------|
| أعلى | أدنى | $2 \pm$ | 2^- | أعلى | أدنى | $1 \pm$ | 1^- | | | |
| 7.00 | 1.00 | 1.87 | 4.69 | 7.00 | 2.00 | 1.73 | 4.13 | 8 | تدريب 2 ضد 2 | المجموعة الأولى |
| 10.00 | 3.50 | 1.96 | 6.05 | 6.00 | 2.00 | 1.07 | 3.60 | 10 | تدريب 5 ضد 5 | المجموعة الثانية |

الجدول (27) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمية تماس من خلال الجدول رقم (27) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمية تماس تبين أن:

المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 04.13 وانحرافا معياريا يقدر بـ 1.73 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 4.69 و انحراف معياري 1.87 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر بـ 3.60 وانحراف معياري يقدر بـ 1.07، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 6.05 وانحراف معياري 1.96 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

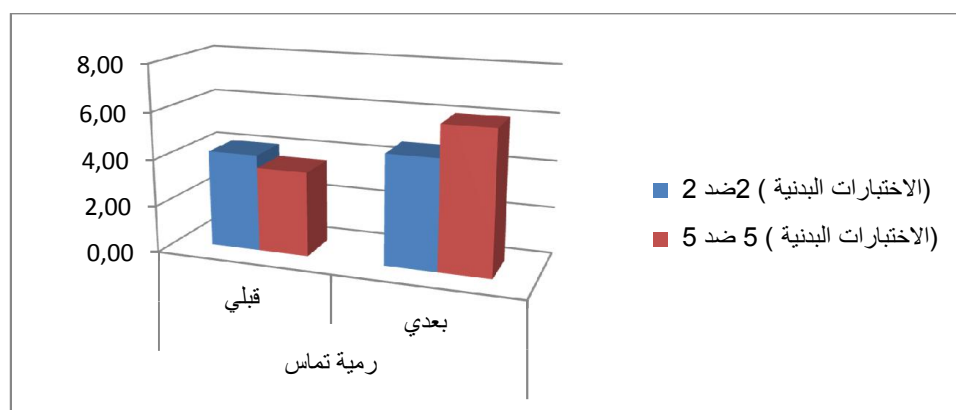
| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % | قبلي-بعدي | 2 ضد 2 | رمية تماس | | |
|---------|-------------|--------|---------------|---------|-------|---------|---------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------|-----------|--------|-----------|-------|---------|
| | | | أعلى | أسفل | 0.943 | - 2.069 | 0.637 | | | | | | | | 1.801 | - 0.562 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.406 | 7 | - 0.88 | 0.943 | - 2.069 | 0.637 | 1.801 | - 0.562 | قبلي-بعدي | 2 ضد 2 | رمية تماس | | | | | | |
| 0.001 | 9 | - 4.87 | - 1.313 | - 3.587 | 0.502 | 1.589 | - 2.450 | قبلي-بعدي | 5 ضد 5 | رمية تماس | | | | | | |

الجدول (28) يبين مقارنة نتائج اختبار رمية تماس

و بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار رمية تماس كما يبين في الجدول رقم (28) نجد أن قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.406 وهي أكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها انه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي للمجال (0.943/ - 2.069) وهذه الفروق ليس لها دلالة إحصائية.

بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار رمية تماس نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.001 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-1.313 / -3.587)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ -0.562 للمجموعة الأولى و 2.450 - للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين.



الشكل رقم (26) يبين نتائج اختبار رمية التماس.

وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (26) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث لصالح الاختبار البعدي حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العينة المجموعة الثانية مقارنة بالمجموعة الأولى كما يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع إلى التأثير المباشر بالنسبة إلى عدد اللاعبين ومساحة الملعب وكذلك طبيعة اللعبة عند التدريب بأسلوب 5 ضد 5 التي تشبه إلى حد بعيد للمباريات

• عرض وتحليل نتائج الاختبار الرابع: اختبار تقني لاتحاد الفرنسي لكرة القدم

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم العينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الاحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|----------|---------|-----------------|------|----------|---------|------------|--|-------------------------|
| أعلى | أدنى | $\pm 2ع$ | $س^- 2$ | أعلى | أدنى | $\pm 1ع$ | $س^- 1$ | | | |
| 680 | 460 | 68.82 | 597.5 | 580 | 420 | 54.51 | 530 | 8 | المجموعة الأولى | |
| 700 | 500 | 60.96 | 604 | 680 | 480 | 69.61 | 557 | 10 | المجموعة الثانية | |

الجدول (29) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تقني لاتحاد الفرنسي لكرة القدم

من خلال الجدول رقم (29) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار تقني لاتحاد الفرنسي لكرة القدم تبين أن:

المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 530 وانحرافا معياريا بقدر 54.51 في حين أن الاختبار البعدى بلغ فيه المتوسط الحسابي 597.5 و انحراف معياري 68.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 557 وانحراف معياري يقدر ب 69.61 ، وفي الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي 604 وانحراف معياري 60.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

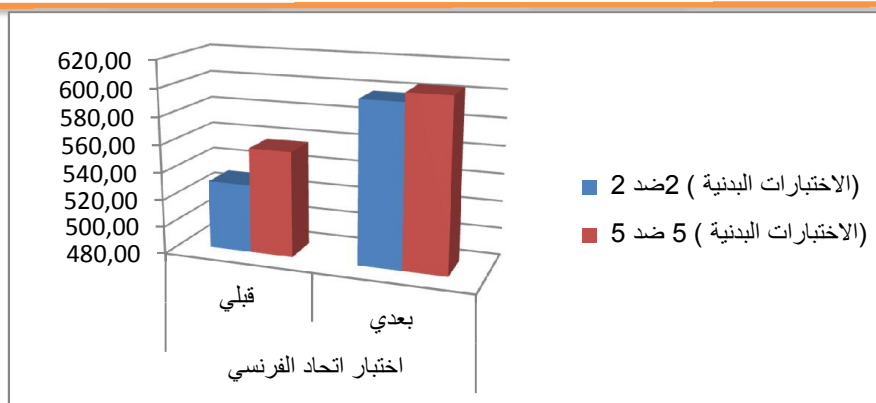
| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % |
|---------|-------------|--------|-----------------------|----------|-------|-------|-----------------|-------------------|------------------|--------------------------|
| | | | مجال الثقة للفرق 95 % | | | | | | | |
| | | | أعلى | أسفل | | | | | | |
| 0.001 | 7 | - 5.67 | - 39.326 | - 95.674 | 11.91 | 33.70 | - 67.50 | قبلي -بعدي | 2 ضد 2 | اتحاد الفرنسي لكرة القدم |
| 0.027 | 9 | - 2.65 | - 6.808 | - 87.191 | 17.77 | 56.18 | - 47.00 | قبلي -بعدي | 5 ضد 5 | |

الجدول (30) يبين نتائج الاختبار التقني لاتحاد الفرنسي لكرة القدم

و بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار تقني لاتحاد الفرنسي لكرة القدم كما يبين في الجدول رقم (30) نجد ان قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.001 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 و التي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (- 39.326/- 95.674) وهذه الفروق لها دلالة إحصائية.

بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار لاتحاد الفرنسي لكرة القدم نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.027 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى .وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-87.191 /-6.808)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ 67.50 - للمجموعة الأولى و 47.00 - للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين.



الشكل رقم (27) يبين نتائج اختبار تقني للاتحاد الفرنسي.

• وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (27) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث لصالح الاختبار البعدي حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العينة المجموعة الأولى مقارنة بالمجموعة الثانية كما يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع إلى التأثير المباشر بالنسبة إلى عدد اللاعبين ومساحة الملعب وكذلك طبيعة اللعبة عند التدريب بأسلوب 2 ضد 2 التي تتميز بالصراعات الثنائية الكثيرة ويتسنى من خلالها للمس الكرة بنسبة كبيرة

• 1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية:

• عرض وتحليل نتائج الاختبار الأول: اختبار 10 م سرعة

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم العينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الاحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|----------|---------|-----------------|------|----------|---------|------------|--|----------------------------|
| أعلى | أدنى | $\pm 2ع$ | $س^- 2$ | أعلى | أدنى | $\pm 1ع$ | $س^- 1$ | | | |
| 2.10 | 1.91 | 0.08 | 2.02 | 2.20 | 1.96 | 0.92 | 2.10 | 8 | المجموعة الأولى تدريب 2 ضد 2 | |
| 2.21 | 1.96 | 0.07 | 2.05 | 2.24 | 1.99 | 0.09 | 2.08 | 10 | المجموعة الثانية تدريب 5 ضد 5 | |

الجدول (31) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 10 م

من خلال الجدول رقم (31) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة 10 م تبين أن:

المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 2.10 ثا وانحرافا معياريا بقدر 0.92 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 2.02 ثا وانحراف معياري 0.08 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر

ب 2.08 ثا وانحراف معياري يقدر ب 0.09، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 2.05 وانحراف معياري 0.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

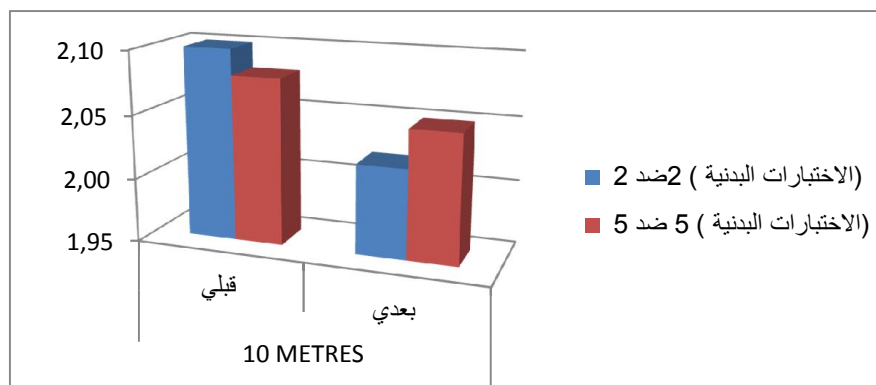
| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % |
|---------|-------------|-------|-----------------------|---------|-------|-------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | | مجال الثقة للفرق 95 % | | | | | | | |
| | | | أعلى | أسفل | | | | | | |
| 0.002 | 7 | 4.961 | 0.111 | 0.039 | 0.015 | 0.043 | 0.075 | قبلي-بعدي | 2 ضد 2 | |
| 0.064 | 9 | 2.109 | 0.052 | - 0.001 | 0.012 | 0.037 | 0.025 | قبلي-بعدي | 5 ضد 5 | |

الجدول (32) يبين مقارنة نتائج اختبار السرعة 10 م

و بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار السرعة 10 م كما يبين في الجدول رقم(32) نجد أن قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.002 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.111/ 0.039) وهذه الفروق لها دلالة إحصائية.

بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار السرعة 10 م نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.064 وهي اكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي للمجال (0.052 /-0.001)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ 0.075 للمجموعة الأولى و 0.025 للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين.



الشكل رقم (28) يبين نتائج اختبار السرعة 10 م.

وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (28) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث لصالح الاختبار البعدي حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العينة المجموعة الأولى مقارنة بالمجموعة الثانية كما يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع إلى التأثير المباشر بالنسبة إلى عدد اللاعبين و مساحة الملعب وكذلك طبيعة اللعبة عند التدريب بأسلوب 2 ضد 2 التي تتميز بالسرعات الثنائية الكثيرة و يتسنى من خلالها للمس الكرة بنسبة كبيرة، إضافة إلى ذلك سرعة الحركة المتكررة في كثير من الأحيان أثناء التمرين

• عرض وتحليل نتائج الاختبار الثاني: اختبار 30 م سرعة

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم عينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الإحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|----------|---------|-----------------|------|----------|---------|-------------|--|----------------------------|
| أعلى | أدنى | $\pm 2ع$ | $س^- 2$ | أعلى | أدنى | $\pm 1ع$ | $س^- 1$ | | | |
| 4.54 | 4.42 | 0.040 | 4.465 | 4.53 | 4.40 | 0.044 | 4.46 | 8 | تدريب 2 ضد 2 | المجموعة الأولى |
| 4.56 | 4.38 | 0.07 | 4.45 | 4.65 | 4.38 | 0.10 | 4.52 | 10 | تدريب 5 ضد 5 | المجموعة الثانية |

الجدول (33) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 30 م من خلال الجدول رقم (33) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة 30 م تبين أن:

المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 4.46 وانحرافا معياريا بقدر 0.044 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 4.465 ثاو انحراف معياري 0.040 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 4.52 ثا وانحراف معياري يقدر ب 0.10 ، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 4.45 وانحراف معياري 0.07 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

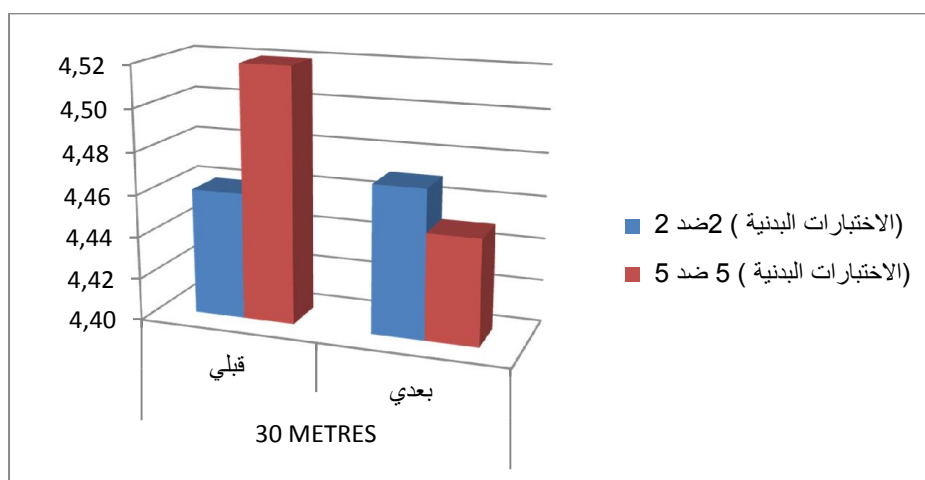
| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطأ معياري متوسط | | |
|---------|-------------|---------|-----------------------|---------|-------|-------|-----------------|-------------------|------------------|-----------|--|
| | | | مجال الثقة للفرق 95 % | | | | | | | | |
| | | | أعلى | أسفل | | | | | | | |
| 0.626 | 7 | - 0.509 | 0.018 | - 0.028 | 0.010 | 0.277 | - 0.005 | قبلي-بعدي | 2 ضد 2 | سرعة 30 م | |
| 0.021 | 9 | 2.805 | 0.116 | 0.012 | 0.023 | 0.072 | 0.064 | قبلي-بعدي | 5 ضد 5 | | |

الجدول (34) يبين مقارنة نتائج اختبار السرعة 30 م

وبالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار السرعة 30 م كما يبين في الجدول رقم(34) نجد أن قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.626 وهي أكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي للمجال (0.018/ - 0.028) وهذه الفروق ليس لها دلالة إحصائية.

بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار السرعة 30 م نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.021 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي (2.805 / 0.012)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ -0.005 للمجموعة الأولى و0.064 للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين.



الشكل رقم (29) يبين نتائج اختبار السرعة 30 م.

وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (29) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينة البحث المجموعة الثانية لصالحا لاختبار البعدي حيث نلاحظ تحسن نوع ما لدى أفراد العينة أما المجموعة الأولى عدم وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي كما يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع إلى التأثير المباشر بالنسبة إلى عدد اللاعبين و مساحة الملعب وكذلك طبيعة اللعبة عند التدريب بأسلوب 5 ضد 5 التي تتميز بسرعة الانتقال المتكررة في كثير من الأحيان أثناء التمرين و هذا للتخلص من المراقبة و إعطاء الحل للزميل

- عرض وتحليل نتائج الاختبار الثالث: اختبار يويو (YOYO Test IRT1)

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم العينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الاحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|--------|------------------|-----------------|------|--------|------------------|------------|--|-------------------------|
| أعلى | أدنى | ±ع2 | س ⁻ 2 | أعلى | أدنى | ±ع1 | س ⁻ 1 | | | |
| 2120 | 1560 | 212.47 | 1770 | 2040 | 1480 | 219.09 | 1720 | 8 | تدريب 2 ضد 2 | |
| 2640 | 1520 | 384.22 | 1896 | 2320 | 1480 | 322.33 | 1744 | 10 | تدريب 5 ضد 5 | |

الجدول (35) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار يويو

من خلال الجدول رقم (35) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار يويو تبين أن:

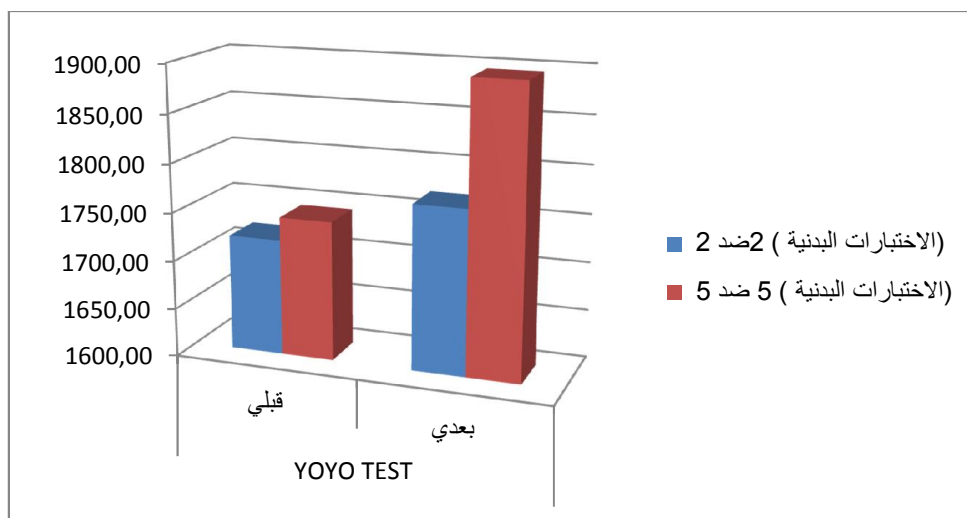
المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 1720 وانحرافا معياريا ب قدر 219.09 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 1770 وانحراف معياري 212.47 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 1744 وانحراف معياري يقدر ب 322.33، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 1896 وانحراف معياري 384.22 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

و بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار يويو درجة 1 كما يبين في الجدول رقم (36) نجد أن قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.002 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-73.646/ -26.354) وهذه الفروق لها دلالة إحصائية.

بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار يويو درجة 1 نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.001 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند % 95 حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-219.174 / -84.826) وهذه الفروق لها دلالة إحصائية ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ 50.00 - للمجموعة الأولى و 152 - للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين.

| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % | قبلي-بعدي | 2 ضد 2 | يويو درجة 1 |
|---------|-------------|--------|---------------|-----------|--------|-----------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------|-----------|--------|-------------|
| | | | أعلى | أسفل | الفرق | المتوسط الحسابي | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 0.002 | 7 | - 5.00 | - 26.354 | - 73.646 | 10.000 | 28.284 | - 50.00 | قبلي-بعدي | 2 ضد 2 | يويو درجة 1 | | | |
| 0.001 | 9 | - 5.12 | - 84.826 | - 219.174 | 29.695 | 93.903 | - 152.00 | قبلي-بعدي | 5 ضد 5 | يويو درجة 1 | | | |

الجدول (36) يبين نتائج اختبار يويو



الشكل رقم (30) يبين نتائج اختبار يويو.

وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (30) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث لصالح الاختبار البعدي حيث كان التحسن جيد لدى أفراد العينة المجموعة الأولى والمجموعة الثانية وبتفوق طفيف لصالح هذه الأخيرة كما يوضح الفرق بين نتائج

المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع التأثير المباشر في تدريبات الألعاب المصغرة بصفة عامة.

- عرض وتحليل نتائج الاختبار الرابع: اختبار الرشاقة (T Test)

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم العينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الاحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|---------|---------|-----------------|-------|----------|---------|------------|--|-------------------------|
| أعلى | أدنى | ± 2 | $س^- 2$ | أعلى | أدنى | $\pm 1ع$ | $س^- 1$ | | | |
| 10.02 | 9.47 | 0.19 | 9.94 | 10.68 | 9.99 | 0.26 | 10.33 | 8 | تدريب 2 ضد 2 | المجموعة الأولى |
| 10.21 | 9.56 | 0.19 | 10.00 | 10.57 | 10.09 | 0.13 | 10.33 | 10 | تدريب 5 ضد 5 | المجموعة الثانية |

الجدول (37) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الرشاقة

من خلال الجدول رقم (37) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الرشاقة تبين أن:

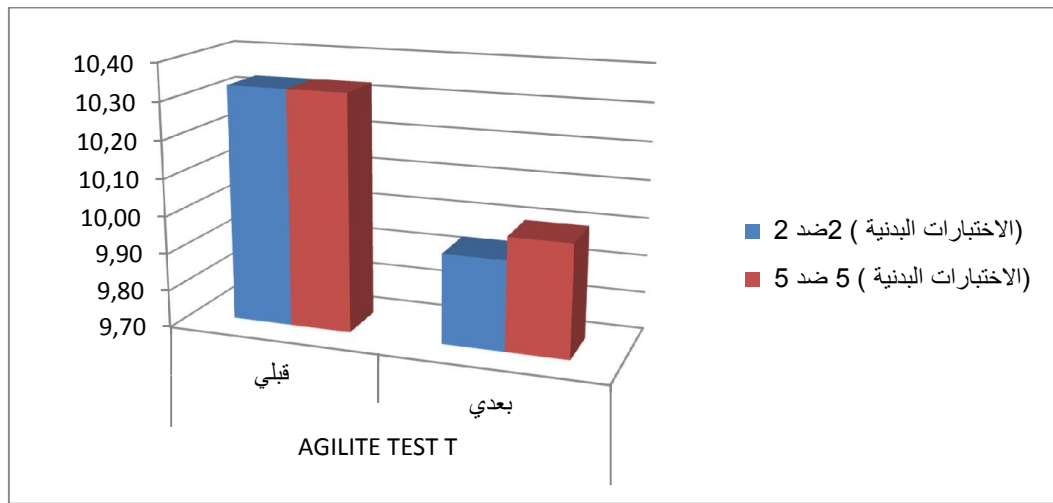
المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 10.33 وانحرافا معياريا يقدر ب 0.26 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 9.94 وانحراف معياري 0.19 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 10.33 وانحراف معياري يقدر ب 0.13، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 10.00 وانحراف معياري 0.19 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % |
|---------|-------------|------|-------------------|------------------|-----------------------|-------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % | | | | | |
| | | | | | أعلى | أسفل | | | | |
| 0.006 | 7 | 3.94 | 0.279 | 0.097 | 0.622 | 0.155 | 0.389 | قبلي -بعدي | 2 ضد 2 | الرشاقة T |
| 0.001 | 9 | 4.65 | 0.223 | 0.071 | 0.488 | 0.168 | 0.328 | قبلي -بعدي | 5 ضد 5 | |

الجدول (38) يبين مقارنة نتائج اختبار الرشاقة

و بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الرشاقة T كما يبين في الجدول رقم (38) نجد أن قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.006 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.622/0.155) وهذه الفروق لها دلالة إحصائية.

بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الرشاقة T نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.001 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.168 / 0.488) وهذه الفروق لها دلالة إحصائية ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ 0.389 للمجموعة الأولى و 0.328 للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين.



الشكل رقم (31) يبين نتائج اختبار الرشاقة.

وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (31) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث لصالح الاختبار البعدي حيث كان التحسن جيد لدى أفراد العينة المجموعة الأولى والمجموعة الثانية وبتفوق طفيف لصالح المجموعة الأولى كما يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع التأثير المباشر في تدريبات الألعاب المصغرة بصفة عامة و الألعاب بأسلوب 2 ضد 2 بصفة خاصة أين يستعمل عدة حركات في زمن قصير كسرعة رد الفعل الجري إلى الخلف و الحركات الجانبية الصغيرة.

- عرض وتحليل نتائج الاختبار الخامس: اختبار الوثب العمودي

| الاختبار البعدي | | | | الاختبار القبلي | | | | حجم العينة | أسلوب التدريب المستخدم للألعاب المصغرة | م. الاحصائية عينة البحث |
|-----------------|------|---------|-------|-----------------|------|---------|-------|------------|--|----------------------------|
| أعلى | أدنى | ± 2 | s_2 | أعلى | أدنى | ± 1 | s_1 | | | |
| 50 | 41 | 3.18 | 45.88 | 47 | 40 | 2.49 | 43.25 | 8 | تدريب 2 ضد 2 | المجموعة الأولى |
| 52 | 44 | 2.39 | 45.80 | 50 | 42 | 2.23 | 45.10 | 10 | تدريب 5 ضد 5 | المجموعة الثانية |

الجدول (39) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الوثب العمودي.

من خلال الجدول رقم (39) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي تبين أن:

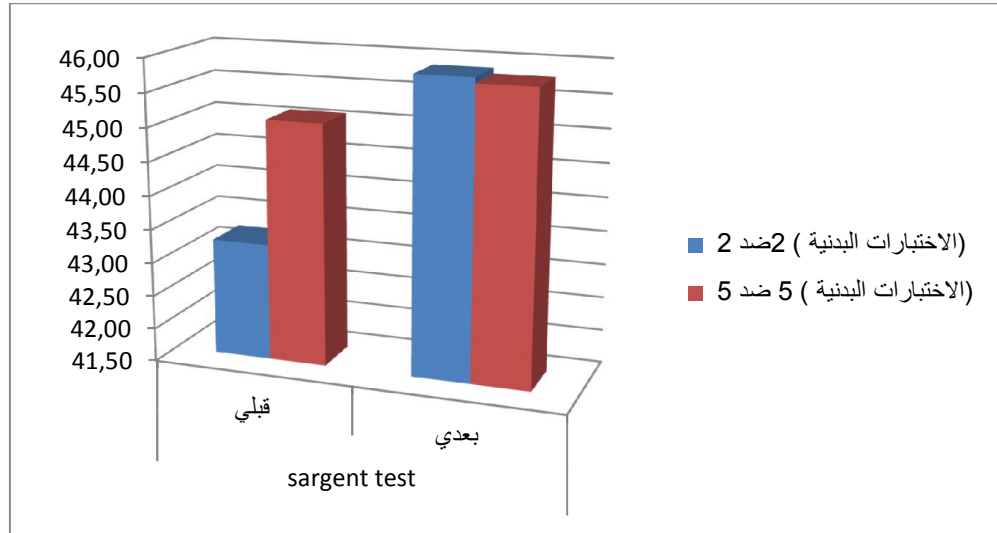
المجموعة الأولى بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (2 ضد 2) حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 43.25 سم وانحرافا معياريا بقدر 2.49 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 45.88 سم و انحراف معياري 3.18 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، أما المجموعة الثانية بأسلوب تدريب ألعاب مصغرة صنف (5 ضد 5) فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر ب 45.10 سم وانحراف معياري يقدر ب 2.23، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 45.80 سم وانحراف معياري 2.39 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

| الدلالة | درجة الحرية | T | اختبار العينة | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | خطا معياري متوسط | مجال الثقة للفرق 95 % | الوثب العمودي |
|---------|-------------|--------|---------------|---------|-------------|-------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------|---------------|
| | | | أعلى | أسفل | القبلي-بعدي | القبلي-بعدي | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 0.001 | 7 | - 5.27 | - 1.448 | - 3.802 | 0.498 | 1.408 | - 2.625 | 2 ضد 2 | القبلي-بعدي | الوثب العمودي | |
| 0.089 | 9 | - 1.91 | 0.130 | - 1.529 | 0.367 | 1.160 | - 0.700 | 5 ضد 5 | القبلي-بعدي | الوثب العمودي | |

الجدول (40) الذي يبين مقارنة نتائج اختبار الوثب العمودي.

و بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الوثب العمودي كما يبين في الجدول رقم (40) نجد أن قيمة الدلالة عند المجموعة الأولى تساوي 0.001 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (- 3.802 / - 1.448) وهذه الفروق لها دلالة إحصائية. بينما المجموعة الثانية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الوثب العمودي نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.089 وهي أكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل H_0 والتي مفادها عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار

القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد كذالك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي للمجال (0.130 / -1.529) وهذه الفروق ليس لها دلالة إحصائية. ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث بلغ 2.625 - للمجموعة الأولى 0.700 - للمجموعة الثانية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوبين مختلفين.



الشكل رقم (32) يبين نتائج اختبار الوثب العمودي.

وما يوضحه النتائج السابقة في الشكل البياني رقم (32) نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث لصالح الاختبار البعدي حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العينة المجموعة الأولى مقارنة بالمجموعة الثانية كما يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين لهذا الاختبار وهذا راجع إلى التأثير المباشر بالنسبة إلى عدد اللاعبين و مساحة الملعب وكذلك طبيعة اللعبة عند التدريب بأسلوب 2 ضد 2 التي تتميز بالصرعات الثنائية الكثيرة و لكن النتائج المحققة غير كافية بالنسبة للاعب كرة القدم التي تتطلب ارتقاء يقارب 70 سم

• عرض وتحليل النتائج البعدية للاختبارات البدنية لعينتي البحث:

| اختبار تجانس المتوسطات | | | | | | | التساوي في ليفين | | | |
|--------------------------|---------|---------------------------|----------------|---------------------|----------------|-------------|---------------------|-----------|----------------------------|----------------------------|
| مجال الثقة للفرق 95 % | | فرق انحراف المعياري | فرق المتوسط | المعنوية الدلالة | درجة معنوية | T ستودنت | الدلالة المعنوية | F فيشر | | |
| أعلى | أسفل | | | | | | | | | |
| 0.046 | -0.106 | 0.035 | -0.029 | 0.417 | 16 | -0.833 | 0.367 | 0.862 | فرضية تساوي تباينات | السرعة 10 م |
| 0.047 | -0.106 | 0.036 | -0.029 | 0.424 | 14.35 | -0.823 | | | فرضية عدم تساوي تباينات | |
| 0.073 | -0.051 | 0.029 | 0.011 | 0.710 | 16 | 0.379 | 0.029 | 5.795 | فرضية ت تباينات | السرعة 30 م |
| 0.069 | -0.047 | 0.027 | 0.011 | 0.692 | 14.29 | 0.405 | | | فرضية عدم تباينات | |
| 196.39 | -448.39 | 152.1 | -126 | 0.420 | 16 | -0.829 | 0.121 | 2.682 | فرضية ت تباينات | اختبار يويو |
| 179.44 | -431.43 | 142.9 | -126 | 0.392 | 14.48 | -0.882 | | | فرضية عدم تباينات | |
| 0.129 | -0.249 | 0.090 | -0.06 | 0.509 | 16 | -0.675 | 0.918 | 0.011 | فرضية ت تباينات | اختبار الرشاقة T |
| 0.131 | -0.251 | 0.090 | -0.06 | 0.512 | 14.90 | -0.673 | | | فرضية عدم تباينات | |
| 2.857 | -2.707 | 1.312 | 0.08 | 0.955 | 16 | 0.057 | 0.171 | 2.050 | فرضية ت تباينات | اختبار الوثب العمودي |
| 3.01 | -2.86 | 1.356 | 0.075 | 0.957 | 12.74 | 0.055 | | | فرضية عدم تباينات | |

الجدول رقم (41) يبين نتائج البعدية للاختبارات البدنية

يتضح من خلال الجدول الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبارات البدنية قيد الدراسة أن:

نجد أن قيمة الدلالة المعنوية لاختبار (السرعة 10 م - يويو - الرشاقة - الوثب العمودي " سارجنت ") عند فرضية تساوي التباينات بلغت (0.417 - 0.420 - 0.509 - 0.955) و هي أكبر من قيمة 0.05 عند درجة الحرية 16، مما يفسر عدم وجود فروق معنوية في تلك الاختبارات عند المجموعتين في حين يتضح من خلال نفس الجدول في اختبار لفين أن قيمة الدلالة تساوي 0.029 في اختبار السرعة 30 م وهي أصغر من 0.05 وهذا يفسر في عدم تساوي التباين و بالتالي نجد أن قيمة ت تساوي 0.405 و قيمة الدلالة هي 0.692 و هي أكبر من قيمة 0.05 عند درجة الحرية 14.29 مما يفسر عدم وجود دلالة احصائية في اختبار 30 م سرعة ، وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند % 95 حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي للمجال (0.047 - / 0.069) وهذه الفروق ليس لها دلالة إحصائية.

مما سبق نستنتج بأن عدم وجود الفروق بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الجدول ليس لها دلالة احصائية في الاختبار البعدي للعينتين حيث كان التحسن من المجموعتين

• عرض وتحليل النتائج البعدية للاختبارات المهارية لعينتي البحث:

| اختبار تجانس المتوسطات | | | | | | التساوي في | | | | |
|--------------------------|---------|---------------------------|----------------|---------------------|----------------|-------------|---------------------|-------|-------------------------------|---------------------------|
| مجال الثقة للفرق 95 % | | فرق انحراف المعياري | فرق المتوسط | المعنوية الدلالة | درجة معنوية | T ستودنت | الدلالة المعنوية | | | F فيشر |
| أعلى | أسفل | | | | | | | | | |
| -0.045 | -0.502 | 0.108 | -0.273 | 0.022 | 16 | -2.53 | 0.452 | 0.593 | فرضية تساوي تباينات | اختبار الجري بالكرة |
| -0.032 | -0.514 | 0.112 | -0.273 | 0.029 | 12.76 | -2.45 | | | فرضية عدم تساوي تباينات | |
| 0.367 | -3.767 | 0.975 | -1.70 | 0.100 | 16 | -1.74 | 0.747 | 0.108 | فرضية ت تباينات | اختبار ضرية ركنية |
| 0.326 | -3.726 | 0.956 | -1.70 | 0.094 | 15.93 | -1.78 | | | فرضية عدم ت. تباينات | |
| 0.572 | -3.297 | 0.912 | -1.36 | 0.155 | 16 | -1.49 | 0.676 | 0.181 | فرضية ت تباينات | اختبار رمية تماس |
| 0.566 | -3.291 | 0.907 | -1.36 | 0.153 | 15.45 | -1.50 | | | فرضية عدم ت. تباينات | |
| 58.371 | -71.371 | 30.601 | -6.50 | 0.834 | 16 | -0.212 | 0.899 | 0.017 | فرضية ت تباينات | اختبار تقني F.F.F |
| 59.990 | -72.990 | 31.041 | -6.50 | 0.837 | 14.20 | -0.209 | | | فرضية عدم ت. تباينات | |

الجدول رقم (42) يبين نتائج البعدية للاختبارات المهارية

يتضح من خلال الجدول الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبارات المهارية قيد الدراسة أن:

وجد أن قيمة الدلالة المعنوية لاختبار (ضربة ركنية - رمية تماس - الاختبار التقني «FFF») التباينات بلغت (0.100 - 0.155 - 0.834) و هي أكبر من قيمة 0.05 عند درجة الحرية 16، مما يفسر عدم وجود فروق معنوية في تلك الاختبارات عند المجموعتين في حين يتضح من خلال نفس الجدول أن قيمة الدلالة تساوي 0.022 في اختبار الجري المنعرج بالكرة وهي أصغر من 0.05 عند درجة الحرية 16، و هذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.502/ - 0.045 -). وهذا يفسر في وجود فروق معنوية بين العينتين و لصالح المجموعة الأولى (أسلوب تدريب 2 ضد 2) حيث بلغ المتوسط الحسابي ب9.88 ثا مقارنة بالمجموعة الثانية الذي بلغ المتوسط الحسابي 10.16 ثا وهذه الفروق لها دلالة إحصائية.

2- مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية استخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار العدو 30 م، ويويو والرشاقة وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (34) وهي كلها لصالح القياس البعدي. و يرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة بأسلوب (5 ضد 5) التي تشابه و ما يحدث في المباريات ما تؤكد عن العديد من الدراسات و البحوث كدراسة (Allen et al (1988) أن المسافة المقطوعة خلال نشاط (5 ضد 5) و(11 ضد 11) متعادلان و بمعدل ضربات القلب مرتفع بالنسبة للنشاط الأول و دراسة حجاب عصام وآخرون(2015) فيرى إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فطبيعة التمارين المقترحة من تمرير و استقبال الكرة ، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، ساهمت في تطوير السرعة الانتقالية و هذا ما اتفق مع عمر أبو المجد و جمال إسماعيل(2001) إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، و تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية المشتقة، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي و القدرة على الاستيعاب الحركي و تنمية صفات الرشاقة والسرعة والمرونة." ومن خلال دراسة (Hoff et al (2002) يبينون بأن التدريب الخاص على أساس ألعاب مصغرة 5 ضد 5 مقارنة بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة جد متقاربين في نتائج ضربات القلب وهذا ما استنتجه الباحث في اختبار يويو. كذلك دراسة حجار خرفان محمد 2012)، و التي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثرا إيجابيا في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. أما في ما يخص الاختبارين 10 متر سرعة و سارجنت فلوحظ تحسن طفيف جدا وهذا ما نلاحظه في الجدول (31)، 05 اجزاء بالمئة لاختبار السرعة و 0.70 سم لاختبار الوثب العمودي و هذا راجع لطبيعة التمرين الذي لا يتطلب تكرارات كثيرة في سرعة الحركة وكذلك نقص نسبة الاحتكاك والمصارعة من اجل الفوز بالكرة كما تشير دراسة (Athanasios Katis* and (2009) Eleftherios Kellis: "أن الألعاب المصغرة (6 ضد 6) التي تشبه كثير ل(5 ضد 5) كشفت نتائج ضعيفة في تحسين السرعة"، وهذا ما يفسر ما استنتجه الباحث .

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية الاخرى التي اعتمدت على الاسلوب (2 ضد 2) ومن خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي وكلها لصالح القياس البعدي ما عدا اختبار 30 متر سرعة، و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى التأثير الايجابي في

التدريب باستخدام الألعاب المصغرة (2 ضد 2) في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم بحيث يتميز هذا النوع من التدريب بالتركيز الجيد ما يجعل اللاعب ينمي سرعة الانطلاق و سرعة الحركة وهذا ما يوضحه الجدول رقم (31) الذي يبين الفرق الواضح بين القياس القبلي و البعدي في اختبار 10 متر سرعة كما تتطلب تلك التدريبات خفة كبيرة في تغيير وأخذ القرار في زمن قصير، كذلك الصراعات الثنائية الكثيرة والقوية في مساحات صغيرة، وهذا ما حققه الباحث في اختبار الرشاقة واختبار الوثب العمودي كما يوضح الجدول(38)، كما تشير دراسة مسالتي لخضر (2012): "قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) ، تأثيرا ايجابيا في تنمية القوة والسرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم"، ودراسة فغول سنوسي (2011): "ان التمارين المدمجة بالكرة تؤثر ايجابيا تطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة"، وهذا ما استنتجه الباحث في اختبار يويو من خلال الجدول رقم (36) الذي يفسر التأثير الايجابي عند استخدام التدريب بأسلوب الألعاب المصغرة (2 ضد 2)، أما فيما يخص بعدم تحقيق تطوير صفة السرعة الانتقالية لمسافة 30 متر هذا يدل حسب الباحث ان هذا الاسلوب من التدريب يمارس في مساحات ضيقة لا تسمح للاعب أن يتجاوز 15 متر جري كما تشير دراسة حجاب عصام واخرون (2014): "صعوبة تنمية تلك المهارة و التي تتطلب عملا مخصصا لها من جهة ومن جهة أخرى إلى طبيعة التحركات فوق الملاعب الصغيرة و ما تتوفر فيه من معوقات و حواجز تتمثل في الزملاء و الخصوم مما يعيق على اللاعب الجري لمسافات طويلة إذ لا تتعدى 20 متر" وانطلاقا من دراسة جعدم بن ذهبية (2013): "أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابيا في تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم" ودراسة (2016) Yusuf Köklü and Utku Alemdaro glu: "ان الالعاب المصغرة (3 ضد 3) و(4 ضد 4) أكثر نجاعة في تحسين القدرات الهوائية مقارنة بالالعاب المصغرة (2 ضد 2) التي تطور القدرات اللاهوائية، لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية وبالتالي بالفرضية الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية: الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطوير الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية باستخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في كل الاختبارات المهارية وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (42) وهي كلها لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة بأسلوب (5 ضد 5) التي تشابه وما يحدث في المباريات في الجري بالكرة، التمير والاستلام، الواحد-اثنان مع الزميل، المراوغة والدوران بالكرة وكل ما يحدث في مباراة من قوانين ضربة زاوية ورمية تماس حتى ضربة حرة مباشرة، ما تؤكد عن العديد من البحوث

والدراسات: "ان الحركات التي يؤديها اللاعب اثناء المنافسة تتطابق مع الحركات التي تمارس اثناء التدريبات" (Brain Mackenzi, 1999) ، حيث تعتبر المهارات الاساسية بكرة القدم القاعدة الاساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد، اذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية (موفق اسعد محمود، 2009) ، ويرى (A.DELLAL , 2013): "ان التدريب المبني على أساس ألعاب مصغرة (5 ضد 5) يؤثر إيجابيا في تطوير الثنائيات، المراوغة، الجري بدون كرة، تأطير حامل الكرة، العلاقة ب ثلاث، التسلسل السريع للتمريرات، غلق المنافذ، وتمريرات قصيرة و نصف طويلة". وهذا ما أكده (Jones et al, 2007): " أن الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب المهارة". كما يشير قاسم لازم وآخرون (2005): " ان البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في اداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب اذ انها تعد الاساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي الى التكيف والارتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب". ومن هذا المنطلق يمكن القول ان البرنامج التدريبي المبني على أساس ألعاب مصغرة (5 ضد 5) يطور الجانب المهاري للاعب كرة القدم. اما بالنسبة للمجموعة التجريبية الاخرى التي اعتمدت على الاسلوب (2 ضد 2) ومن خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي بالنسبة لاختبار الجري بالكرة والاختبار التقني لاتحاد الفرنسي لكرة القدم وكلاهما لصالح القياس البعدي اما بالنسبة لاختبار رمية تماس وضربة ركنية لوحظ تحسن طفيف لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى طبيعة التدريب قيد الدراسة الذي يجري في مساحات ضيقة لا تتعدى 30 متر مربع كأقصى حد ومن ثم نلاحظ صراعات ثنائية كثيرة في زمن قصير مما يؤثر ايجابا على الجانب المهاري للاعب وخاصة عن طريق المراوغة والتخلص من الخصم كما يوضح الجدول رقم (23) الذي يبين مدى التطور الجيد في الجري المنعرج بالكرة وكذلك نفس الشيء بالنسبة لاختبار التقني للاتحاد الفرنسي لكرة القدم من خلال الجدول رقم (29) وما يؤكد ذلك حنفي محمود مختار (1996): " أن نجاح الأداء الحر كي يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية". كما تشير دراسة (F.M. Clemente, 2016): "الألعاب المصغرة (2 ضد 2) ، يمكن من خلال ممارستها نشاهد نسبة 62 الى 66.40 % من التمريرات الناجحة ومن 12 الى 13 صراعات ثنائية في الدقيقة مما يشير إلى فرصة مهمة لتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم. ويرجع الباحث لعدم تحقيق نتائج جيدة في الاختبارين التماس والركنية وهذا راجع بطبيعة الحال على ان اسلوب (2 ضد 2) تكون وضعية اللاعبين متقاربة جدا والتي تتطلب على اللاعب إلا التمريرات قصيرة فقط، رغم هذا تحصل الباحث على نتائج أحسن في الاختبار البعدي. كما تشير دراسة (Athanasios Katis* and Eleftherios Kellis 2009): "أن الألعاب المصغرة (3 ضد 3) التي تشبه ل (2 ضد 2) كشفت نتائج قوية في تحسين السرعة والرشاقة" وهذا ما

تتوافق مع نتائج المحصلة من طرف الباحث عند المجموعة التي تدرت بطريقة (2 ضد 2) في لذا نستطيع القول ان الفرضية الثانية قد تحققت.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للألعاب المصغرة (5 ضد 5) والألعاب المصغرة (2 ضد 2) في الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة لمجموعة الألعاب المصغرة (5 ضد 5) والعينة لمجموعة الألعاب المصغرة (2 ضد 2) في القياس البعدي لوحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البدنية قيد البحث وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (41) فالنتائج البعدية متقاربة عند المجموعتين.

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات الألعاب المصغرة بصفة عامة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي و مواقف التي تمارس في ملاعب مصغرة مثيلة للمباريات كتغيير الاتجاه ، سرعة الحركة، الانتقال السريع، الصراعات الثنائية في الففز من أجل ضرب الكرة، الحركات الجانبية والجري الى الامام والى الخلف، وهذا ان دل على شيء انما يدل على ان الألعاب المصغرة تمس العديد من الصفات البدنية كالمداومة، السرعة، الرشاقة والقوة و هذا مع ما تأكد عن الدراسات و البحوث كدراسة جندم بن ذهبية (2013) ودراسة حجار خرفان محمد (2011)، إذ تشيران: " أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم". وكما تشير دراسة فغلول سنوسي (2011): " ان فاعلية التمارين المدمجة بالكرة تؤثر إيجابيا لبعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة".

إن أهمية الألعاب المصغرة تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية للاعبين وتنمية روح اللعب في الفريق حسب (Disalvo et al, 2007). ومن خلال دراسة محمد يوسف محمد شريحي (2013) استنتج أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب له تأثير إيجابي على تطور المتغيرات البدنية (تحمل، تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) وتطوير المتغيرات الفسيولوجية. كما تؤكد الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث من خلال استمارة موزعة على المختصين من مدربين ولاعبين في كرة القدم حيث نسبة كبيرة منهم يفضلون التدريب بطريقة الألعاب على التدريب العادي وخاصة في المستوى الهاوي وذلك من اجل ربح الوقت وكذلك ينظرون بأن الألعاب المصغرة تحقق جميع الاهداف البدنية، المهارية، والتكتيكية في وقت واحد وكما تشير دراسة (Jones, Al 2007) " أن الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية، الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل و استعراض جذاب". وأظهرت النتائج لدراسة (Dellal et al, 2012): " أن التدريب على اساس الألعاب المصغرة يعادل طريقة

التدريب الفكري مرتفع الشدة". وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها يمكن القول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للألعاب المصغرة

(5 ضد 5) والألعاب المصغرة (2 ضد 2) في الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين مجموعتي البحث على الصفات المهارية، ومن خلال الجدول (04) نلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعتين في الاختبارات المهارية ما عدا اختبار الجري بالكرة الذي كان لصالح المجموعة الأولى (2 ضد 2) وبفارق كبير (0.28 -) بالرغم من وجود تطوير عند المجموعة الثانية. ويرجح الباحث ذلك الفرق إلى أسلوب التدريب بطريقة 2 ضد 2 التي تتماشى وطريقة الاختبار المنعرج بالكرة، فهي عبارة عن مراوغات بين الحاجز كما تؤكد دراسة (A.DELLAL, 2013): "ان التدريب المبني على أساس العاب مصغرة (2 ضد 2) يؤثر إيجابياً في تطوير المراوغة والجري بدون كرة"، وهذا ما توصل إليه الباحث عكس الطريقة الثانية التي تطور العديد من المهارات ومن بينهم المراوغة ولكن بدرجة أقل وهذا راجع حسب رأي الباحث عند المجموعة الأولى ان لمسات الكرة للاعب اكبر بكثير عند المجموعة الثانية، كما توضح دراسة (Adam Owen et al, 2004): "ان الالعاب المصغرة (2 ضد 2) تعتمد كثيراً على الجانب المهاري، كلما قل عدد اللاعبين داخل المربعات كلما زادت مهارات اللاعب من حيث المراوغات و التمريرات والعكس بالنسبة للاعبين الذين يتدربون بطريقة (5 ضد 5)، ينجزون اقل مهاري مقارنة ب (2 ضد 2) ". اما بالنسبة لباقي الاختبارات رمية تماس، ضربة ركنية واختبار الاتحاد الفرنسي لكرة القدم، لوحظ بأن النتائج مقاربة في فرق نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، يرجع الباحث إلى مدى أهمية العديد من اصناف الالعاب المصغرة من حيث عدد اللاعبين او من حيث مساحة الملعب وهذه الاخيرة اصبحت اهتمام معظم الفرق سوى كانت محترفة ام هاوية وخاصة عند الفرق التي تنشط في الدوريات الكبرى كبرشلونة، مانشستر سيتي و البيارن الذين يتدربون بطرق جد مقننة وذلك لتطوير كرة القدم من جهة والظفر بالألقاب وجلب الاموال من جهة ثانية. ويرى (Erick Batty, 1981): "فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساساً على استعمال الألعاب المصغرة، وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة". ان اهتمام بتدريبات مماثلة لموقف المناقشة يمكن ان يطور اللاعبين بشكل جيد (سامي الصفار وآخرون، 1987)، والإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغيير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم واتقان وتنشيط الاداء المهاري. كما تشير دراسة (F.M. Clemente, 2016): "الألعاب المصغرة (5 ضد 5)، من خلال التحاليل الفنية، حيث ان التمريرات تتراوح من 5 إلى 11 تمريرة في الدقيقة

ومن 2 الى 4 مراوغات في الدقيقة" وهذا ما يشبهه خلال المباريات، وحسب رأي الباحث فإن هذا النوع من اللعب يخدم الجانب المهاري والخططي. كما تشير دراسة (Athanasios Katis* and Eleftherios (2009): "أن الألعاب المصغرة (3 ضد 3) تعتمد من الناحية المهارية على التمريرات القصيرة والسريعة، وكذلك عدد كبير من التصويب نحو المرمى، اضافة الى ذلك كثرة المراوغات، عكس الالعاب المصغرة (6 ضد 6) التي تعتمد على الكرات القصيرة والطويلة وتقل نسبة التمرير والمراوغات والتصويب نحو المرمى" ومن من خلال دراسة (Kelly et Drust, 2008) والتي تشير ان كلما صغر حجم الملعب وقل عدد اللاعبين كلما كثرت عدد الأهداف". ومن خلال نتائج الباحث قيد الدراسة نلاحظ انها تتطابق مع معظم الدراسات المذكورة أعلاه، حيث في اختبار الجري المنعرج الذي يعتمد على المراوغة كانت نتائجه أحسن عند المجموعة (2 ضد 2) ونفس الشيء عند الاختبار للاتحاد الفرنسي لكرة القدم الذي يشمل المراوغة، تغيير الاتجاه، التمرير القصير والاستقبال والتصويب نحو المرمى وكذلك الكرات الثابتة، حيث كان التحسن أفضل للمجموعة الأولى، بالرغم من نتائج المجموعة الثانية(5 ضد 5) كانت جيدة، اما في اختبار التماس وضربة الركنية كان أفضل للمجموعة الثانية دون ان ننقص من قيمة النتائج التي تحصلت عليها للمجموعة الأولى وانطلاقا من النتائج المحصل عليها نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما سبق من معالجات إحصائية للبيانات ومقارنتها بالدراسات النظرية لكل من الفرضيات المطروحة في الدراسة تبين تحقق جميع الفرضيات والتي تم صياغتها ثم تطبيق البرنامجين لمدة (12 أسبوع)، والذين سبقهما قياس قبلي للاختبارات البدنية المتمثلة في (سرعة 10 م، سرعة 30 م، اختبار يويو الدرجة الأولى، اختبار الرشاقة T، واختبار الوثب العمودي)، ثم اختبارات مهارية التي تمثلت في (اختبار الجري المنعرج، ضربة ركنية، رمية تماس والاختبار التقني للاتحاد الفرنسي لكرة القدم)، ومن ثمة قياس بعدي للمجموعتين الذي ظهر التحسن عند المجموعتين في الصفتين البدني والمهاري، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق في المتوسطات في السرعة 10 م، الرشاقة، والوثب العمودي وهذا في الاختبارات البدنية، وفي الجري المنعرج الذي يعتمد على مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه ولصالح المجموعة الأولى التي تدرت بأسلوب (2 ضد 2)، وهذه النتيجة جاءت موافقة لنتائج اغلب الدراسات السابقة كدراسة (Jones et Drust, 2007)، "كلما خفض مساحة اللعب ونقل من عدد اللاعبين كلما يزداد التأثير الإيجابي من الناحية البدنية والمهارية"، خاصة عند الأطراف السفلى كسرعة الانطلاق، الارتقاء، الخفة وتغيير الاتجاه وكذلك مهارة المراوغة. والعكس من خلال دراسة (Kelly et Drust, 2008): "كلما زادت مساحة اللعب وارتفع عدد اللاعبين كلما زاد اندماج اللاعبين في معطيات تكتيكية وتخفض شدة التمارين من الناحية البدنية، وهذا ما استنتجه الباحث في اختبار يويو، الجري 30 متر، ضربة ركنية ورمية تماس ولصالح المجموعة الثانية التي تدرت بأسلوب (5 ضد 5)، مما أوجب الاهتمام بالتدريبات المبنية على أساس ألعاب مصغرة وهذا من أجل تطوير جميع الجوانب، البدنية، المهارية، الخطئية وحتى النفسية وهذا بمراعات مساحة اللعب وعدد اللاعبين. وعلى ضوء هذه النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية الأولى التي تدرت بأسلوب 2 ضد 2 لصالح الاختبارات البعدي في الاختبارات البدنية ما عدا اختبار 30 متر سرعة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية الأولى التي تدرت بأسلوب 2 ضد 2 لصالح الاختبارات البعدي في الاختبارات المهارية ما عدا اختبارين رمية تماس وضربة ركنية رغم وجود تحسن مقبول عند هذه الأخيرة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية الأولى التي تدرت بأسلوب 5 ضد 5 لصالح الاختبارات البعدي في الاختبارات البدنية باستثناء 10 متر سرعة والوثب العمودي فتطويرهما كان طفيف.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية الأولى التي تدرت بأسلوب 5 ضد 5 لصالح الاختبارات البعدي في الاختبارات المهارية.

- 5 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لدى العينتين التجريبتين في الاختبارات البدنية
- 6 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لدى العينتين التجريبتين في الاختبارات المهارية باستثناء الجري المنعرج ولصالح المجموعة الأولى (2 ضد 2) في النتيجة وكذلك في تباعد نتائج العينة التجريبية الثانية (5 ضد 5).
- 7 - ان استخدام الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية يساهم بشكل كبير في تطوير الجانب البدني والمهاري الخططي في نفس الوقت.

التوصيات:

- 1- ضرورة الربط بين التكتيك، المهارات والصفات البدنية أثناء حصص التدريب مما يشجع المدرب على استعمال الألعاب المصغرة خلال مرحلة المنافسة لتحسين أداء اللاعبين من جميع النواحي.
- 2- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى على الألعاب المصغرة بمختلف أشكالها. إجراء مثل هذه البحوث في ألعاب أخرى.
- 3- اعتماد على الألعاب المصغرة في انتقاء اللاعبين (اللاعب الأحسن هو الذي يصنع الفارق من حيث اخذ القرار في اقل زمن ممكن ليجد الحل في مختلف الوضعيات).
- 4- إن برمجة الحصص التدريبية الخاصة بالألعاب 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، بعدد أكبر من اللمسات...الخ)
- بمشاركة حراس المرمى (بمرمى صغير على الجانبين، بدون مرمى، بأكثر من مرمى...الخ)
- مدة اللعب وفترة الراحة (في الحصة كاملة، التمرين، في السلاسل)

خاتمة:

إن التطور الكبير الذي تشهده كرة القدم الحديثة جعل المدربين مطالبين بإعداد اللاعبين من كل الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية والمعرفية، وهذا ما نلاحظه في المستوى العالي والدوريات العالمية، فهناك أداء عال المستوى في كل الجوانب، وهناك نوع من الجمالية في أداء الحركات وتسجيل الأهداف وهذه الجمالية يطلق عليها اسم قمة المهارات التقنية.

والبرامج التدريبية الحديثة هي التي تصنع اللاعب ذو المستوى العالي وتعطيه كل ما يحتاجه لبلوغ القمة، ولكن لوحدها لا تكفي بل لابد أن يكون هناك أشخاص قادرين على تطبيقها على أرض الواقع وفق مناهج علمية سليمة.

وعلى ضوء هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى إبراز أهمية الألعاب المصغرة المهارات التقنية ومدى فعاليتها في المباريات وصنع الفارق وتحقيق الانتصارات من خلال تطبيق البرنامج التجريبي المقترح مستعملا الدوائر التدريبية الصغيرة، كما كان يهدف هذا الأخير إلى تطوير الجانب البدني والجانب المهاري للاعب كرة القدم دون 23 سنة في القسم الجهوي.

ولتحقيق أعلاه قام الباحث بتقسيم البحث إلى بابين، خصص الباب الأول للدراسة النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية.

الباب الأول: شمل هذا الفصل أربعة فصول، تناولنا في الفصل الأول التدريب الرياضي من خلال ماهيته ومفهومه ومجالاته، كما تطرقنا إلى واجبات التدريب الرياضي وخصائصه، بالإضافة إلى عمليات التدريب الرياضي الحديث ومصادر وأسس ومبادئ التدريب الرياضي والحالة التدريبية والفورمة الرياضية وطرق التدريب وبعض نماذج التدريب

أما الفصل الثاني فتناولنا فيه كرة القدم والمهارات التقنية وقمنا بتقسيمه إلى مبحثين، تناول المبحث الأول كرة القدم من حيث تاريخها في العالم وفي الجزائر وتلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخها، ثم تطرقنا إلى تعريفها من الناحية اللغوية والاصطلاحية ثم تطرقنا إلى متطلبات كرة القدم وخصائصها.

أما المبحث الثاني فتناولنا فيه المهارات التقنية في كرة القدم من حيث مفهوم المهارة والمهارة في كرة القدم، ثم تحدثنا على خصائص المهارات التقنية في كرة القدم والعوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم بالإضافة إلى المهارات الأساسية في كرة القدم وأقسامها ثم تناولنا العلاقة بين المهارة والتقنية في رياضة كرة القدم.

والفصل الثالث فشمّل الصفات البدنية في كرة القدم وقد تناولنا في هذا الفصل كل من تعريفها، أنواعها وكيفية استخدامها وتأثيرها على لاعب كرة القدم.

وعن الفصل الرابع فشمّل على موضوع الدراسة وهي الألعاب المصغرة في كرة القدم وقد تناولنا في هذا الفصل كل من تعريفها، خصائصها وكيفية استخدامها وتأثيرها على لاعب كرة القدم.

الباب الثاني:

لقد تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على فصلين ، تناول الفصل الأول منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية ، واستخدم المنهج التجريبي كونه أنسب لدراسة هذا الموضوع ، أما الفصل الثاني فتّمت فيه الدراسة الاحصائية بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق (ت) لمعالجة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية الأولى (2 ضد 2) والعيّنة التجريبية الثانية (5 ضد 5) وتم عرض و تحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث بالإضافة إلى مناقشة فرضيات البحث ، حيث استخلصنا أن استخدام التدريب على اساس الألعاب المصغرة له تأثير ايجابي على تطوير الصفات البدنية والمهارات التقنية للاعبين كرة القدم دون 23 سنة ، والتخطيط العلمي أدى إلى تحسن كبير في مستوى الأداء للفريق.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية:

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
2. ابو العلاء أحمد مفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي _ دار الفكر العربي 1994 .
3. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، ط2 القاهرة، 1980.
4. أحمد نصر الدين سيد :فسولوجيا الرياضة _ دار الفكر العربي، مصر، 2004.
5. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية التطبيقات في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000
6. أمر الله احمد البساطي : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، الاسكندرية ، 1980.
7. أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
8. امر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998.
9. بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999.
10. بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربي ، 1984 .
11. بسطويسي احمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي. 1999.
12. بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية ، مطبعة الاسكندرية ، مصر ، 1992 .
13. تامر محسن، واقف ثلجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد، 1989 .
14. تامر محسن اسماعيل المولى موفق مجيد، التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1 عمان دار الفكر والطباعة والنشر والتوزيع 1999 .
15. تامر محسن ووائل ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، بغداد، 1972
16. حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ، منشآت المعارف، مصر، 1998
17. حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة 01، 2002
18. حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية. الاسكندرية. ط7. 2007
19. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
20. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1977
21. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .

- 22.حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 23.حنفي محمود مختار: كرة القدم، الجامعة الهولندية، قسم المناهج المقررات كلية التربية الرياضية،
- 24.الخشاب زهير وآخرون :كرة القدم، وزارة التعليم والبحث العلمي، جامعة الموصل، ط2، 1999 .
- 25.رون كرينوود وآخرون. الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم. ترجمة وليد طبرة. بغداد. مطبعة سلمى الفنية الحديثة.1989.
- 26.ريسان مجيد خريط :موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول، جامعة البصرة 1988
- 27.سامي الصفار:"كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982
- 28.سامي الصقار وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، ط02، 1987.
- 29.السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي-تدريب وفسولوجية القوة. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. 1997.
- 30.شارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمه كامل صالح، حسن معوض، الانجلو مصرية، 1960و1964.
- 31.طه إسماعيل عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1998 .
- 32.عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد.
- 33.عادل عبد البصير علي:"التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"،مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة،مصر، 1999.
- 34.عبد الرحمان عيساوي:" سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية ، ط1، بيروت،1980
- 35.عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي- نظريات- تطبيق -، ط07، دار المعارف، الاسكندرية، 1992.
- 36.علي فهمي ألبيك : أسس أعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية)، الاسكندرية، مطبعة التوني، 1994.
- 37.علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ، مطبعة التوني، الاسكندرية ، 1992 .
- 38.غازي صالح محمود: كرة القدم، المفاهيم-التدريب، مكتبة المجتمع العربي، ط1، 2011.
- 39.فيصل رشيد عباس الدليمي، عبد الحق: كرة القدم، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية (ندن)1997

40. قاسي حسن حسين، قاسي ناجي عبد الجبار: مكونات صفة حركية، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
41. قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
42. كمال درويش، محمد صبحي حسنين: التدريب الرياضي الدائري، دار الفكر العربي، مصر، 1984.
43. اللجنة الأولمبية البحرينية، اختبارات اللياقة البدنية. ط 8، البحرين، 2011
44. ليث ابراهيم جاسم ، التدريب الرياضي اساسيات منهجية: (جامعة ديالى , كلية التربية الرياضية, المطبعة المركزية 2010 .
45. ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 2002
46. مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية" ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998 .
47. محمد أزهر السماك و آخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل، 1989.
48. محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، مصر، 2005 .
49. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، مصر، 1987.
50. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 09، 1984 .
51. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
52. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 1990 .
53. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة الصفا للطباعة، مصر، 1983،
54. محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي. بغداد. دار الكتب والوثائق. 2008.
55. محمد رفعت: كرة القدم للعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ب ط، لبنان، 1999
56. محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1983 .
57. محمد صبحي حسنين : طرق وبناء وتبيين الاختبارات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987
58. محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
59. محمد محسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 11، 1990، ص 185
60. محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003.
61. معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، الجزائر ، 1998

62. مفتي إبراهيم حماد " اللياقة البدنية - الصحة والرياضة - دار الكتاب الحديث ، 2010
63. مفتي إبراهيم حماد وآخرون: الإعداد والمباراة للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992 .
64. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001.
65. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998
66. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 .
67. مفتي إبراهيم حماد، المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، ط1، 2010.
68. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 01 ، 1999 .
69. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993 ، ص152
70. منذر هاشم الخطيب، علي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر، ط1، الأردن، 2000.
71. مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
72. موفق أسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم دار دجلة، ط2، عمان 2009.
73. موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان، الأردن ، 2011 .
74. موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر للطباعة، النشر والتوزيع، عمان، 1999
75. ناجح محمد ذيابات ، نايف مفضي الجابور، مهارات تدريب اصابات، مكتبة المجتمع العربي للتوزيع، عمان، 2013.
76. ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية ، ط1 ، مكتبة الفلاح الكويتية ، 1984.
77. ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
78. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002.
79. يوسف لازم كماش. المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب). عمان مكتبة دار الخليج. 1999.
80. يوسف لازم كماش. صالح بشير ابو الخيط، الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، الاردن، 2010.

المراجع الأجنبية:

- 81- Adam Owen et al " :Small sided games : the physiological and technical effect of altering pitch size and players numbers article in or Insight junaury 2004
- 82- AKRAMOV, sélection et préparation des jeunes footballeurs, édition 01,O.P.U. Algérie-1985
- 83 - Allen et al :the physical and physiological value of 5-a-side soccer training to 11-a-side match play .J.Hum Mouvement Stud.34.1998
- 84 - Athanasios Katis *and EleftheriosKellis Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players, , J Sports SciMed,PMC3763282,sep 2009
- 85 - Bernard Turpin: préparation et entraînement du footballeur--Edition amphora, 1990
- 86 - Bernard Turpin: préparation et entraînement du foot balleur,t1, amphora , 2002 ,
- 87 - Brain Mackenzi,(1999) sport coca,ply metrics. Disclamiev. Bbc. Edition web guide sport.pais.1999
- 88- Claude Doucet Football perfectionnement Tactique ,édition Amphora, Mai .2005
- 89- DELLAL ALLEXANDER Une saison de préparation physique en football _De Boeck 2013
- 90 - DISALVO ET AL : Performance characteristics according to playing position in Elite Soccer .Disalvo et al Int. J.Sports Med 2007.
- 91 - DRISSI Bouzid. Football Concept et Méthodes. OPU.2009.
- 92 - Erick Batty Football/ Entraînement à L'européenne- éditionVigot 1981.
- 93 - Filipe Manuel Clemente :Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training-The Science and Practical Applications, 2016.
- 94 - Frédéric.Lambertin : football préparation physique intégré ,édition Amphora, Novembre2000.

95 - Jean-Michel LARQUE, Henri Cettour ,FOOTBALL,Pierre Tournon Editions, Paris, 1988

96 - Hoff et al :. Soccer specific aerobic endurance training.Br.J.Sports Med.2002.

97 - Jones et al: A Framework of mental toughness in the world's best performers.the sport psychologist.2007 .

98 - Jones et Drust physiological and technical demands of 4 vs 4 and 8 vs 8 in elite youth soccer, players.kinesiology. 2007

99 - JuppDerwall et al : Football-programme d'entraînement-Fédération Allemande de Football, 1983 .

100 - Kelly et Drust": the effect of pitch dimensions on heart rate responses kan technical demands of small sided soccer games in elite players. J.Sci. Med .2008

101 - MICHEL PRADET" : La Préparation physique collection Entraînement, "INSEP publication ,Paris,1997.

102 - R.Taelman, J.Simon : Football performance, édition amphora 1991.

103- R-Tham :préparation psychologique du sportif, Vigot, Ed1, Paris, 1991.

104 - Yusuf Köklü and UtkuAlemdaroglu Comparison of the Heart Rate and Blood Lactate Responses of Different Small Sided Games inYoung Soccer Players 2016

المقالات والرسائل:

105 - Alexander Dellal : Analyse de l'activité physique du Footballeur et de ses Conséquences dans l'Orientation de l'Entrainement : Application Spécifique aux Exercices Intermittents course à Haute Intensité et aux Jeux Réduits, Thèse Doctorat, Université Strasbourg, Décembre 2008.

106 - SYLVAIN ALAIN MONKAM TCHOKANTE, Evolution du football et conséquences sur l'entraînement et la préparation physique : application à l'étude des incidences des jeux réduits sur les adaptations des joueurs université de Strasbourg 2011

107 - Montassar Chebbi "utilisation de la méthode de perception de l'effort (séance RPE : Rating Perceived Exertion) dans la prévention du surentrainement et des blessures musculaires chez des joueurs de soccer" université du Québec à Montreal service des bibliothèques, Novembre 2016

108 - M. Gorgui Mathurin DIONOU UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)- Effets de l'âge relatif sur les caractères anthropométriques et les qualités physiques des jeunes footballeurs : cas des jeunes pensionnaires de « DIAMBARS » 2010/2011 .

109 - LONGER Julien : Influence de l'Intermittent par Rapport aux Jeux Réduits chez des Jeunes Footballeurs Professionnels : Effets sur les Réponses Individuelles à l'Entrainement Aérobie - MASTER 2 Mouvement Sport Et Santé- Université Rennes 2 -2015/2016..

110 - GHOUAL Adda : L'apport De La Préparation Physique Intégrée A L'entraînement En Football Des Jeunes Footballeurs Algériens, Revue Scientifique Annuelle I.S.T.A.P.S N° 12 le 31 Décembre 2015.

111 - Gilles Cometti : L'utilisation Des Jeux Réduits Dans La Préparation Physique Du footballeur, Centre d'Expertise de la Performance Newsletter N°3 – Mars 2010.

112 - Marco Aguiar et al: A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games, J Hum Kinet. [PMC3588672](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3588672/), jul 2012.

113 - KHAROUBI Mohamed Fayçal et BENRABAH kheiredine « Etude comparative entre les jeux réduits et les exercices intermittents dans le développement de la VO2 max et de la VMA » université Bouira Revue N° 15 (Décembre 2014)

114-كتشوك سيدي محمد "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم "أطروحة الدكتوراه- معهد التربية البدنية والرياضية-جامعة الجزائر-3 - 2011

115-محمد علي محمود: تأثير برنامج تدريب مقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم. رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بالمنيا. جامعة المنيا. 1998

116-حسن محمود عبد الفتاح: تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية ببور سعيد. جامعة قناة السويس. 1996

117-الراوي مكي محمود حسين ، بعض القياسات الجسمية و علاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم رسالة ماجستير جامعة الموصل كلية التربية الرياضية،1989

118- إبراهيم مجدي صالح : دراسة العلاقة بين الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1989

119- إبراهيم شعلان : أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدي لاعبي كرة القدم للمرحلة السنية 18-20 سنة ، محافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، 1976

120-جعدم بن ذهبية " تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية " معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بمستغانم العدد العاشر ديسمبر 2013.

121-بلقاسم تلي وآخرون:"دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة
ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية،دالي إبراهيم،الجزائر، جوان 1997،
122-محاضرة بعنوان-اللياقة البدنية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الكوفة-

2016 – 2015

المواقع الالكترونية:

123-wikipedia.org.fr يوم 2018/05/26 على الساعة 02:20

124-www.sport.ta4a.us يوم 2018/06/01 على الساعة 23:30

125- <https://ar.wikipedia.org/wiki> كرة القدم يوم 2018/06/01 على الساعة 03:12

126-[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Entrainement de football.](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Entrainement_de_football)
يوم 2018/06/01 على الساعة 03:18

127-[https://www.preparationphysique football./ Tableau- jeux-
reduits](https://www.preparationphysiquefootball./Tableau-jeux-reduits).14:38 على الساعة 2017/10/08 يوم

128-sites.google.com/site/entraîneurs de football. يوم 2017/12/12 على
الساعة 23:30

129-[https://www.soccercoachweekly.net/six-reasons-use-small-sided-
games](https://www.soccercoachweekly.net/six-reasons-use-small-sided-games).23:30 على الساعة 2017/06/11 يوم

130-http://decathlondom.franceolympique.com janvier 2016
يوم 2016/02/17 على الساعة 17:10

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بسكرة

معهد التربية البدنية والرياضية - بسكرة

قسم التدريب الرياضي

استبيان

السلام الله عليكم، وبعد:

الى كل المختصين في كرة القدم

نظرا لأهمية خبرتكم الميدانية في كرة القدم يشرفني أن أتوجه إليكم بهذه الاستمارة راجيا منكم الإجابة عنها بكل تأني ووضوح وهذا في إطار إنجاز بحث علمي ميداني يتمحور موضوعه حول " أثر استخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) و (2 ضد 2) في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة " .

تقبلوا منا أسمى الآيات و التقدير - تحياتنا الرياضية -

تحت إشراف
أ. د. مزروع السعيد

إعداد الطالب
عاقلي حسين

السؤال رقم 4: ما هي المعايير التي تعتبرها أساسية وتعتبرها كأولوية في تصميم واستخدام الألعاب المصغرة في التدريب؟ (التنقيط من 0 إلى 10)

| المعايير | عامل الأداء والتكيف | مستوى خبرة اللاعبين | اللياقة البدنية للاعبين | أساليب التدريب وأدواته | الدورات التدريبية | حمل التدريب وشدته | التعب الناجم عن الإجهاد |
|----------|---------------------|---------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|
| العلامة | | | | | | | |

السؤال رقم 5: ما هي الصعوبات التي واجهتها عند استخدام الألعاب المصغرة؟ (التنقيط من 0 إلى 10)

| الصعوبات | تسيير التعويض الزائد في التدريب | برمجة الحصص في دورة تدريبية | تسيير المتغيرات | التحكم | التكيف التقني والتكتيكي | التكيف الفسيولوجي | تسيير التعب + الراحة |
|----------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------|--------|-------------------------|-------------------|----------------------|
| العلامة | | | | | | | |

السؤال رقم 6: ما هي المتغيرات المميزة للألعاب المصغرة التي تستطيع تقييمها من أجل برمجة تدريب أفضل؟ (تنقيط من 0 إلى 10)¹

| العلامة | المتغيرات المميزة |
|---------|-----------------------------|
| | تسيير التعويض الزائد |
| | % التمريرات الناجحة |
| | حمل التدريب |
| | المسافة المقطوعة |
| | نجاح أو الخسارة في الاحتكاك |
| | مدة اللعب / الراحة |
| | التعب الناجم |
| | شدة الجهد |
| | النظام الطاقوي |
| | عدد تمرير / سلسلة اللعبة |
| | الراحة بين كل سلسلة |
| | نمط التمرير |
| | نوع الراحة |

¹ Sylvain.A.M.Tchokante.Evolution du Football et conséquences de l'entraînement et la préparation physique .université de Strasbourg.2011

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة بسكرة

معهد التربية البدنية والرياضية - بسكرة

قسم التدريب الرياضي

استمارة لتحكيم الاختبارات

استمارة موجهة إلى الأساتذة والدكاترة لتحكيم الاختبار

سلام الله عليكم:

بغية الأخذ بأرائكم وتوجيهاتكم العلمية حول مضمون الاختبارات المزمع العمل بها ميدانيا قصد تحقيق

هدف الدراسة الأساسية والمتمثل في الوصول إلى "فعالية الألعاب المصغرة 5 ضد 5 و 2 ضد 2

في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم"، وعليه نرجو من سيادتكم

المحترمة النظر في محتوى الاختبارات المقترحة وهذا لترشيحها أو إلغائها مع إعطاء الملاحظات التي

ترونها ضرورية من حيث التعديل.

تقبلوا منا جزيل الشكر والتقدير.

الطالب الباحث: عاقل حسيين

1- مضمون الاختبارات البدنية:

| الملاحظات (التعديلات المطلوبة) | الاختبارات البدنية |
|--------------------------------|--|
| | اختبار الوثب العمودي من الثبات test de détente vertical |
| | اختبار T للرشاقة Agility Test |
| | اختبار السرعة 10م Le sprint de 10m |
| | اختبار السرعة 30م Le sprint de 30m |
| | اختبار يويو yoyo test IRT1 |

جدول يوضح محتوى الاختبارات البدنية

2- مضمون الاختبارات المهارية :

| الملاحظات (التعديلات المطلوبة) | الاختبارات المهارية |
|--------------------------------|---|
| | الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين 03 حواجز . |
| | الضربة الركنية |
| | اختبار مهاري كرة القدم الاتحاد الفرنسي لكرة القدم |
| | اختبار رمية تماس |

جدول رقم يوضح محتوى الاختبارات المهارية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيذر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - بسكرة -

الطالب الباحث: عاقلبي حسين

إشراف الأستاذ الدكتور: مزروع السعيد

فريق العمل المشارك في الدراسة

| الرقم | الاسم واللقب | الوظيفة (التخصص) |
|-------|-------------------|------------------------------------|
| 01 | مزروع السعيد | أستاذ دكتور جامعة محمد خيضر بسكرة |
| 02 | ولد حمو مصطفى | دكتور جامعة امحمد بوقرة بومرداس |
| 03 | زروال محمد | دكتور جامعة قاصدي مرباح ورقلة |
| 04 | نويوة عمار | طالب دكتوراه جامعة محمد خيضر بسكرة |
| 05 | بومعزة محمد نزييم | طالب دكتوراه جامعة محمد خيضر بسكرة |

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيذر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - بسكرة -

إشراف الأستاذ الدكتور: مزروع السعيد

الطالب الباحث: عاقل حسين

القائمة الاسمية للأساتذة المحكمين

| الجامعة | الاسم و اللقب | الرقم |
|----------------------------------|---------------------|-------|
| جامعة محمد خيضر بسكرة | أ. د . بزيو سليم | 01 |
| جامعة محمد خيضر بسكرة | د. فنوش نصير | 02 |
| جامعة محمد خيضر بسكرة | د. عيسى براهيمى | 03 |
| جامعة محمد خيضر بسكرة | د. بزيو عادل | 04 |
| جامعة محمد خيضر بسكرة | د. بلقاسم زموري | 05 |
| جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي | د. قميني عبد الحفيظ | 06 |

السنة الجامعية : 2018/2017

بروتوكول

البرنامج التدريبي

بروتوكول البرنامج التدريبي

| الأسبوع الأول 09/23 الى 09/30 | | | | | | |
|---|--|----------|---|---|--------------|-------|
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل كبير وشدة متوسطة (165-150 ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وبأقصى شدة (أكبر من 180 ن/د) | راحة | 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة عالية (180-165 ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180 ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع الثاني 10/01 الى 10/07 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل كبير وشدة متوسطة (165-150 ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وبأقصى شدة (أكبر من 180 ن/د) | راحة | 2 ضد 2 حمل متوسط وشدة عالية (180-165 ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180 ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع الثالث 10/08 الى 10/14 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة متوسطة (165-150 ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل صغير وشدة عالية (180-165 ن/د) | راحة | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة متوسطة (165-150 ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180 ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع الرابع 10/15 الى 10/21 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل كبير وشدة متوسطة (165-150 ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وبأقصى شدة (أكبر من 180 ن/د) | راحة | 2 ضد 2 حمل متوسط وشدة عالية (180-165 ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180 ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع الخامس 10/22 الى 10/28 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل كبير وشدة متوسطة (165-150 ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وبأقصى شدة (أكبر من 180 ن/د) | راحة | 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة عالية (180-165 ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180 ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع السادس 10/29 الى 11/04 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة متوسطة (165-150 ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل صغير وشدة عالية (180-165 ن/د) | راحة | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة متوسطة (165-150 ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180 ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |

| الأسبوع السابع 11/05 الى 11/11 | | | | | | |
|--|---|----------|--|--|--------------|-------|
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل كبير وشدة متوسطة (165-150ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وبأقصى شدة (أكبر من 180ن/د) | راحة | 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة عالية (180-165ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع الثامن 11/12 الى 11/18 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل كبير وشدة متوسطة (165-150ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وبأقصى شدة (أكبر من 180ن/د) | راحة | 2 ضد 2 حمل متوسط وشدة عالية (180-165ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع التاسع 11/19 الى 11/25 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة متوسطة (165-150ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل صغير وشدة عالية (180-165ن/د) | راحة | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة متوسطة (165-150ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع العاشر 11/26 الى 12/02 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل كبير وشدة متوسطة (165-150ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وبأقصى شدة (أكبر من 180ن/د) | راحة | 2 ضد 2 حمل متوسط وشدة عالية (180-165ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع الحادي عشر 12/03 الى 12/09 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل كبير وشدة متوسطة (165-150ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وبأقصى شدة (أكبر من 180ن/د) | راحة | 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة عالية (180-165ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |
| الأسبوع الثاني عشر 12/10 الى 12/16 | | | | | | |
| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
| 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة متوسطة (165-150ن/د) | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل صغير وشدة عالية (180-165ن/د) | راحة | 2 ضد 2 و 5 ضد 5 حمل متوسط وشدة متوسطة (165-150ن/د) | التكتيك والسرعة حمل صغير وشدة عالية جدا (أكبر من 180ن/د) | مقابلة رسمية | راحة |

2 vs 2 technique

| N° | DRIBLE | | CORNER | | TOUCHE | | TEST TECH F,F,F | |
|----|--------|-------|--------|------|--------|------|-----------------|--------|
| | ق | ب | ق | ب | ق | ب | ق | ب |
| 1 | 10,27 | 9,82 | 2,00 | 5,00 | 4,00 | 5,50 | 480,00 | 580 |
| 2 | 10,12 | 9,72 | 2,00 | 2,00 | 7,00 | 6,00 | 560,00 | 600 |
| 3 | 10,23 | 9,97 | 4,00 | 7,00 | 5,00 | 5,00 | 520,00 | 560 |
| 4 | 10,15 | 9,76 | 7,00 | 4,00 | 5,00 | 3,00 | 560,00 | 680 |
| 5 | 9,66 | 9,40 | 4,00 | 7,00 | 3,00 | 5,00 | 560,00 | 600 |
| 6 | 10,10 | 10,18 | 2,00 | 7,00 | 2,00 | 5,00 | 420,00 | 460 |
| 7 | 10,72 | 10,10 | 4,00 | 5,00 | 2,00 | 1,00 | 580,00 | 640 |
| 8 | 10,85 | 10,12 | 4,00 | 7,00 | 5,00 | 7,00 | 560,00 | 660 |
| | 10,26 | 9,88 | 3,63 | 5,50 | 4,13 | 4,69 | 530,00 | 597,50 |

5 vs 5 technique

| | | | | | | | | |
|----|-------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|
| 1 | 10,32 | 10,27 | 5,00 | 5,00 | 4,00 | 10,00 | 520 | 580 |
| 2 | 10,17 | 9,94 | 5,00 | 7,00 | 4,00 | 8,00 | 680 | 700 |
| 3 | 10,05 | 10,05 | 7,00 | 10,00 | 3,00 | 5,00 | 580 | 640 |
| 4 | 10,80 | 9,99 | 5,00 | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 520 | 580 |
| 5 | 10,74 | 10,53 | 7,00 | 10,00 | 2,00 | 5,00 | 480 | 500 |
| 6 | 10,27 | 9,99 | 4,00 | 7,00 | 6,00 | 8,00 | 520 | 580 |
| 7 | 10,43 | 10,03 | 5,00 | 7,00 | 3,00 | 5,50 | 500 | 580 |
| 8 | 10,38 | 10,35 | 4,00 | 7,00 | 3,00 | 3,50 | 580 | 700 |
| 9 | 10,28 | 10,32 | 4,00 | 5,00 | 3,00 | 5,00 | 670 | 580 |
| 10 | 10,12 | 10,10 | 7,00 | 10,00 | 4,00 | 5,00 | 520 | 600 |
| | 10,36 | 10,16 | 5,30 | 7,20 | 3,60 | 6,05 | 557,00 | 604,00 |

Statistiques des échantillons appariés

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---------|--------------------------|-----------------|----------|-----------------|-------------------------------|
| Paire 1 | اختبار قبلي الجري بالكرة | 10,2625 | 8 | ,37377 | ,13215 |
| | اختبار بعدي الجري بالكرة | 9,8838 | 8 | ,26131 | ,09239 |
| Paire 2 | اختبار قبلي ضربة ركنية | 3,6250 | 8 | 1,68502 | ,59574 |
| | اختبار بعدي ضربة ركنية | 5,5000 | 8 | 1,85164 | ,65465 |
| Paire 3 | اختبار قبلي رمية تماس | 4,1250 | 8 | 1,72689 | ,61055 |
| | اختبار بعدي رمية تماس | 4,6875 | 8 | 1,86964 | ,66102 |
| Paire 4 | اختبار قبلي تقني FFF | 530,0000 | 8 | 54,51081 | 19,27248 |
| | اختبار بعدي تقني FFF | 597,5000 | 8 | 68,81653 | 24,33032 |

Corrélations des échantillons appariés

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---------|--|----------|-------------|-------------|
| Paire 1 | اختبار قبلي الجري بالكرة & اختبار بعدي الجري بالكرة | 8 | ,753 | ,031 |
| Paire 2 | اختبار قبلي ضربة ركنية & اختبار بعدي ضربة ركنية | 8 | ,023 | ,957 |
| Paire 3 | اختبار قبلي رمية تماس & اختبار بعدي رمية تماس | 8 | ,501 | ,206 |
| Paire 4 | اختبار قبلي تقني FFF & اختبار بعدي تقني FFF | 8 | ,876 | ,004 |

Test des échantillons appariés

| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---------|--|-----------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------|------------------|---------------|----------|---------------------|
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | de la différence à 95 % | | | | |
| | | | | | Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | اختبار قبلي الجري بالكرة - اختبار بعدي الجري بالكرة | ,37875 | ,24666 | ,08721 | ,17254 | ,58496 | 4,343 | 7 | ,003 |
| Paire 2 | اختبار قبلي ضربة ركنية - اختبار بعدي ضربة ركنية | -1,87500 | 2,47487 | ,87500 | -3,94405 | ,19405 | -2,143 | 7 | ,069 |
| Paire 3 | اختبار قبلي رمية تماس - اختبار بعدي رمية تماس | -,56250 | 1,80154 | ,63694 | -2,06862 | ,94362 | -,883 | 7 | ,406 |
| Paire 4 | اختبار قبلي تقني FFF - اختبار بعدي تقني FFF | -67,50000 | 33,70036 | 11,91488 | -95,67421 | -39,32579 | -5,665 | 7 | ,001 |

| Statistiques des échantillons appariés | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|---------------|------------------|-------------|
| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard | | | | |
| Paire 1 | اختبار قبلي الجري بالكرة | 10,3560 | 10 | ,24699 | ,07811 | | | | |
| | اختبار بعدي الجري بالكرة | 10,1570 | 10 | ,19704 | ,06231 | | | | |
| Paire 2 | اختبار قبلي ضربة ركنية | 5,3000 | 10 | 1,25167 | ,39581 | | | | |
| | اختبار بعدي ضربة ركنية | 7,2000 | 10 | 2,20101 | ,69602 | | | | |
| Paire 3 | اختبار قبلي رمية تماس | 3,6000 | 10 | 1,07497 | ,33993 | | | | |
| | اختبار بعدي رمية تماس | 6,0500 | 10 | 1,96426 | ,62115 | | | | |
| Paire 4 | اختبار قبلي تقني FFF | 557,0000 | 10 | 69,61002 | 22,01262 | | | | |
| | اختبار بعدي تقني FFF | 604,0000 | 10 | 60,95536 | 19,27578 | | | | |
| Corrélations des échantillons appariés | | | | | | | | | |
| | | N | Corrélation | Sig. | | | | | |
| Paire 1 | اختبار قبلي الجري بالكرة & اختبار بعدي الجري بالكرة | 10 | ,340 | ,337 | | | | | |
| Paire 2 | اختبار قبلي ضربة ركنية & اختبار بعدي ضربة ركنية | 10 | ,782 | ,007 | | | | | |
| Paire 3 | اختبار قبلي رمية تماس & اختبار بعدي رمية تماس | 10 | ,589 | ,073 | | | | | |
| Paire 4 | اختبار قبلي تقني FFF & اختبار بعدي تقني FFF | 10 | ,637 | ,048 | | | | | |
| Test des échantillons appariés | | | | | | | | | |
| | | Différences appariées | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) | |
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | de la différence à 95 % | | | | |
| | | | | | Inférieur | | | | Supérieur |
| Paire 1 | اختبار قبلي الجري بالكرة - اختبار بعدي الجري بالكرة | ,19900 | ,25839 | ,08171 | ,01416 | ,38384 | 2,435 | 9 | ,038 |
| Paire 2 | اختبار قبلي ضربة ركنية - اختبار بعدي ضربة ركنية | -1,90000 | 1,44914 | ,45826 | -2,93665 | -,86335 | -4,146 | 9 | ,002 |
| Paire 3 | اختبار قبلي رمية تماس - اختبار بعدي رمية تماس | -2,45000 | 1,58902 | ,50249 | -3,58672 | -1,31328 | -4,876 | 9 | ,001 |
| Paire 4 | اختبار قبلي تقني FFF - اختبار بعدي تقني FFF | -47,00000 | 56,18422 | 17,76701 | -87,19177 | -6,80823 | -2,645 | 9 | ,027 |

| Statistiques de groupe | | | | | |
|------------------------|--------|----|----------|------------|-------------------------|
| | | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| jeu réduit | | | | | |
| Test 25 m course | 2 vs 2 | 8 | 9,8838 | ,26131 | ,09239 |
| | 5 vs 5 | 10 | 10,1570 | ,19704 | ,06231 |
| test précision corner | 2 vs 2 | 8 | 5,5000 | 1,85164 | ,65465 |
| | 5 vs 5 | 10 | 7,2000 | 2,20101 | ,69602 |
| test précision touche | 2 vs 2 | 8 | 4,6875 | 1,86964 | ,66102 |
| | 5 vs 5 | 10 | 6,0500 | 1,96426 | ,62115 |
| test tech FFFoot | 2 vs 2 | 8 | 597,5000 | 68,81653 | 24,33032 |
| | 5 vs 5 | 10 | 604,0000 | 60,95536 | 19,27578 |

Test des échantillons indépendants

| | | l'égalité des | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|---------------|------|----------------------------------|--------|------------------|--------------------|----------------------------|-----------------|-----------|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | confiance de la | |
| | | | | | | | | | Inférieur | Supérieur |
| Test 25 m course | Hypothèse de variances égales | ,593 | ,452 | -2,533 | 16 | ,022 | -,27325 | ,10787 | -,50192 | -,04458 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -2,452 | 12,762 | ,029 | -,27325 | ,11144 | -,51445 | -,03205 |
| test précision corner | Hypothèse de variances égales | ,108 | ,747 | -1,744 | 16 | ,100 | -1,70000 | ,97500 | -3,76691 | ,36691 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -1,779 | 15,934 | ,094 | -1,70000 | ,95552 | -3,72629 | ,32629 |
| test précision touche | Hypothèse de variances égales | ,181 | ,676 | -1,493 | 16 | ,155 | -1,36250 | ,91237 | -3,29663 | ,57163 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -1,502 | 15,450 | ,153 | -1,36250 | ,90707 | -3,29098 | ,56598 |
| test tech FFFoot | Hypothèse de variances égales | ,017 | ,899 | -,212 | 16 | ,834 | -6,50000 | 30,60101 | -71,37125 | 58,37125 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -,209 | 14,195 | ,837 | -6,50000 | 31,04062 | -72,98964 | 59,98964 |

| N° | 10 METRES | | 30 METRES | | YOYO TEST | | AGILITE TEST T | | sargent test | | VO2 Max= dist * 0,0084 + 36,54 | |
|----|-----------|------|-----------|------|-----------|---------|----------------|-------|--------------|-------|--------------------------------|--------|
| | ق | ب | ق | ب | ق | ب | ق | ب | ق | ب | | |
| 1 | 2,20 | 2,09 | 4,44 | 4,43 | 1480 | 1560 | 10,42 | 10,01 | 40,00 | 41,00 | 48,97 | 49,644 |
| 2 | 2,01 | 1,91 | 4,46 | 4,45 | 2040 | 2040 | 10,45 | 10,01 | 45,00 | 48,00 | 53,68 | 53,676 |
| 3 | 2,10 | 2,10 | 4,53 | 4,54 | 1520 | 1560 | 10,20 | 10,02 | 42,00 | 47,00 | 49,31 | 49,644 |
| 4 | 1,96 | 1,92 | 4,43 | 4,42 | 1560 | 1600 | 10,09 | 9,99 | 47,00 | 50,00 | 49,64 | 49,98 |
| 5 | 2,10 | 2,00 | 4,51 | 4,50 | 2040,00 | 2120,00 | 10,18 | 9,47 | 42,00 | 44,00 | 53,68 | 54,348 |
| 6 | 2,03 | 1,99 | 4,48 | 4,47 | 1640 | 1720 | 10,65 | 10,01 | 41,00 | 42,00 | 50,32 | 50,988 |
| 7 | 2,19 | 2,07 | 4,43 | 4,44 | 1720 | 1760 | 10,68 | 10,02 | 43,00 | 47,00 | 50,99 | 51,324 |
| 8 | 2,19 | 2,10 | 4,40 | 4,47 | 1760 | 1800 | 9,99 | 10,02 | 46,00 | 48,00 | 51,32 | 51,66 |

2,10 2,02 4,46 4,47 1720,00 1770,00 10,33 9,94 43,25 45,88

| N° | 10 METRES | | 30 METRES | | YOYO TEST | | AGILITE TEST T | | sargent test | | VO2 Max= dist * 0,0084 + 36,54 | |
|----|-----------|------|-----------|------|-----------|------|----------------|-------|--------------|-------|--------------------------------|--------|
| | ق | ب | ق | ب | ق | ب | ق | ب | ق | ب | | |
| 1 | 2,18 | 2,12 | 4,42 | 4,39 | 1560 | 1720 | 10,24 | 10,15 | 43,00 | 44,00 | 49,64 | 50,988 |
| 2 | 2,24 | 2,21 | 4,58 | 4,44 | 1680 | 1800 | 10,30 | 9,85 | 44,00 | 45,00 | 50,65 | 51,66 |
| 3 | 2,06 | 2,04 | 4,60 | 4,56 | 1680 | 1880 | 10,38 | 10,21 | 42,00 | 44,00 | 50,65 | 52,332 |
| 4 | 2,01 | 2,03 | 4,38 | 4,38 | 2320 | 2440 | 10,57 | 10,09 | 47,00 | 46,00 | 56,03 | 57,036 |
| 5 | 2,08 | 2,05 | 4,60 | 4,56 | 1520 | 1560 | 10,09 | 10,01 | 45,00 | 45,00 | 49,31 | 49,644 |
| 6 | 1,99 | 1,96 | 4,65 | 4,53 | 1480 | 1520 | 10,37 | 9,99 | 50,00 | 52,00 | 48,97 | 49,308 |
| 7 | 2,05 | 2,00 | 4,50 | 4,48 | 1520 | 1680 | 10,35 | 10,10 | 46,00 | 45,00 | 49,31 | 50,652 |
| 8 | 2,01 | 1,99 | 4,41 | 4,41 | 1840 | 2120 | 10,39 | 9,56 | 45,00 | 46,00 | 52,00 | 54,348 |
| 9 | 2,00 | 2,05 | 4,45 | 4,42 | 1520 | 1600 | 10,38 | 10,09 | 44,00 | 44,00 | 49,31 | 49,98 |
| 10 | 2,15 | 2,07 | 4,59 | 4,37 | 2320 | 2640 | 10,25 | 9,99 | 45,00 | 47,00 | 56,03 | 58,716 |

2,08 2,05 4,52 4,45 1744,00 1896,00 10,33 10,00 45,10 45,80 51,19 52,47

Statistiques des échantillons appariés

| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---------|--------------------------|---------|---|------------|-------------------------|
| Paire 1 | اختبار 10 م قبلي | 2,0975 | 8 | ,09161 | ,03239 |
| | اختبار 10 م بعدي | 2,0225 | 8 | ,07888 | ,02789 |
| Paire 2 | اختبار 30 م قبلي | 4,4600 | 8 | ,04408 | ,01558 |
| | اختبار 30 م بعدي | 4,4650 | 8 | ,03964 | ,01402 |
| Paire 3 | اختبار YOYO قبلي | 1720,00 | 8 | 219,089 | 77,460 |
| | اختبار YOYO بعدي | 1770,00 | 8 | 212,468 | 75,119 |
| Paire 4 | اختبار تقني Agilité قبلي | 10,3325 | 8 | ,25633 | ,09063 |
| | اختبار تقني Agilité بعدي | 9,9438 | 8 | ,19168 | ,06777 |
| Paire 5 | اختبار Sargent قبلي | 43,2500 | 8 | 2,49285 | ,88135 |
| | اختبار Sargent بعدي | 45,8750 | 8 | 3,18198 | 1,12500 |

Corrélations des échantillons appariés

| | | N | Corrélation | Sig. |
|---------|---------------------------------|---|-------------|------|
| Paire 1 | اختبار 10 م قبلي & بعدي | 8 | ,885 | ,004 |
| Paire 2 | اختبار 30 م قبلي & بعدي | 8 | ,785 | ,021 |
| Paire 3 | اختبار YOYO قبلي & بعدي | 8 | ,992 | ,000 |
| Paire 4 | اختبار تقني Agilité قبلي & بعدي | 8 | ,250 | ,551 |
| Paire 5 | اختبار Sargent قبلي & بعدي | 8 | ,905 | ,002 |

Test des échantillons appariés

| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---------|---|-----------------------|------------|-------------------|-----------------|-----------|--------|-----|------------------|
| | | Moyenne | Ecart type | e erreur standard | confiance de la | | | | |
| | | | | | Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | اختبار 10 م قبلي - اختبار 10 م بعدي | ,07500 | ,04276 | ,01512 | ,03925 | ,11075 | 4,961 | 7 | ,002 |
| Paire 2 | اختبار 30 م قبلي - اختبار 30 م بعدي | -,00500 | ,02777 | ,00982 | -,02822 | ,01822 | -,509 | 7 | ,626 |
| Paire 3 | اختبار YOYO قبلي - اختبار YOYO بعدي | -50,000 | 28,284 | 10,000 | -73,646 | -26,354 | -5,000 | 7 | ,002 |
| Paire 4 | اختبار تقني Agilité قبلي - اختبار تقني Agilité بعدي | ,38875 | ,27910 | ,09868 | ,15541 | ,62209 | 3,940 | 7 | ,006 |
| Paire 5 | اختبار Sargent قبلي - اختبار Sargent بعدي | -2,62500 | 1,40789 | ,49776 | -3,80202 | -1,44798 | -5,274 | 7 | ,001 |

| Statistiques des échantillons appariés | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|---------|--------|---------------------|-----------|
| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard | | | | |
| Paire 1 | اختبار 10 م قبلي | 2,0770 | 10 | ,08564 | ,02708 | | | | |
| | اختبار 10 م بعدي | 2,0520 | 10 | ,07115 | ,02250 | | | | |
| Paire 2 | اختبار 30 م قبلي | 4,5180 | 10 | ,09727 | ,03076 | | | | |
| | اختبار 30 م بعدي | 4,4540 | 10 | ,07367 | ,02330 | | | | |
| Paire 3 | اختبار YOYO قبلي | 1744,00 | 10 | 322,325 | 101,928 | | | | |
| | اختبار YOYO بعدي | 1896,00 | 10 | 384,222 | 121,502 | | | | |
| Paire 4 | اختبار تقني Agilité قبلي | 10,3320 | 10 | ,12524 | ,03960 | | | | |
| | اختبار تقني Agilité بعدي | 10,0040 | 10 | ,18530 | ,05860 | | | | |
| Paire 5 | اختبار Sargent قبلي | 45,1000 | 10 | 2,23358 | ,70632 | | | | |
| | اختبار Sargent بعدي | 45,8000 | 10 | 2,39444 | ,75719 | | | | |
| Corrélations des échantillons appariés | | | | | | | | | |
| | | N | Corrélation | Sig. | | | | | |
| Paire 1 | اختبار 10 م قبلي & بعدي | 10 | ,902 | ,000 | | | | | |
| Paire 2 | اختبار 30 م قبلي & بعدي | 10 | ,676 | ,032 | | | | | |
| Paire 3 | اختبار YOYO قبلي & بعدي | 10 | ,980 | ,000 | | | | | |
| Paire 4 | اختبار تقني Agilité قبلي & بعدي | 10 | ,005 | ,988 | | | | | |
| Paire 5 | اختبار Sargent قبلي & بعدي | 10 | ,877 | ,001 | | | | | |
| Test des échantillons appariés | | | | | | | | | |
| | | Différences appariées | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) | |
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | différence à 95 % | | | | |
| | | | | | Inférieur | | | | Supérieur |
| Paire 1 | اختبار 10 م قبلي - اختبار 10 م بعدي | ,02500 | ,03749 | ,01186 | -,00182 | ,05182 | 2,109 | 9 | ,064 |
| Paire 2 | اختبار 30 م قبلي - اختبار 30 م بعدي | ,06400 | ,07214 | ,02281 | ,01239 | ,11561 | 2,805 | 9 | ,021 |
| Paire 3 | اختبار YOYO قبلي - اختبار YOYO بعدي | -152,000 | 93,903 | 29,695 | -219,174 | -84,826 | -5,119 | 9 | ,001 |
| Paire 4 | اختبار تقني Agilité قبلي - اختبار تقني Agilité بعدي | ,32800 | ,22310 | ,07055 | ,16840 | ,48760 | 4,649 | 9 | ,001 |
| Paire 5 | اختبار Sargent قبلي - اختبار Sargent بعدي | -,70000 | 1,15950 | ,36667 | -1,52946 | ,12946 | -1,909 | 9 | ,089 |

| Statistiques de groupe | | | | | |
|------------------------|--------|----|------------------|------------------|-------------------------------|
| | | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| jeu réduit | | | | | |
| test vitesse 10 m | 2 vs 2 | 8 | 2,0225 | ,07888 | ,02789 |
| | 5 vs 5 | 10 | 2,0520 | ,07115 | ,02250 |
| test vitesse 30 m | 2 vs 2 | 8 | 4,4650 | ,03964 | ,01402 |
| | 5 vs 5 | 10 | 4,4540 | ,07367 | ,02330 |
| YOYO TEST | 2 vs 2 | 8 | 1770,0000 | 212,46849 | 75,11895 |
| | 5 vs 5 | 10 | 1896,0000 | 384,22216 | 121,50171 |
| AGILITE TEST T | 2 vs 2 | 8 | 9,9438 | ,19168 | ,06777 |
| | 5 vs 5 | 10 | 10,0040 | ,18530 | ,05860 |
| SARGENT | 2 vs 2 | 8 | 45,8750 | 3,18198 | 1,12500 |
| | 5 vs 5 | 10 | 45,8000 | 2,39444 | ,75719 |

Test des échantillons indépendants

| | | l'égalité des | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|---------------|-------------|----------------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|------------------|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | erreur standard | de la différence à 95 % | |
| | | | | | | | | | interieur | Superieur |
| test vitesse 10 m | Hypothèse de variances égales | ,862 | ,367 | -,833 | 16 | ,417 | -,02950 | ,03540 | -,10454 | ,04554 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -,823 | 14,350 | ,424 | -,02950 | ,03583 | -,10618 | ,04718 |
| test vitesse 30 m | Hypothèse de variances égales | 5,795 | ,029 | ,379 | 16 | ,710 | ,01100 | ,02901 | -,05050 | ,07250 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | ,405 | 14,288 | ,692 | ,01100 | ,02719 | -,04720 | ,06920 |
| YOYO TEST | Hypothèse de variances égales | 2,682 | ,121 | -,829 | 16 | ,420 | -126,00000 | 152,07810 | -448,39118 | 196,39118 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -,882 | 14,476 | ,392 | -126,00000 | 142,84790 | -431,43597 | 179,43597 |
| AGILITE TEST T | Hypothèse de variances égales | ,011 | ,918 | -,675 | 16 | ,509 | -,06025 | ,08923 | -,24942 | ,12892 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -,673 | 14,901 | ,512 | -,06025 | ,08959 | -,25132 | ,13082 |
| SARGENT | Hypothèse de variances égales | 2,050 | ,171 | ,057 | 16 | ,955 | ,07500 | 1,31237 | -2,70709 | 2,85709 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | ,055 | 12,744 | ,957 | ,07500 | 1,35608 | -2,86062 | 3,01062 |