

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تنمية
صفة مداومة (السرعة) عند لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على مستوى فريق الاتحاد الرياضي البسكري USB (U 18) (2021-2022)

تحت إشراف :

• د بقار ناصر

من إعداد:

• زيادي رفيق الطيب

السنة الجامعية: 2021/2022



الشكر والعرفان

والصلاة والسلام على الحمد لله على تمام فضله وإحسانه، والشكر على نعمه،
وعلى آله وأصحابه سيدنا محمد نبيّه ورسوله الداعي إلى سبيل ربه ورضوانه،
الذين ساروا على هديه.

وكل الامتتان والتقدير الى من قدم لنا يد العون وساهم في انجاز هذا العمل
من قريب او من بعيد ونخص بالذكر الأستاذ المشرف "الدكتور بقار ناصر"
الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة طيلة فترة انجاز البحث واستهلك
من وقته الكثير في متابعة هذا العمل.

وشكر خاص إلى مدير فريق اتحاد بسكرة.

ولا يسعنا في الاخير ان نتقدم بالشكر الى جميع اساتذة معهد علوم التقنيات
والنشاطات البدنية والرياضية.

والى كل من ساهم في هذا البحث الى كل هؤلاء يستحق الشكر.

فهرس المحتويات

فهرس الاشكال:

- الشكل رقم (01): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة 49
- الشكل رقم (02): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه التجريبية 51
- الشكل رقم (03): يوضح اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية. 52
- الشكل رقم (04): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة 54
- الجدول رقم (05): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة 56
- الجدول رقم (11): يوضح اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية 57
- الشكل رقم (06): يوضح اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية. 57

فهرس الجداول:

- جدول رقم (01): قياس ثبات الاستبيان ألفا كرونباخ 44
- الجدول رقم (02): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضبطية 48
- الجدول رقم (03): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة 49
- الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية 50
- الجدول رقم (05): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة 51
- الجدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضبطية 53
- الجدول رقم (08): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة 54
- الجدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية 55
- الجدول رقم (10): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة 56

فهرس المحتويات:

.....	الشكر والعرفان
.....	فهرس الاشكال:
.....	فهرس الجداول:
.....	فهرس المحتويات:
أ.....	مقدمة:

الجانب التمهيدي

4.....	1. إشكالية البحث:
5.....	2. فرضية البحث:
5.....	3. أهداف البحث:
5.....	4. أهمية البحث:

الجانب النظري

الفصل الأول: كرة القدم

8.....	تمهيد:
9.....	1. تعريف كرة القدم
9.....	1.1. لغة:
9.....	2.1. اصطلاحا:
9.....	2. تاريخ كرة القدم
11.....	3. المبادئ الأساسية لكرة القدم

12	4. قوانين كرة القدم.
12	1.4. ميدان الملعب
12	2.4. الكرة
12	3.4. اللاعبين
12	4.4. الحكم ومراقبو الخطوط
13	5.4. مدة اللعب
13	6.4. بداية اللعب
13	7.4. الكرة في اللعب أو خارج اللعب
14	8.4. الأخطاء وسوء السلوك:
14	9.4. طريقة تسجيل الهدف:
14	5. صفات لاعب كرة القدم.
15	1.5. الصفات البدنية
15	2.5. الصفات الفزيولوجية:
16	3.5. الصفات النفسية
17	6. الفئة المستهدفة (المراهقة).
17	1.6. تعريف المراهقة:
18	2.6. خصائص فئة المراهقين:

الفصل الثاني: مداومة السرعة

- تمهيد: 21
1. تعريف المداومة: 22
2. أنواع المداومة: 22
- 1.2. المداومة العامة: 22
- 2.2. المداومة الخاصة: 23
3. السرعة: 24
- 1.3. تعريف السرعة: 24
- 2.3. أنواع السرعة: 24
4. مداومة السرعة: 25
- 1.4. تعريف مداومة السرعة: 25
- 2.4. تحسين شكل الأداء مع مداومة السرعة: 26
- 3.4. وسائل تدريب مداومة السرعة: 26
- 4.4. تطوير مداومة السرعة: 26
- خلاصة الفصل: 29

الفصل الثالث: الألعاب المصغرة

- تمهيد: 31
1. تعريف الألعاب المصغرة 32
3. أهداف الألعاب المصغرة: 33

33	1.3. أهداف فلسفية:
34	2.3. أهداف حركية:
34	3.3. أهداف عقلية:
34	4.3. أهداف تعليمية:
35	5.3. أهداف تربوية:
35	4. مميزات الألعاب الصغيرة
36	5. خصائص الألعاب المصغرة:
36	6. فوائد الألعاب المصغرة:
38	ملخص الفصل:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

41	1- التجربة الاستطلاعية:
41	2- منهج البحث:
42	3- عينة الدراسة:
42	4- أدوات الدراسة:
44	5- صدق وثبات الدراسة:
45	6- الأساليب الإحصائية:

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- أولاً: عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار جري 5 متر X10 48
- 1- عرض نتائج الاختبار للعينة الضبطية..... 48
- 2- عرض نتائج الاختبار للعينة التجريبية..... 50
- 3- استعمال اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية : 52
- ثانياً: عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار جري 50 متر 53
- 1- عرض نتائج الاختبار للعينة الضبطية..... 53
- 2- عرض نتائج الاختبار للعينة التجريبية..... 55
- 3- استعمال اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية : 57
- ثالثاً: مناقشة النتائج..... 58
- 1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى: 58
- 2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:..... 58
- خلاصة: 60
- الخاتمة: 62
- قائمة المراجع: 65
- الملاحق: 69

مقدمة

مقدمة:

لطالما كانت كرة القدم محط أنظار ماليين متابعي الشأن الرياضي، وهذا طبعاً للإثارة التي عادة ما أبهرت الجماهير العريضة وخالفت توقعات عديد المتابعين، وكما هو حال أغلب دول العالم فلكرة القدم نصيب الأسد في بالدنا، فدائماً ما احتشدت آلاف الجماهير داخل الملاعب، والمالين خلف شاشات التلفاز لمتابعة مباريات المنتخب الوطني أو البطولات المحلية للأندية الجزائرية وكذلك مشاركتها على الصعيد القاري.

من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المتبعة خلال المواسم حسب الاهداف المسطرة.

يرى الباحثون والمختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات نذكر منها رسالة الماجستير، التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية واعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب ونقصد بهذا ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافق لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة.

الجانب التمهيدي: بحيث يحتوي على إشكالية البحث وأهدافه وأهميته وفرضيات الدراسة.

الجانب النظري: يحتوي على ثلاث فصول حيث جاء:

في الفصل الأول: "كرة القدم"

أما الفصل الثاني: "المدائمة"

والفصل الثالث: "الألعاب المصغرة"

الجانب التطبيقي: قمنا بتقسيمه إلى فصلين

الفصل الأول: طرق ومنهجية البحث والتي شملت الدراسة الاستطلاعية (مجتمع الدراسة،

عينة الدراسة، أدوات الدراسة، والاختبارات)

الفصل الثاني: " تحليل النتائج ومناقشتها"

وفي الأخير توصلنا إلى خاتمة وبعض الاقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

1. إشكالية البحث:

بسبب الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوما بعد يوم، مما أدى في المقابل الى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية والمهارية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين.

ونظرا لحتمية وجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والنفسية والمهارية ... الخ، فقد وجه علماء التربية البدنية والرياضية اهتمامهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة لهذا وجب على المدرب تقديم الحصص مع مراعاة جانب اللعب والترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب المصغرة لتكون لها أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

- ما هو أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تنمية صفة مداومة السرعة عند لاعبي كرة القدم؟

➤ التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار الأول (5 متر x10) لدى لاعبي فريق اتحاد بسكرة (USB) أواسط (18 سنة).
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار الأول (50 متر) لدى لاعبي فريق اتحاد بسكرة (USB) أواسط (18 سنة).

2. فرضية البحث:

للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية (مداومة السرعة) المستهدفة لدى العينة التجريبية.

3. أهداف البحث:

التوصل إلى انجاز وحدات تدريبية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية (مداومة السرعة) بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة في تطوير صفة مداومة السرعة لدى لاعبي فريق اتحاد بسكرة (USB) أواسط (18 سنة).

4. أهمية البحث:

الجانب العلمي:

يحمل موضوع البحث الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، وتسلط الضوء على واقع ممارسة كرة القدم. وإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضافة طابع المرح والسرور على الحصة.

الجانب العملي:

- إبراز مدى أهمية صفة المداومة.
- إبراز أهمية برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تنمية صفة مداومة السرعة لدى لاعبي فريق اتحاد بسكرة (USB) أواسط (18 سنة).
- اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة مداومة السرعة لدى لاعبي فريق اتحاد بسكرة (USB) أواسط (18 سنة).

الجانب النظري

الفصل الأول:

كرة القدم

تمهيد:

عرفت كرة القدم تطور واسعا وقفزات نوعية إلى أن أصبحت اليوم ظاهرة اجتماعية ذات تأثير واضح عليه، وبمرور الوقت أصبحت تحتل حيزا هاما من حياته، فتطور من الممارسة كهواية لتصل اليوم إلى ما يسمى بالاحتراف، فكرة القدم كباقي الرياضات تعتمد على التكوين القاعدي، وصقل المواهب الشابة من صنف المدارس إلى الأكبر لتكوين العبين ذوي مستوى عالي فلكل مرحلة عمرية خصوصيات للتدريب ولفئة الناشئين (مدرسة) أقل من 31 سنة أيضا عدة خصوصيات و مميزات، و يتم فيها التحضير لصنف الأصغر وبناء قاعدة جيدة للأصناف الأخرى والعمل على تحقيق الأهداف المرجوة .

1. تعريف كرة القدم

1.1. لغة:

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

2.1. اصطلاحاً:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة 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 لفصل بين الفريقين (جميل، 1986، الصفحات 50-52).

2. تاريخ كرة القدم

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد

في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم. (المولي، 1999، صفحة 11)

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

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

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

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الرغواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

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

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

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

2006: دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.

3. المبادئ الأساسية لكرة القدم

كرة القدم كأى رياضة من الرياضات لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها التي جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة.

صحيح أن العب كرة القدم يختلف عن العب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلى أن هذا ال يمنع مطلقاً أن يكون العب 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.

ويمكن تقسيم مبادئ كرة القدم إلى ما يلي: (عبد الجواد، 1984، الصفحات 25-26)

استقبال الكرة.

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.

المحاورة.

ضرب الكرة.

المهاجمة.

رمية التماس.

4. قوانين كرة القدم.

إضافة للمبادئ الأساسية لكرة الكرة هناك عدة قوانين تحكم اللعبة وهي كالتالي:

1.4. ميدان الملعب

يكون مستطيل الشكل، ال يتعدى طوله 120م وال يقل عن 90م، ولا يزيد عرضه عن 90م ولا يقل عن 45م.

أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين (100 م-110م) وعرضه بين (64 م-74م) (Plaet, 2001, p. 14)

2.4. الكرة

كروية الشكل غطائها من الجمد ال يزيد محيطيا عن 3.71 سم وال يقل عن 2.68 سم وزنيا فال يتعدى 440 غرام وال يقل عن 400 غرام. (Plaet, 2001, p. 32)

3.4. اللاعبين

لا يسمح ألي العب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة عمى العب آخر عدد اللاعبين، يتكون كل فريق من 11 العب يكون أحدهم حارس مرمى ال داخل الميدان و7 العبين في الاحتياط.

4.4. الحكم ومراقبو الخطوط

يعتبر صاحب السلطة المزولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

يعين للمباراة مراقبان لمخطوط تمكن مهمتهما إعلان خروج الكرة من الملعب ويجهزان من الفريق الذي يستقبل على أرضه.

5.4. مدة اللعب

تستمر المباراة لشوطين مدة كل منهما 45 د وبين الفترتين توجد استراحة مدتها 15د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع.

يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة ولا تكون استراحة ما بين الشوطين

6.4. بداية اللعب

يقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

7.4. الكرة في اللعب أو خارج اللعب

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

- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
- الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لمسها من الفريق المدافع. (Plaet, 2001, p. 190)

8.4. الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.
- يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

9.4. طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (العنشري و آخرون، 1987، صفحة 255)

5. صفات لاعب كرة القدم

يحتاج كل لاعب في أي نوع من الرياضة إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة، وفي كرة القدم يحتاج اللاعب إلى صفات تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الفنية الخطيطة والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاراي عاليا والتعدادات

النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

1.5. الصفات البدنية

من مميزات كرة القدم أن ممارستها 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 دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام. (المويل، 1999، صفحة 99)

2.5. الصفات الفزيولوجية:

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 آخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً 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 بشدة عالية.
- القابلية على الأداء الركض السريع.

- ولكن القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية تحسين كفاءتها (المويل، 1999، صفحة 96).

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.

3.5. الصفات النفسية

من بين الجوانب الأساسية لتحديد خصائص لاعب كرة القدم هي الصفات النفسية وما يمتلكه من السمات الشخصية نذكر منها ما يلي:

التصور العقلي: 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.

الاسترخاء: هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة صفاته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر اللاعب للاسترخاء لقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (مجيل، 1986، صفحة 107).

الانتباه: يعني العديد من تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على 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 وتشنت الذهن.

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).

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. (مختار، 1998، صفحة 117)

6. الفئة المستهدفة (المراهقة).

1.6. تعريف المراهقة:

1.1.6. المراهقة لغة: المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراقت الفتاة"، بمعنى أنهما نما نموًا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.

2.1.6. المراهقة اصطلاحًا: تعرف المراهقة في علم النفس بأنها: "مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد" (الجماني، 1994، الصفحات 323-324)

ويعرفها محمد أيوب الشحيمي على أنها: "مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من (13 _ 19) سنة تقريبًا، وال يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما يتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة (الشحيمي، 1994، صفحة 212).

أشار بعض العلماء إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات تختلف من العمر، وليست كلها في وقت واحد، وعلى ذلك ال يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية، كأن تكون في الفترة من (12_21) عاما عند الإناث و(13_22) عاما عند الذكور. (محمد العيسوي، 2005، صفحة 15)

2.6. خصائص فئة المراهقين:

الخاصية المرفولوجية:

يسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام الذي يتمركز على تطور الجذع، زيادة في الوزن 3 كغ في العام.
-نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال الذكور وظهور الشحم في الحوض عند البنات (حماد، 2001، صفحة 121).

الخاصية النفسية:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق سادس مراحل النمو حيث تتميز بثورة وحيدة واضطراب تترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن النفسي تعكسه أفعاله، كما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، أهمها هي:

- جهل سبب النمو الجسمي لدرجة يظنه شذوذا أو مرضا
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- عواطف وطنية ودينية وجنسية

ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية إما معقدة أو بسيطة فالمدرّب يجب ألا يرغمه على حمل يفوق قدرته أي يجب عليه ألا يتجاوز الحمولة الملائمة. (جورج خوري، 2000، صفحة 118)

الخصائص الفسيولوجية:

نلاحظ من الناحية الفسيولوجية بان القفص الصدري، أكثر راحة في عملية التنفس عند سن 18 سنة

- القدرة الرئوية تقدر 3500 سم³ (بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة)
- نلاحظ أيضا بطيء في الإيقاع القلبي الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة كذلك في الإيقاع النفسي.

الفصل الثاني:

مداومة السرعة

تمهيد:

عرفت كرة القدم تطورا مهما من حيث فلسفة اللعب مما أثر بشكل كبير على مستوى المجهود البدني المطلوب خلال المباراة بسبب تغير كل من طرق التنشيط الدفاعي والهجومى للعبة ، حيث أصبح مفروض من على كل اللعب أن يساهم في جميع أطوار المباراة دفاعيا وهجوميا ، مما يتطلب منهم قدرة بدنية عالية وقدرة فائقة على مواجهة التعب والاستمرار في بدل الجهد والتحرك الدائم حتى يبقى قريب من الكرة واللاعبين، هذا التطور واكبه بطبيعة الحال ارتفاع في المسافة المقطوعة من طرف اللاعبين وكذا ارتفاع عدد الحركات ذات الشدة العالية التقنية والبدنية منها خلال مباراة من 11 دقيقة.

1. تعريف المداومة:

تعد صفة المداومة من الصفات البدنية الحيوية للاعب كرة القدم، ولاسيما الأنشطة الرياضية تتطلب الأداء البدني لمدة طويلة وهو ضروري للعدائين لكافة المسافات ولجميع اللاعبين في أغلب الفعاليات الرياضية، ويعتمد في درجة أهميته لهذه الفعالية الرياضة أو تلك على خصوصية لنوع الرياضة والشدة المستخدمة في التدريب وزمن الأداء للوصول الى حالة التدريب المثالي في الأداء (فاخر و كامل مذكور، 2011، صفحة 18).

ويعرف "مفتي ابراهيم" بأنه: "مقدرة الفرد الرياض ي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته" (مفتي، 2001، صفحة 147).

وهناك من عرفه بأنه قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على المقاومات لأطول فترة ممكنة نسبيا أو لفترات طويلة من الزمن (السيد فرحات، 2007، صفحة 209).

2. أنواع المداومة:

1.2. المداومة العامة:

وهي مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير لفترة مستمرة ومتواصلة تعمل فيه الأجهزة الحيوية والعضلات ويؤثر به ايجابا على الأداء التخصصي. وهو تحمل متشابه عند جل الرياضات ويعتبر كدعامة أساسية، حيث يعتبر المحطة الأولى لتنمية الصفات البدنية ومن أبرز أهدافه:

- طول فترة الأداء.
- الاستمرار في الأداء.

- أن يكون الحمل ذو شدة مرتفعة نسبياً
- اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبرى
- كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

2.2. المداومة الخاصة:

إن التحمل الخاص هو الأساس في مفهوم التخصص في تدريب الرياضي، تتكون العملية التدريبية في هذه المرحلة نحو بناء اللياقة البدنية، ويمكن بلوغ ذلك من خلال مضاعفة حصة تدريبات الإعداد الخاص القريبة والمشابهة من تدريبات المنافسات وكذلك تدريبات المنافسة الفردية. (ريسان خريبط، 2001، صفحة 59)

ويعرفها محمد حسن علاوي على " أنها قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعين، لذا نرى أن التحمل الخاص يخدم طبيعة أداء الفعاليات التخصصية أي تكون أساساً من أجل اجتياز مرحلة هبوط المستوى في التدريب" (علاوي، 2002، صفحة 25).

وتنقسم المداومة الخاصة من حيث أنواعها إلى:

مداومة الأداء:

يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

مداومة السرعة:

تعرف بأنها المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دون الهبوط في مستوى كفاءة الأداء.

يمكن تقسيم مداومة السرعة إلى مداومة السرعة القصوى ومداومة السرعة الأقل من القصوى ومداومة السرعة المتوسطة.

3. السرعة:

1.3. تعريف السرعة:

السرعة من وجهة علم الميكانيكا على أنها معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن وتعرف من ناحية أخرى بأنها القدرة على انجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن.

أما السرعة في المجال الرياضي فتعتبر من القدرات البدنية والأساسية والخاصة في التقدم وتحسين المستوى في الفعاليات والمسافات التي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة (بسطويسي، 2007، صفحة 153).

2.3. أنواع السرعة:

- **السرعة الانتقالية:** ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على المسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وغالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال كما سبق القول في كل أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة.

- **السرعة الحركية:** تعرف بأنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة من أداء الحركات ذات الصيغة الثنائية أو الثلاثية وتعرف أيضا بأنها الحركة التي يبقى فيها مركز النقل قاعدة الاتزان على الرغم من تغيير وضعه أثناء الحركة المرتكزة. ويخرج عنها مثل حالات طيران الجسم. (مفضي، دس، صفحة 24)

- **سرعة رد الفعل:** وهي مقدرة الجهاز العضلي على الاستجابة السريعة لمثير ويمكن قياس زمن رد الفعل منذ بداية حدوث التأثير وحتى الاستجابة وهناك نوعين لسرعة رد الفعل:

- سرعة رد الفعل البسيط: وهو الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد وبين لحظة الاستجابة له.
- سرعة رد الفعل المركب: في حال وجود أكثر من مثير يحاول اللاعب الاستجابة لمثير واحد فقط من بين هذه المثيرات (بسطويسي، 2007، صفحة 153).

4. مداومة السرعة:

1.4. تعريف مداومة السرعة:

هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية (75%-100% من مقدرة الفرد) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.

وهي مركبة من صفتين السرعة مع التحمل، ونعلم أن الطاقة تتعلق بشدة الحمل (السرعة مثلاً) وكذلك من حالة التدريب. (عبد الخالق، 2005، صفحة 153)

ويعرف (زيمكين. ف) " تحمل السرعة بأنه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة من خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة." ومن الجانب التطبيقي في كرة القدم فإن هذا التقسيم يتضمنه الأداء حيث أن مواقف اللعب المختلفة تتطلب من اللاعب الأداء بسرعات مختلفة ومتغيرة كتحمل الأداء المهاري والسرعات المختلفة (قصوى _ أقل من القصوى ومتوسطة). إضافة إلى ذلك الجانب التكتيكي الذي ومن أجل إنجازه بالشكل المطلوب وجب التحكم الجيد في هذا العنصر كالجري بالكرة، التغطية الدفاعية (حمودي، 2015).

2.4. تحسين شكل الأداء مع مداومة السرعة:

إن الوصول إلى التعب يؤدي إلى فقد القدرة على الأداء الحركي السليم وظهور الأخطاء، ولذلك يجب الربط بين تحسين شكل الأداء وتحمل السرعة، مع مراعاة أن لكل فرد طريقته الخاصة، إلا أن الفروق بين الأفراد ال يجب أن تخرج عن الإطار العام، كما يراعى التركيز على شكل الأداء خلال مراحل الإعداد للأولى وخاصة في أول 3-5 سنوات من التدريب.

3.4. وسائل تدريب مداومة السرعة:

إن الرياضيين يحتاجون إلى تحمل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلبات نوع النشاط الممارس وهذا يتطلب مراعاة ما يلي:

- أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى.
- التدريب بالسرعة القصوى أو الأقل من القصوى مسافة تزيد عن المسافة لية مرتين.
- استخدام أسلوب السرعات المتغيرة أثناء التدريب.
- أداء تكرارات مرتفعة الشدة، مسافات قصيرة (30_60) متر وتؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع (2-3) مرات أسبوعياً تستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة وتدريبات التحمل للمسافات الطويلة والقصيرة لتنمية القدرة اللاهوائية.
- زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود (10_20) % عن المسافة الأصلية.

4.4. تطوير مداومة السرعة:

يرى مفتي إبراهيم حماد أنه هناك عدة طرق ووسائل تؤدي إلى أنواع مختلفة من التحمل وتطويره حيث أنه مرتبط بكل أنواع التدريب المختلفة وقد تناول علم التدريب الرياضي

الكثير من المواضيع المختصة في أهمية تنمية صفة تحمل السرعة وتطويرها. (حماد، 2010، صفحة 199)

بينما يرى عصام عبد الخالق أن الأحمال التدريبية ذات الشدة العالية التي تتراوح بين الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي من (75%_90%) ومن (90%_100%) من أقصى مقدرة اللاعب تعد شدة مناسبة لتطوير التحمل وتطويرها (عبد الخالق، 2005، صفحة 163).

هناك عديد الطرق التدريبية التي تنمي صفة مداومة السرعة لعل أبرزها طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فحسب Alexandre Dellal فإنه يصف رياضة كرة القدم بأنها رياضة ذات مجهود متقطع تتميز بتكرار الشدات العالية تتخللها فترات راحة قصيرة نسبياً، هذا التناوب بين فترات العمل الشديد والراحة الغير الكاملة خلال مباراة كرة القدم أدى إلى بناء وتوجيه التدريب وفق فلسفة الأداء أثناء المباراة التي تتميز بتكرار الشدات العالية (مداومة السرعة) من خلال التدريب الفتري المرتفع الشدة (بلفريطس و غنام، 2020، صفحة 232).

كما أنه ظهر العديد من الطرق التدريبية الحديثة والتي يمكننا من خلالها تطوير صفة مداومة السرعة أبرزها طريقة تدريب الفارثك ، طريقة التدريب المتقطع ، وكذلك طريقة تدريب الهيبوكسيك حيث يذكر علي البيك 1997 : إلى أنه في تدريبات الهيبوكسيك (التدريب في المرتفعات) إذا كان التدريب في اليوم الأول هدفه تنمية التحمل العام فإنه يجب توجيهه إلى تدريبات تحمل السرعة في اليوم الموالي.

كما يذكر (محمد حسن علاوي) أن الأفضل لتنمية السرعة وتطويرها أن يتوفر في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء للتمرين الواحد. (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 19)

ومنه تتبين أهمية مداومة السرعة في كونها أحد أبرز الصفات البدنية للاعبي كرة القدم وهذا لما لها من فوائد في الحفاظ على عامل السرعة أثناء التدريبات والمباريات حتى النهاية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل تتبين لنا أن مداومة السرعة هي أهم عنصر لتحقيق التفوق الرياضي، يجب على المدرب الدراية بكل تفاصيلها وتشعباتها إذا ما أراد بناء برامج تدريبية سليمة، حيث تمثل معطياتها مستوى الفريق ككل وتعتبر محطة أساسية للتنبؤ بما يمكن تحقيقه مستقبلاً، فمداومة السرعة هي القدرة على القيام بعمل نحو مرضي مع ضمان الاستمرارية في الأداء على المدى القريب والبعيد، ولا يكون هذا إلا من خلال الالتزام بمبادئ وأسس التدريب والعمل تحت شروط خصوصية رياضة كرة القدم.

الفصل الثالث:

الألعاب المصغرة

تمهيد:

تعددت الاتجاهات حول أحسن طرق تدريب الأجيال القادمة في كرة القدم ومن بين هذه الاتجاهات من اقترح الألعاب المصغرة كأسلوب تدريب مدمج يواكب التطورات الحديثة في تدريب كرة القدم ومناسب للفئات الصغرى.

تحتل الألعاب الصغيرة مكانا مرموقا في خطط تعميم وتطوير المهارات الأساسية الخاصة بالمرحلة الأولى في كرة القدم، فهي تعد من أهم الوسائل التدريبية الجديدة في علم التدريب الحديث لما لها من تأثير إيجابي في تعلم المهارات، كما تساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية للاعبين وكذلك القدرات العقلية (الذهنية) بطريقة نشيطة ومرحة.

1. تعريف الألعاب المصغرة

هي مجموعة من الألعاب متعددة الجوانب التي يؤديها العب أو أكثر، وتنقسم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي و التعليمي و بالنسبة إلى طبيعة نشاطها، وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد و القوانين و الشروط الموضوعية لها، و من جانب الأدوات المستخدمة و كذلك اعتمادها على المساحات الصغيرة و ملاعب محدودة ضيقة، و يقبل عليها الأفراد من الجنسين و في مختلف المراحل من جانب السن و الدراسة بكل رغبة و حماسة و شوق، إذ أنها تتميز بطابع المرح و السرور و التسلية و التنافس الموجه الشريف (التكريتي، 2012، صفحة 19).

ويعرفها الكلابي بأن الألعاب المصغرة هي إحدى طرق تدريب كرة القدم الحديثة التي تساعد في بناء شخصية الناشئ و تحقيق النمو المتكامل و المتزن (اجتماعياً، عقلياً، نفسياً، بدنياً، مهارياً، خطياً و ذهنياً) و يتيح اللعب فرصة لتعبير الناشئ عن ذاته، قدراته و إبداعاته و تشبع حاجاته و ميوله، كما تطور من قدراته العقلية في التأمل، التفكير، اتخاذ القرار و الإدراك بالمحيط (الكلابي و الكلابي).

من خلال هذه التعريفات الموجزة يمكننا القول بأن اللعب المصغر عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين و الشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً أو راشداً على التعلم حسب قدراته الخاصة و إمكانياته و وفقاً لميوله و رغباته لذاتية من أجل الاكتساب و الترويح و المتعة و السرور.

2. مبادئ اختيار اللعب المصغر:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- يجب أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهدياً الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، حيث نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة بما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- الانتقال من لعبة إلى أخرى بعد التأكد من جل اللاعبين قد استوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين عن طريق شرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (المندلأوي، 1990، صفحة 172).

3. أهداف الألعاب المصغرة:

قام بتصنيفها العلاوي وبعض الباحثين إلى:

1.3. أهداف فلسفية:

- فرصة أكبر للتعليم من خلال اللعب والحصول على مواقف لعب مشابهة للمباراة.
- المتعة والمرح أثناء اللعب لإشباع حاجات الناشئ.
- إخراج الناشئ من ضغط المباريات (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 43).

2.3. أهداف حركية:

إن جعل حركات الجسم نافعة مع بذل قدر ممكن من الطاقة وأن يكون الشخص ماهراً ورشيقاً في حركاته هو هدف تحققه الألعاب الصغيرة من خلال ممارستها إضافة إلى أن كل حركة فعالة تعتمد على العمال المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج الحركة التوافقية هذه الحركة تشترك في أوجه النشاط الذي يتضمن مهارات الجري والمرونة والتصويب ودوران الجسم والانتشاء والرفع والرمي والتي تمارس ضمن الألعاب الصغيرة. (إبراهيم كامل و مصطفى السايح، 2009، صفحة 32)

3.3. أهداف عقلية:

إن التنمية العقلية عن طريق المعارف والعناية بالقدرة على التفكير وتفسير المعرفة هدف تحققه الألعاب الصغيرة، وهي تجعل الفرد ملماً ببعض القواعد الخاصة باللعبة وفنون الأداء إضافة إلى الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الألعاب والمعرفة الغنية التي يتعلمها الفرد بالخبرة وينتج عنها معارف يجب على الفرد أن يكتسبها فمثلاً الفرد يعرف أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر إذا أديت التمريرة من نفس الوضع الذي تسلم فيه الفرد الكرة. (إبراهيم كامل و مصطفى السايح، 2009، صفحة 33)

4.3. أهداف تعليمية:

- تطوير المهارات الفردية.
- تطوير الجوانب التكتيكية وأساليب اللعب.
- تنمية الصفات البدنية والذهنية.
- فرص أكثر لحل المشكلات واتخاذ القرار.
- التعرض لمواقف كثيرة في الدفاع والهجوم.
- إعطاء فرص أكثر لتسجيل الأهداف.

5.3. أهداف تربوية:

- غرس القيم التربوية والأخلاقية كالصدق والأمانة والاحترام
- بث روح التعاون، العمل الجماعي وإنكار الذات
- تعويد اللاعبين على الانضباط والنظام.
- تنمية الصفات الشخصية والإرادية كالشجاعة، بذل الجهد وتحمل المسؤولية.
- يكتسب اللاعبون من خلال المواقف المختلفة ضبط انفعالاتهم واحترام المنافس.
- تساعد على نمو الجسم نمواً طبيعياً وسليماً.
- تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه واعتدال قامته.
- تكوين علاقات اجتماعية ووسيلة للتعارف.

4. مميزات الألعاب الصغيرة

ومن المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة ما يلي:

- ارتباطها بعنصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس.
- تحمل في طبيعتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجها لوجه مع المنافس
- تعدد إمكاناتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخالق.
- إن أهم ما يميزها هو عدم خطورتها بمقارنتها بالكثير من الأنشطة الحركية الأخرى.
- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة، كما يمكن ممارستها بدون أدوات.
- سهولة تعلم واتقان عدد كبير منها في وقت قصير مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة.

- تساهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ ولجميع الأفراد.
- بساطة القوانين والقواعد.
- العمل على تنمية وترقية الصفات البدنية والحركية والوظيفية.
- يحفز المدرب كل العب تصله الكرة على التصويب نحو المرمى (Pangrozi & Douer, 1995, p. 234)

5. خصائص الألعاب المصغرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما تتناسب مع الظروف والمناسبات ومحاولة تحقيق بعض الأهداف المسطرة.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (خالد، 1999، صفحة 44)

6. فوائد الألعاب المصغرة:

للألعاب المصغرة فوائد عظيمة للأطفال وتؤكد الدراسات بأن الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة، حيث ذكر ميتشل (Michael) 2011، بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها:

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة.
- تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة.
- إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية.
- تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين.
- إتاحة الفرص في اتخاذ القرار وحل المشكلات.

- قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مراراً وتكراراً.
- قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مراراً وتكراراً.
- الشعور بالمتعة والمرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.
- تعطي وقت أكثر للعب.
- تحسن القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب (1ضد1).

توجد العديد من الدراسات والأدلة في مختلف دول العالم المتقدمة على ان استخدام الألعاب المصغرة في كرة القدم يطور من أداء اللاعبين الشباب وهذا لأن نقص عدد اللاعبين يؤدي إلى لمس الكرة أكثر، أيضاً مشاركة الكرة أكثر يزيد من عامل الترفيه لدى اللاعبين.

وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للاعب أو الناشئ عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب (سعودي، 2018-2019، صفحة 23).

ملخص الفصل:

تطرقنا في فصلنا هذا لأهم ما جاء في الألعاب الشبه رياضية من الخصائص والدور والأهداف يمكننا القول إنها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي وكذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار ولكال الجنسين، وتعتبر أحد المقومات الرئيسية ألي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها في النمو الاجتماعي العاطفي والحسي والحركي والمعرفي.

تعد الألعاب الصغيرة من أبرز مظاهر التعلم الحركي والمهاري التي تجعل تحقيق سهلا وميسورا، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل أهداف الحصة التدريبية فضالً عن فائدتها بكفاءة وانتظام، وتعود الفرد على الشعور بالمسؤولية والتعاون، الترويحية للجسم والعقل.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها (المندلوي، 1990، صفحة 107)، ولقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على 5 لاعبين من مجتمع البحث، والذين استعدوا عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية.

والهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1. التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات لمجموعة البحث.

2. التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة.

2- منهج البحث:

بعد تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعي

ولقد قسم عدد اللاعبين إلى مجموعتين مجموعة شاهدة ومجموعة تجريبية، إذ تقوم كل مجموعة بتنفيذ البرنامج في الاختبارين القبلي والبعدي.

وبما أن موضوع البحث عبارة عن دراسة اختبارات بدنية (مداومة السرعة) بين مجموعتين في فريق كرة القدم، وكشف مدى تطور صفة المداومة عن طريق إجراء اختبارات لها. وهذا من خلال مرحلتين (قبلي، بعدي) ولتحقيق ذلك وجب علينا إتباع المنهج التجريبي.

و يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث لحل المشكلة بطرق علمية وتجريبية سواء تم في المعمل - مختبر - أو في قاعة الدرس أو في مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية (بوحوش و دنيا، 1995، صفحة 89)

3- عينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: وتمثل في 25 لاعب من فريق USB BISKRA (فريق بسكرة) أوسط (18 سنة).

العينة التجريبية: تمثلت في 10 لاعبين من فريق USB BISKRA (فريق بسكرة) لكرة القدم اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية 18 سنة، أجريت عليهم اختبارات مداومة السرعة كما تم تطبيق عليهم وحدات تدريبية لصفة مداومة السرعة.

العينة الضابطة: وتمثلت في 10 لاعبين الباقين حيث أجريت عليهم اختبارات مداومة السرعة دون تطبيق عليهم وحدات تدريبية لصفة مداومة السرعة.

4- أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث:

الاختبار الأول: اختبار جري 5 متر 10x



وصف الاختبار: يتخذ اللاعب وضع الاستعداد وخلف الخط البداية في وضع البدء العالي، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري وهذا يستمر اللاعب في قطع المسافة ذهاباً وإياباً بين الخطين 10 مرات متتالية بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط البداية (يعطى للاعب محاولة واحدة بحيث يجري بمفرده).

الإجراءات: نقوم برسم خطين من الجير بحيث يكون المسافة بين الخطين 5 متر، وتحديد الخطين بواسطة أقماع.

الأدوات المستخدمة: مضمار ألعاب القوى، أقماع، ميقاتي، صفارة.

نقوم بتسجيل الزمن الذي يستغرقه كل لاعب في قطع المسافة ذهاباً وإياباً 10 مرات.

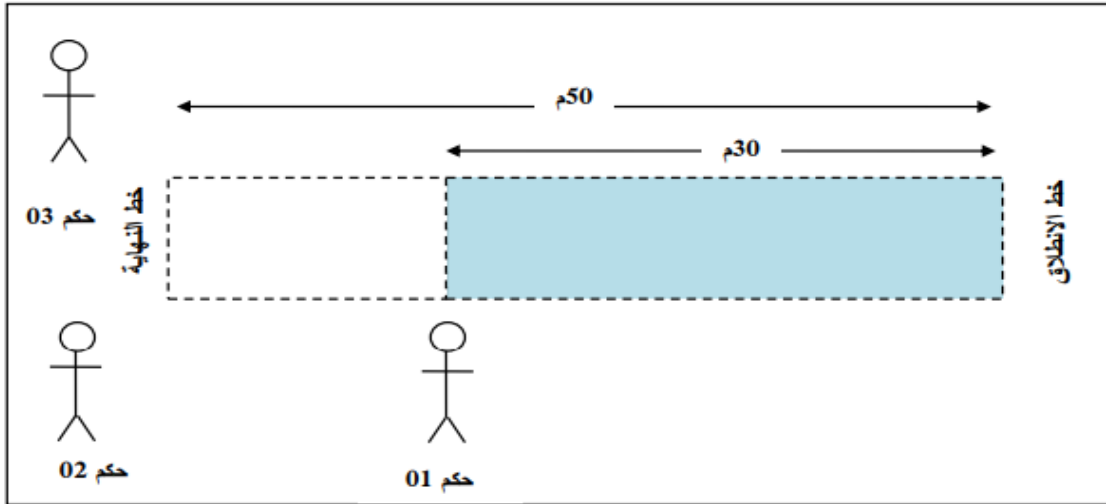
الاختبار الثاني: اختبار جري مسافة 50 متر

وصف الاختبار: يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند سماع الإشارة من طرف الحكم 1 يبدأ اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة حتى يتخطى خط النهاية، ويجب أن يكون الحكم على بعد 30 م من خط البداية.

الإجراءات: نستعمل رواق خاص بمسافة 100م يتم تحديد البداية والنهاية.

الأدوات المستعملة: مضمار ألعاب القوى، أقماع، صفارة، ميقاتي.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.



5- صدق وثبات الدراسة:

ثبات أداة الدراسة للتحقق من ثبات أداة الدراسة جرى حساب معامل كرونباخ ألفا Alpha Cronbach والتثبت من صدقها كما هو موضح في الجدول:

ولقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على 05 لاعبين من أفراد مجتمع البحث وذلك للتحقق من ثبات الاختبار من خلال النتائج القبلية والبعديّة للدراسة الاستطلاعية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (01): قياس ثبات الاستبيان ألفا كرونباخ

الاختبارات	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار الجري 5 متر	05	0.716	0.846
اختبار جري 20 متر	05	0.702	0.837
اختبار جري 50 متر	10	0.736	0.857

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS.V24

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن معامل الثبات ممتاز ومناسب لأغراض البحث، كما تتراوح معامل الثبات لاختبارات الدراسة بين 0.706-0.836. وبهذا نكون قد تأكدنا من ثبات أداة البحث (أي ثبات استبانة البحث) مما يجعلنا على ثقة بصحتها وصلاحياتها لتحليل النتائج.

6- الأساليب الإحصائية:

إن عملية اختيار أدوات القياس المناسبة تعتبر من أهم الخطوات في أي بحث علمي ولابد أن تتفق هذه الأدوات وهدف البحث العلمي؛ وقد استخدمت الدراسة الحالية مقياسين؛ الأولي لقياس قوة الأنا والثاني لقياس مستوى الطموح يهدف اختيار فروض الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

1- المتوسط

2- الانحراف المعياري

3- معامل الارتباط

وذلك بالاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية spss

المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄،س_ن على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي.

$\sum x$: هي مجموع القيم

ن: عدد القيم

الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية (حلمي، الجزائر، صفحة 45):

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة نتائج

الدراسة

أولاً: عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار جري 5 متر X10

سنقوم بعرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار

5 متر X10

1- عرض نتائج الاختبار للعينه الضبطية

الجدول رقم (02): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضبطية

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضبطية		
الرقم	قبل	بعد
01	18.3	18.2
02	16.6	16.4
03	17.3	17.3
04	19	18.8
05	20	20
06	17	16.9
07	22	21.5
08	19.4	19.2
09	17.6	17.5
10	18.4	18.3

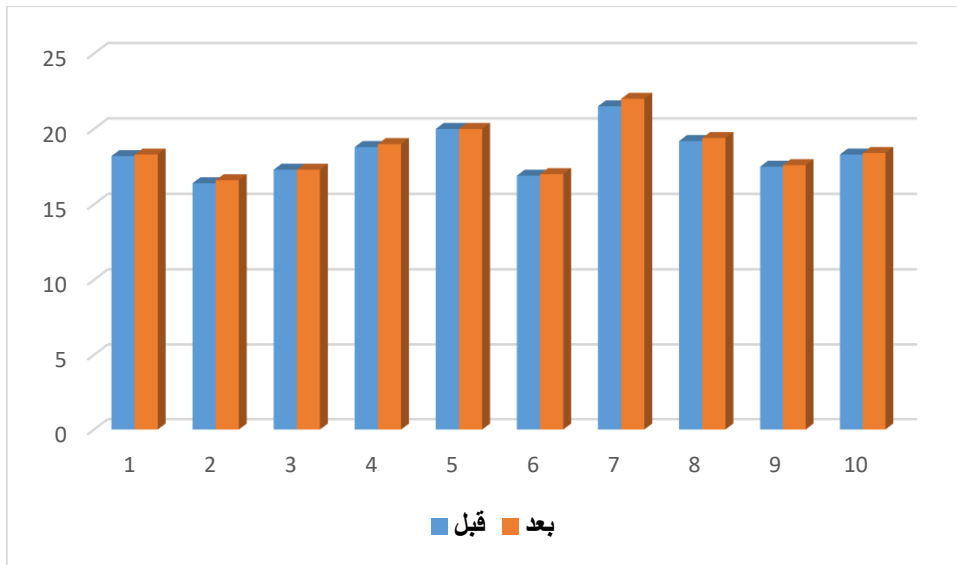
الجدول رقم (03): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعيينة الضابطة

السرعة بالثانية (s)

المتوسط الحسابي	الفرق المتوسط الحسابي	العيينة الضابطة البعدية	العيينة الضابطة القبلية	البعد
0.15	0.15	18.41	18.56	المتوسط الحسابي

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الضابطة القبلية كان 18.56 أما متوسط الحساب البعدي فبلغ 18.41 ما نلاحظ وجود فروق في المتوسط الحسابي قيمته 0.15 لأفراد العينة الضابطة والبالغ عددهم 10 أفراد من عينة الدراسة.

الشكل رقم (01): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعيينة الضابطة



2- عرض نتائج الاختبار للعينة التجريبية

الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية		
الرقم	قبل	بعد
01	19.2	18.5
02	18	17.4
03	17	16.8
04	21	18.2
05	23	19.6
06	18	16.9
07	21.5	19
08	18.6	17
09	19	16.8
10	18.6	17.2

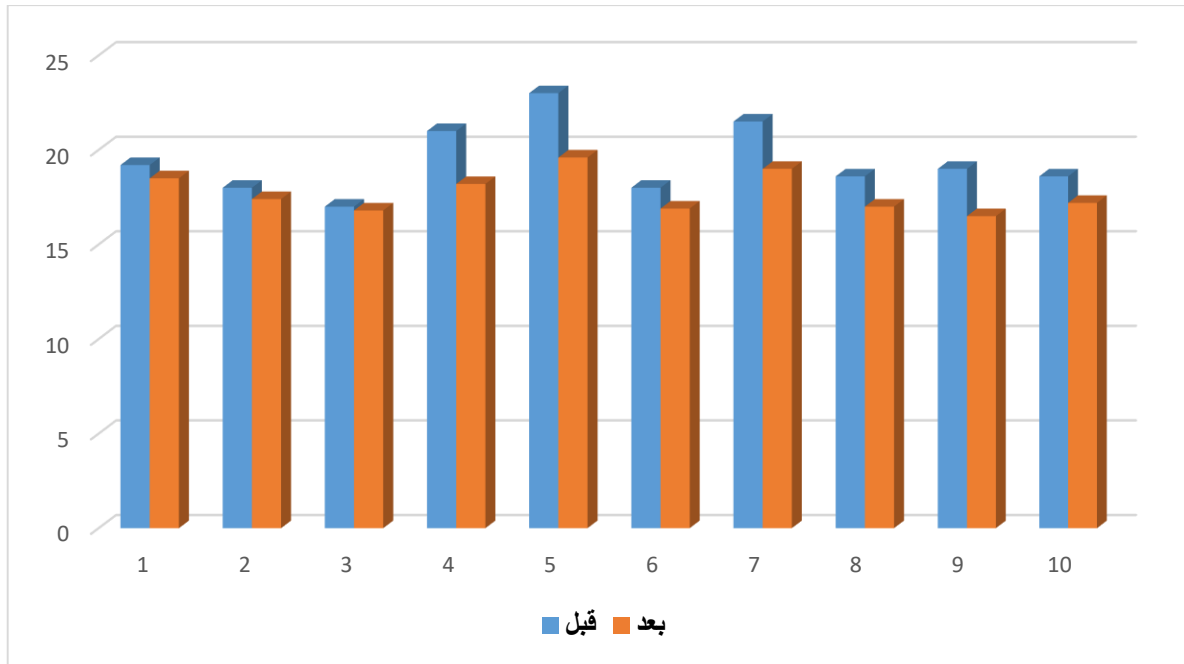
الجدول رقم (05): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعيينة الضابطة

السرعة بالثانية (s)

المتوسط الحسابي	الفرق المتوسط الحسابي	العيينة الضابطة القبلي	العيينة البعدي
19.39	17.74	1.65	المتوسط الحسابي

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة التجريبية القبلي كان 19.39 أما متوسط الحساب البعدي فبلغ 17.74 ما نلاحظ وجود فروق في المتوسط الحسابي قيمته 1.65 لأفراد العينة التجريبية والبالغ عددهم 10 أفراد من عينة الدراسة.

الشكل رقم (02): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

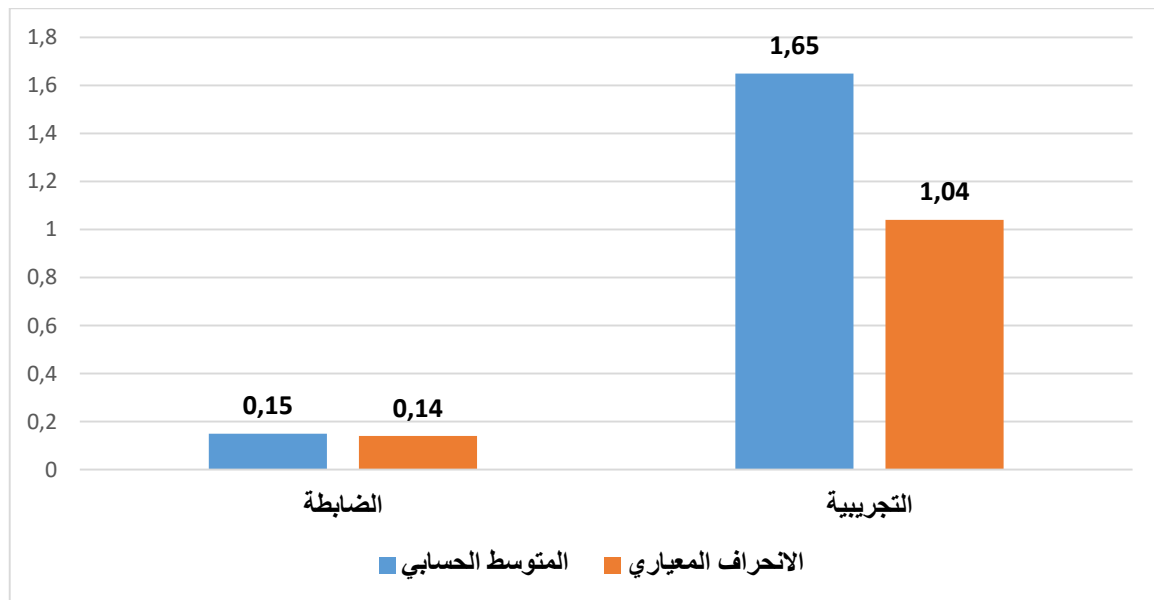


3- استعمال اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية :

الجدول رقم (06): يوضح اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ	قيمة T	مستوى الدلالة
الضابطة	0.15	0.14	0.04	3.30	0.009
التجريبية	1.65	1.04	0.33	4.97	0.001

الشكل رقم (03): يوضح اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية



تحليل النتائج:

من خلال الجدول السابق: يتضح لنا أن الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بلغ 0.15 بانحراف معياري قيمته 0.14 أما الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فبلغ 1.65 بانحراف معياري قيمته 1.04، وبعد حساب قيمة "T" عند مستوى دلالة 0.05 بلغت قيمتها 3.30 للعينة الضابطة و4.97 للعينة التجريبية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعد لصالح العينة التجريبية.

ثانيا: عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار جري 50 متر

سنقوم بعرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار جري 50 متر.

1- عرض نتائج الاختبار للعينه الضبطية

الجدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضبطية

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضبطية		
الرقم	قبل	بعد
01	9.2	9.1
02	8.1	7.8
03	7.9	7.9
04	6.8	6.9
05	5.9	6
06	6	6
07	5.1	5.1
08	8	8
09	7.2	7.1
10	7	6.9

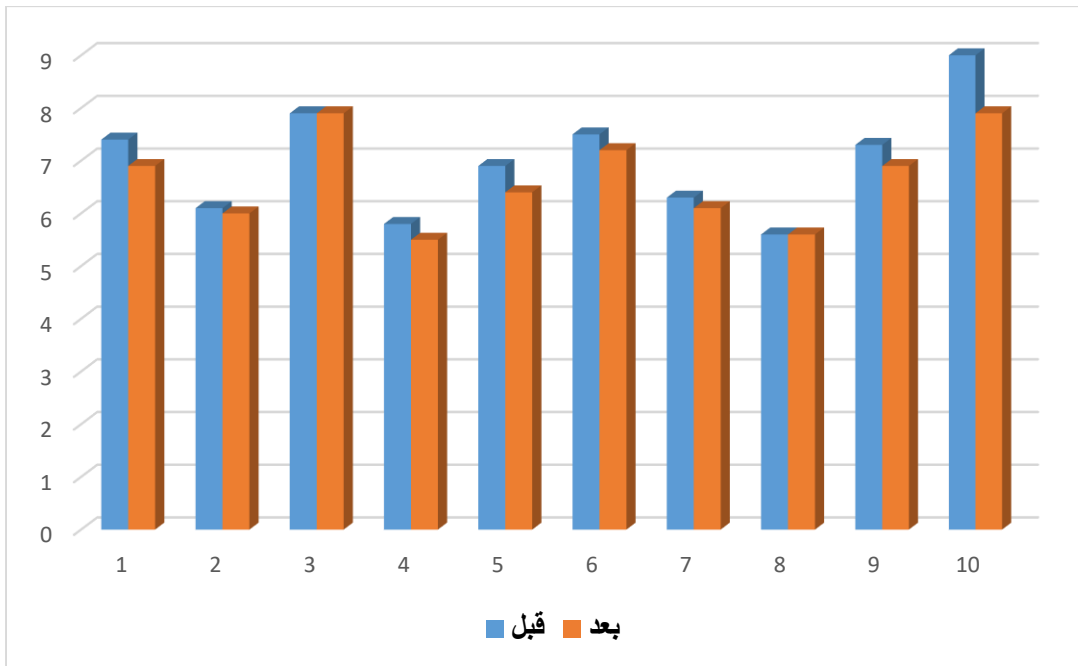
الجدول رقم (08): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعيينة الضابطة

السرعة بالثانية (s)

المتوسط الحسابي	الفرق المتوسط الحسابي	العيينة الضابطة البعدية	العيينة الضابطة القبلية	البعد
0.04		7.08	7.12	المتوسط الحسابي

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الضابطة القبلية كان 7.12 أما متوسط الحساب البعدي فبلغ 7.08 ما نلاحظ وجود فروق في المتوسط الحسابي قيمته 0.04 لأفراد العينة الضابطة والبالغ عددهم 10 أفراد من عينة الدراسة.

الشكل رقم (04): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعيينة الضابطة



2- عرض نتائج الاختبار للعينة التجريبية

الجدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية		
الرقم	قبل	بعد
01	7.4	6.9
02	6.1	6
03	7.9	7.9
04	5.8	5.5
05	6.9	6.4
06	7.5	7.2
07	6.3	6.1
08	5.6	5.6
09	7.3	6.9
10	9	7.9

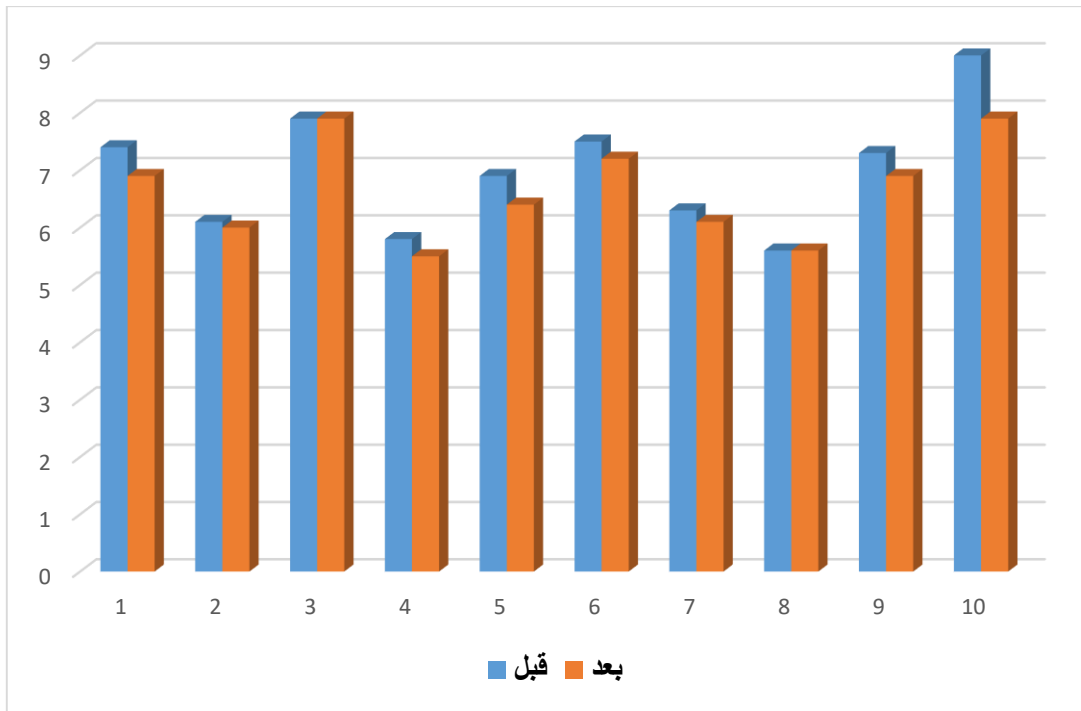
الجدول رقم (10): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة

السرعة بالثانية (s)

المتوسط الحسابي	الفرق المتوسط الحسابي	العينه الضابطة القبليه	العينه الضابطة البعديه
المتوسط الحسابي	0.34	6.98	6.64

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة التجريبية القبليه كان 6.98 أما متوسط الحساب البعدي فبلغ 6.64 ما نلاحظ وجود فروق في المتوسط الحسابي قيمته 0.34 لأفراد العينة التجريبية والبالغ عددهم 10 أفراد من عينة الدراسة.

الجدول رقم (05): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة

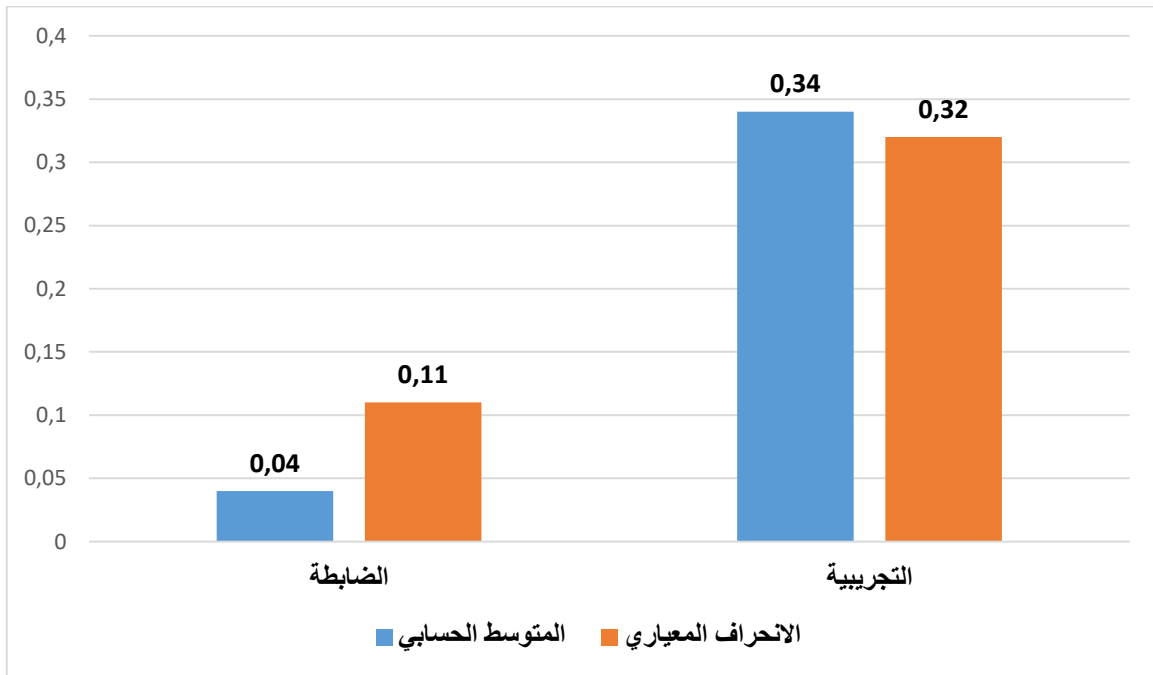


3- استعمال اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية :

الجدول رقم (11): يوضح اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ	قيمة T	مستوى الدلالة
الضابطة	0.15	0.14	0.04	3.30	0.009
التجريبية	1.65	1.04	0.33	4.97	0.001

الشكل رقم (06): يوضح اختبار T-Test لدراسة الفروق ولتأكد من صحة الفرضية



تحليل النتائج:

من خلال الجدول السابق: يتضح لنا أن الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بلغ 0.04 بانحراف معياري قيمته 0.11 أما الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فبلغ 0.34 بانحراف معياري قيمته 0.32، وبعد حساب قيمة "T" عند مستوى دلالة 0.05

بلغت قيمتها 1.07 للعينه الضابطة و3.32 للعينه التجريبية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعد لصالح العينه التجريبية.

ثالثا: مناقشة النتائج

1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة باختبار مداومة السرعة أن العينه حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وهذا في اختبار 5 متر $\times 10$ ، ويعزي الباحث هذه الفروق إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثان لكي يطبق بصفة عملية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري لمبحث وآراء بعض، الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا البرنامج من قبل اللاعبين على طول مدة البرنامج التدريبي الذي اعتمد في تطبيقه وعلى التحكم في حمولة التدريب والمتمثلة في الشدة والحجم والكثافة وضعت لتتلاءم مع مستوى اللاعبين واستعادة الشفاء واسترجاع المصادر الطاقوية قبل بدء حمل تدريب آخر.

2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة باختبار مداومة السرعة أن العينه حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وهذا في اختبار 50 متر، ويعزي الباحث هذه الفروق إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثان لكي يطبق بصفة عملية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري لمبحث وآراء بعض، الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا البرنامج من قبل اللاعبين على طول مدة البرنامج التدريبي الذي اعتمد في تطبيقه وعلى التحكم في حمولة التدريب والمتمثلة في الشدة والحجم والكثافة وضعت لتتلاءم مع مستوى اللاعبين واستعادة الشفاء واسترجاع المصادر الطاقوية قبل بدء حمل تدريب آخر.

ندعم هذه النتائج بالدراسات السابقة التالية:

جاء في نتائج دراسة مفتي (2017/2016) عبد المنعم لبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر على تنمية السرعة الانتقالية حيث لوحظ عند مقارنة القياسية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في كل السرعات قيد الدراسة تحسن ملحوظ.

جاء في نتائج دراسة مقيرحي إبراهيم (2017) لبرنامج التدريبي المقترح بتأثير إيجابي على صفة السرعة والمرونة للاعبين كرة القدم أوسط.

خلاصة:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية، توصلنا إلى جملة من الحقائق التي يمكن عرضها فيما يلي:

أن لبرنامج التدريبى المقترح تأثير إيجابي على تنمية صفة مداومة السرعة للاعبى فريق اتحاد بسكرة (USB) أوسط (18 سنة).

الخاتمة

الخاتمة:

جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط حيث أصبحت الألعاب المصغرة سر نجاح العديد من المدربين فأى مجال الألعاب الجماعية نظرا لفائدتها في تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية معاً، وفي كرة القدم استخدم هذا الأسلوب لأنه يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية وأيضاً يزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب لما يتميز به من عنصر المفاجئة والمنافسة.

تتم الألعاب المصغرة في ملاعب (مساحات) صغيرة تشابه وما يحدث في المباريات، فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، التحرك المستمر مع التغيير في الاتجاه، القفز المتكرر لضرب الكرة، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، تغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب، كلها تتم على مساحات صغيرة ما تسمح بتنمية وتطوير الجانب البدني، التقني، الخططي وحتى النفسي.

وتقوم التدريبات بتطوير صفة مداومة السرعة المعدة بعناية والمخطط لها جيداً كتمرينات أساسية في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين، فاحتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية قوة التحمل طوال فترة المباراة لأداء واجبات دفاعية والسرعة في الهجوم والاندفاع البدني وتغيير الاتجاه والسيطرة على الكرة والاستحواذ عليها والقدرة على الأداء بفعالية لمهارات مختلفة كالسرعة في الهجوم والارتقاء

الاقتراحات والتوصيات:

- يقترح الباحث تعميم استخدام البرامج التدريبية لصفة مداومة السرعة وباقي الصفات للاعبي كرة القدم على كل الفئات والجنسين مع مراعاة المراحل العمرية لكل فئة.

الخاتمة

- إجراء دراسات أخرى حول البرامج التدريبية لتطوير صفتي التحمل والسرعة لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.
- ضرورة تظل الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية وإدراجها في البرامج التدريبية حسب الأهداف المسطرة.
- اهتمام المدربين بالأسس العلمية للبرامج التدريبية وخاصة منها الاختبارات التقييمية لأنها مقياس التدريب وهذا مع جميع الفئات العمرية.
- الاهتمام بالألعاب المصغرة كوسيلة من وسائل التدريب في كرة القدم لما لها من دور كبير في تطور الصفات البدنية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. إبراهيم كامل, ز, & .مصطفى السايح, م. (2009). الوسيط في الألعاب الصغيرة . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
2. التكريتي, و. (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. دار الوفاء.
3. الجسماني, ع. (1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة. الدار العربية.
4. السيد فرحات, ل. (2007). القياس والاختبار في التدريب الرياضية. القاهرة، مصر : مركز الكتاب للنشر.
5. الشحيمي, م. (1994). دور علم النفس في الحياة المدرسية. القاهرة : دار الفكر العربي.
6. الكلابي, أ, & .الكلابي, م. (s.d.). أثير برنامج الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للتلاميذ بعمر (8-9)سنوات. مجلة مركز الدراسات.
7. المندلوي, ق. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية لتربية الرياضية. دار الفكر العربي.
8. المولي, م. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان : دار الفكر.
9. المويل, م. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. عمان : دار الفكر العربي.
10. بسطويسي, أ. (2007). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي.
11. بلفريطس, ي, & .غنم, ن. (2020). التدريب الفكري المرتفع الشدة لصفة مداومة السرعة و أثره على تنمية مستوى أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 عام. مجلة الإبداع الرياضي جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

12. بوحوش ,ع & ,دنيات ,م .(1995) .مناهج البحث العلمي وطرق البحوث .
الجزائر ,ديوان المطبوعات الجامعية.
13. جميل ,ر .(1986) .كرة القدم .بيروت، لبنان :دار النقائض.
14. جورج خوري ,ت .(2000) .سيكولوجيا النمو عند الطفل و المراهق .بيروت ،
لبنان :المؤسسة الجامعية للدراسات.
15. حلمي ,ع) .الجزائر .(مدخل إلى الإحصاء ,1992 .ديوان المطبوعات الجامعية.
16. حماد ,م .(2001) .التدريب الرياضي الحديث .القاهرة :دار الفكر العربي.
17. حماد ,م .(2010) .المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية) .
القاهرة :دار الكتاب الحديث.
18. حمودي ,أ .(2015) .فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة مداومة السرعة
لدى العبي كرة القدم هواة .مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي .
مستغانم ,معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس.
19. خالد ,ع .(1999) .سيكولوجية اللعب نظريات وتطبيقات .القاهرة :مطبعة كريستال.
20. ريسان خريبط ,م .(2001) .تخطيط وتقييم التدريب الرياضي .طرابلس :جامعة
النجاح، دار الشروق للنشر.
21. سعودي ,أ .(2018-2019) .أثر برنامج تدريبي مقترح على أساس الألعاب
المصغرة في تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لدى العبي كرة القدم صنف
أقل من 17 سنة .أطروحة دكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب .جامعة العربي
بن مهدي، أم البواقي.
22. عبد الجواد ,ح .(1984) .كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون
الدولي .لبنان :دار العلم للمالين.
23. عبد الخالق ,ع .(2005) .التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات .منشأة المعارف.

قائمة المراجع

24. علاوي م، (1992). علم التدريب الرياضي. دار المعارف. القاهرة: دار المعارف.
25. علاوي م، (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. علي خليفة العنشري، و آخرون. (1987). كرة القدم. الجماهيرية العربية الليبية.
27. فاخر، ع & كامل مذکور، ف. (2011). اتجاهات حديثة في تدريب (الحمل، القوة، الاطالة، التهدئة). (عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي.
28. مجيل، ر. (1986). كرة القدم. بيروت، لبنان: دار النقاش.
29. محمد العيسوي، ع. (2005). المراهق و المراهقة. بيروت: دار النهضة العربية.
30. مختار، س. (1998). كرة القدم لعبة الملايين. بيروت: مكتبة المعارف.
31. مفتي، ا. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. مفضي، ن. (دس). (الجبور فسيولوجيا التدريب الرياضي. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
33. Pangrozi, R., & Douer, V. (1995). *Dynamic Physical Education for Elementary School*. Boston, USA: Al/yen and Bacon.
34. Plaet, L. (2001). *Le football Et ses règles*. Édité par pro, o-foot.

الملاحق

أقماع ؛ صافرة ؛ ميقاتي ، كرات طائرة		الوسائل المستعملة	
التوجيهات	محتوي الإنجاز	محتوى التعلم	مراحل التعلم
<p>احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .</p>	<p><u>الحالة التعليمية الأولى (مدة الانجاز 12 د)</u></p> <p><u>عمل بفوجين .</u></p> <p>. التحية الرياضية . مراقبة نبضات القلب .</p> <p>. جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . تمرينات خاصة بالمرونة .</p> <p>تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>. إدراك دور التسخين والتهيئة الفيزيولوجية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>التأكيد على الجري في الرواق المخصص</p> <p>تجنب الاندفاعات الزائدة للحفاظ على السلامة</p>	<p>على اروقة الجري : القيام بتحضير عمل الفريق والجري 1 ضد1 على مسافة 10م ثم 20م كتحضير للتنافس</p> <p>-نفس العمل لكن مع تغيير (استعمال كرات صغيرة) من اجل جمع اكبر عدد القيام بقطع مسافة 30م في اقل وقت ممكن مع حساب الوقت</p>	<p>النشاط 01:</p> <p>تعلم الجري في الرواق المخصص لكل لاعب</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>

الملاحق

<p>الاصغاء الجيد وإشراك اللاعبين في عملية الشرح</p>	<p style="text-align: center;"><u>الحالة التعليمية الثانية</u></p> <p style="text-align: center;"><u>الموقف الأول (مدة الانجاز 10 د)</u></p> <p>التعرف على مراكز اللاعبين</p> <p>التعرف على بعض القوانين وكيفية اللعب الصحيحة وكيفية احتساب الاهداف .</p> <p style="text-align: center;"><u>الموقف الثاني (مدة الانجاز 20د)</u></p> <p>التعرف على الكرة</p>	<p>التعرف على اللعبة وقوانينها وقواعد اللعبة</p>	
<p>إدراك أهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي</p> <p>الحث على الهندام الرياضي الكامل</p>	<p style="text-align: center;"><u>الحالة التعليمية الثالثة</u></p> <p style="text-align: center;"><u>المرحلة الأولى (مدة الانجاز 02 د)</u></p> <p>الرجوع إلى الحالة التعليمية RETOUR KALME</p> <p style="text-align: center;"><u>المرحلة الثانية (مدة الانجاز 06 د)</u></p> <p>مناقشة وتقييم على كل فوج تحت إدارة قائد الفوج</p> <p>مناقشة جماعية بين اللاعبين والمدرب</p>	<p>إدراك دور الاسترجاع السريع</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

الملاحق

أقماع ؛ صافرة ؛ ميقاتي ، كرات طائرة		الوسائل المستعملة	
التوجيهات	محتوي الإنجاز	محتوى التعلم	مراحل التعلم
<p>احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)</p>	<p><u>الحالة التعليمية الأولى (مدة الانجاز 12 د)</u> <u>عمل بالأفواج .</u> التحية الرياضية . مراقبة نبضات القلب جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . تمرينات خاصة بالمرونة . تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>إدراك التسخين والتهيئة الفيزيولوجية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>- القدرة على انجاز العمل باقل اخطاء ممكنة - معرفة امكانات السرعة عن طريق العاب تنافسية يقاس فيها الوقت والمسافة.</p>	<p>*العاب ومنافسات بين اللاعبين في التتابع والتسابق فرديا وثنائيا * لاعب على خط الانطلاق والثاني على بعد 2م وعند الاشارة يحاول ملاحقة الزميل لمسافة 20م *لعبة في التتابع : فوجين يحمل الاول الكرة والجري بها لمسافة محددة يتجاوز فيها اقماع وحواجز ويعود لتسليم الكرة للزميل وهكذا دواليك حتى اخر فرد في الفوج</p>	<p>النشاط 01: قطع مسافة بين حدين في اقل وقت ممكن</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>

الملاحق

<p>الاعتماد على مبدأ التشاور في التنظيم.</p> <p>عدم التسرع في اتخاذ القرارات .</p> <p>تقديم التغذية الراجعة</p>	<p style="text-align: center;"><u>الحالة التعليمية الثانية</u></p> <p style="text-align: center;">الموقف الأول (مدة الانجاز 10د)</p> <p>القيام بتوزيع المهام على اللاعبين .</p> <p>فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم .فوجين في المنافسة والباقي ملاحظين</p> <p style="text-align: center;">الموقف الثاني (مدة الانجاز 15 د)</p> <p>القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الوضعية الأساسية. التمرير .الاستقبال . الإرسال البسيط .</p>	<p style="text-align: center;">الإحساس بالمسؤولية</p> <p style="text-align: center;">القدرة على التسيير والتنظيم</p> <p style="text-align: center;">ديناميكية المنافسة</p>	
<p>إدراك أهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي</p> <p>الحث على الهندام الرياضي الكامل</p>	<p style="text-align: center;"><u>الحالة التعليمية الثالثة</u></p> <p style="text-align: center;">المرحلة الأولى (مدة الانجاز 02 د)</p> <p>الرجوع إلى الحالة التعليمية RETOUR KALME</p> <p style="text-align: center;">المرحلة الثانية (مدة الانجاز 06 د)</p> <p>مناقشة وتقييم على كل فوج تحت إدارة قائد الفوج</p> <p>مناقشة جماعية بين اللاعبين والمدرب</p>	<p style="text-align: center;">إدراك الاسترجاع السريع</p> <p style="text-align: center;">دور</p>	<p>مرحلة التقييم</p>


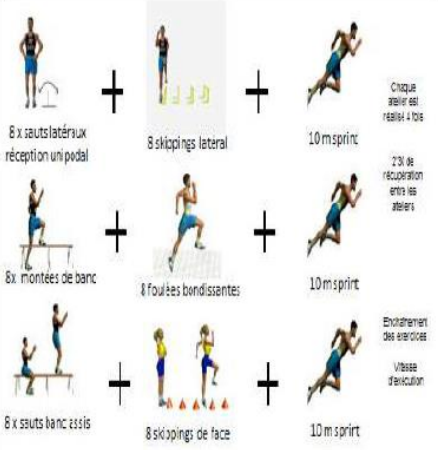

الملاحق

زمن الوحدة / 70 د

الهدف / تطوير صفة السرعة المميزة بالقوة .

الأدوات / ميقاتي ، أقمعة ، صافرة ، شريط تحديد الملعب ، صندوق ، حواجز 30 سم.

وحدة تدريبية

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	<p>** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منتظم.</p> <p>** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل</p> <p>** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .</p>		<p>5 د</p> <p>5 د</p>	1	
ر	<p>** العمل يكون علي 3 ورشات .</p> <p>** الراحة بين الورشات 2 د و 30 ثا</p> <p>** التكرارات في كل سلسلة 4 .</p> <p>** عدد مرات تكرار التمرين 8 مع الجري في كل سلسلة مسافة 10 متر .</p>	<p>Force / vitesse</p> 	40 د	4.4	ت. الدائري
ن	<p>** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية .</p> <p>** تمارين استرجاع .</p>		<p>5 د</p> <p>5 د</p>	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

الملاحق

زمن الوحدة / 60 د .

الهدف / تنمية العمل العصبي العضلي لتحسين السرعة . المرحلة / تحضير بدني .
الأدوات / ميقاتي ، أقمعة ، صافرة ، صندوق، حواجز، شريط تحديد الملعب .

وحدة تدريبية

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منظم. ** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل ** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .		5 د 5 د	1	
ر	- التدريب الدائري ثلاث محاولات لكل ورشة - الورشة 1 / - قفزان من قفزة الضفدع تليها جري متناسق يليها جري ارتدادي ثم جري بسرعة مسافة 5متر. الورشة 2 / - الصعود علي الصندوق بالخطوة اليسار ثم اليمين 2- تجاوز الحاجر . الورشة 3 / - قفزين من نفس المكان + جري متردد . الورشة 4 / - القفز فوق الصندوق من الجتوس مرتين ثم القفز فوق الحواجز *2 ثم الجري المتردد .		40 د	4.4	ت. الدائري
ن	** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية . ** تمارين استرجاع .		5 د 5 د	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

Descriptives

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
Test01_before	10	7,1200	1,23000
TEst_01_after	10	13,2900	19,60966
Tst_02BFR	10	6,9800	1,05494
TST02AFTR	10	12,8500	19,74793
Valid N (listwise)	10		

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=Test01_before TEst_01_after Tst_02BFR TST02AFTR
  /STATISTICS=MEAN STDDEV.
```

Descriptives

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
Test01_before	10	7,1200	1,23000
TEst_01_after	10	13,2900	19,60966
Tst_02BFR	10	6,9800	1,05494
TST02AFTR	10	12,8500	19,74793
Valid N (listwise)	10		

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=Test01_before TEst_01_after Tst_02BFR TST02AFTR
  /STATISTICS=MEAN STDDEV.
```

Descriptives

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
Test01_before	10	7,1200	1,23000
TEst_01_after	10	7,0800	1,17549
Tst_02BFR	10	6,9800	1,05494
TST02AFTR	10	6,6400	,86692
Valid N (listwise)	10		

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Test01_before	10	7,1200	1,23000
TEst_01_after	10	13,2900	19,60966
Tst_02BFR	10	6,9800	1,05494
TST02AFTR	10	12,8500	19,74793
Valid N (listwise)	10		

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=Test01_before TEst_01_after Tst_02BFR TST02AFTR
  /STATISTICS=MEAN STDDEV.
```

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Test01_before	10	7,1200	1,23000
TEst_01_after	10	7,0800	1,17549
Tst_02BFR	10	6,9800	1,05494
TST02AFTR	10	6,6400	,86692
Valid N (listwise)	10		

```
T-TEST PAIRS=Test01_before Tst_02BFR WITH TEst_01_after TST02AFTR (PAIRED)
  /CRITERIA=CI (.9500)
  /MISSING=ANALYSIS.
```


T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Test01_before	7,1200	10	1,23000	,38896
TEst_01_after	7,0800	10	1,17549	,37172
Pair 2 Tst_02BFR	6,9800	10	1,05494	,33360
TST02AFTR	6,6400	10	,86692	,27415

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Test01_before & TEst_01_after	10	,996	,000
Pair 2 Tst_02BFR & TST02AFTR	10	,962	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Test01_before - TEst_01_after	,04000	,11738	,03712	-,04397	,12397	1,078	9	,309
Pair 2 Tst_02BFR - TST02AFTR	,34000	,32387	,10242	,10832	,57168	3,320	9	,009



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشباب و الرياضة



الموسم الرياضي 2022/2021

المدرّب المتربّص: زيادي رفيق

المدرّب المشرف: كيجل عز الدين

تقرير المدرّب المتربّص

..... يسرّ في أن أقدّم لكم... سيادتكم الاحترامة... لتقريبي
..... لهذا و الامة... في... في الفترة... 15... في... الى
..... 17... و... على... الرياضي... ايجاد...
..... التي... حيث... التي... قبل... كيجل عز الدين
..... و... على... هذه... التي...
..... حيث... الأول... التي...
..... في ذلك... كان... مقابلة... في بطولة
..... الموسم... و... في... الثاني

..... الذي... من... في...
..... الميدان

CSA USBISKRA
Mr AZZEDINE KHAL
D.S. DES JEUNES JEUNES

فوجيت كل الإحترام في الاعين والطاقت الفتي ولم أجد أي
 صعوبات في التعامل في المجموعة مع توجهاً أكاديمياً كمرحلة
 وبدأ التحدي من السهل إلى الأصعب وإجراء أعماله الطبيعية
 كل مرة وكانت نصائح المدرب قيمة وزادت ثقتي في نفسي أكثر
 مما أدت إلى التحكم الجيد في الكرة التدريبية وفي المجموعة
 لذا أشكر كل من المدرب ورئيس النادي الذين أفادوني بعلومهم
 وخبراتهم الهائلة وعلى منحي هذه الفرصة لادوار في نفسي
 قسم التدريب الرياضي الذي وجهنا إلى الميادين الطبيعية
 وفي الأخير تقبلوا مني فائق عبارات التقدير
 والإحترام

امضاء المدرب المشرف.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
الرقم : ام.ع.ت.ن.ب.ر.ق.ت. ر. 2022

إلى السيد /مدير الشباب و الرياضة

ترخيص لإجراء التربص الميداني

يُشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في الموافقة على إجراء تربص ميداني للطالب (ة): **ز.م.ي. رفيع** **طبيب** الذي ينتمي لمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد خيضر - بسكرة. قسم التدريب الرياضي، بمستوى سنة ثانية ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي، علما أن التربص يدخل ضمن متطلبات التكوين لأجل نيل شهادة الماستر بالتخصص المذكور آنفا

فترة التربص من: 15 فيفري 2022 إلى: 28 أفريل 2022.

تقبلوا منا فائق عبارات الإحترام و التقدير

بسكرة في: 2022/02/10

موافقة الهيئة المستقبلية

رئيس القسم

إسم الجمعية أو النادي الموجه إليه





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشباب و الرياضة



نبذة تاريخية حول النادي

اتحاد بسكرة، هو نادي كرة قدم جزائري يمثل مدينة بسكرة، تأسس الفريق سنة 1934 وألوانه الرئيسية الأخضر والأسود، وملعب الفريق هو ملعب 18 فيفري في مدينة بسكرة، ويتحمل الملعب مجموعة 000 30 متفرج، معظم تاريخ اتحاد بسكرة لكرة القدم ارتبطت في القسم الثالث حيث كان القسم الثالث يدعى آنذاك بقسم الشرف، وكان القسم الثاني يعرف بالقسم الإقليمي، الفريق اليوم هو في القسم الثاني بعد أن كان في القسم الأقل قبل سنتين. وهو الآن ينشط بالقسم الوطني الأول.

الاسم الكامل فريق الاتحاد الرياضي البسكري لكرة القدم

اللقب: الخضراء

الاسم المختصر: USB

تأسس عام: 1934

الملعب ملعب: 18 فيفري

البلد: الجزائر

الدوري الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى لكرة القدم

الإدارة: عبد القادر تريعة





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشباب و الرياضة

النادي الرياضي اتحاد بسكرة



الموسم الرياضي 2022/2021

المدرّب المتربص: زيادي رفيق

العتاد البيداغوجي للفريق

العدد	العتاد البيداغوجي	
واحدة لكل مدرب		الصفارة
واحدة لكل مدرب		ميقاتية
12		أقماع كبيرة
12		أقماع متوسطة الحجم
15		أقماع صغيرة الحجم
25		كرات القدم
09 (1كغ 2كغ 3 كغ)		كرات طبية
48		صدريات: - صفراء و زرقاء
12		حواجز
01		حاملة العتاد
01		السلم الرياضي
20		حلقات
01		علبة الاسعافات الأولية
		لباس المنافسة كل صنف ببدلة المنافسة الخاصة به

