



جامعة جيلالي بونعامية - بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: تحضير بدني رياضي.  
الموسومة بعنوان:

الفئة العمرية وعلاقتها بصفة السرعة عند لاعبي كرة القدم  
( دراسة مقارنة بين فئتي "U 17\_u19" )

دراسة ميدانية لنادي: رائد أمل عين الدفلي

إشراف:

- د. عبد الله نجايي نور الدين.

إعداد:

- بشارف طيب

- مناد محمد

السنة الجامعية : 2019/2018

# كلمة شكر

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ {19}﴾

سورة النمل الآية 19.

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ،

كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف \* د. عبد الله نجايمي نور الدين \*

الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ،

و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان.

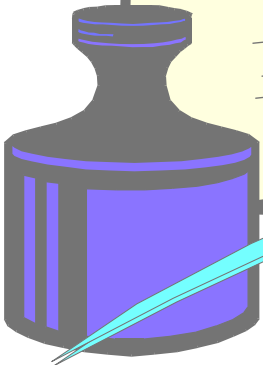
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة.

دون نسيان أساتذة المعهد

والإداريين.

بشارف طيب

منا محمد



# الإهداء

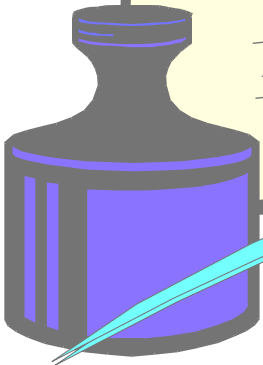
الحمد لله الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع  
الذي أهديه إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله  
وأطال في عمرهما.

إلى كل العائلة الكريمة إخوتي و أخواتي  
وإلى جميع الأهل والأقارب والأصدقاء.  
وإلى الأستاذ "د. عبد الله نجايي نور الدين".  
إلى كل من عرفتهم أيام الدراسة  
و إلى جميع طلبة معهد التربية البدنية  
و الرياضية وإلى كل الأصدقاء والأحباب.

وشكرا

مناد حمد

بشارف طيب



مقدمة

# مقدمة

إن الإنسان مرتبط بالنشاط البدني منذ القدم، فالتطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم، التي تتعاون فيما بينها من اجل الوصول إلى أعلى درجات الرقي الحضاري ومحاولة إبعاده بأعلى قدر ممكن و توجيهه داخل الحياة و ذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين الاقتصادية و الثقافية... الخ .

فكرة القدم تحتل قائمة الألعاب التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة ، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد و التحديث في فنيات وطرائق و أصوليات اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني و التكتيكي، أصبح من الضروري اعتبار عملية التكامل في نظام الإعداد البدني و التكتيكي و التقني للاعب كرة القدم ، واحدا من أكثر الاتجاهات أهمية في تطوير هذا الضرب من الرياضة. ( أمين الخولي و آخرون بدون سنة ص 771)

و أصبحت كرة القدم تسير التكنولوجيا ، وبتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة وهذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح ، علم النفس، علم الاجتماع، وعلوم أخرى كلها ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي و الارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية ، مع تطور الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب ، التقني ، التكتيكي ، النفسي والنظري، مع التركيز على تحضير بدني جيد يهدف للبلوغ بالرياضي إلى أعلى درجات الأداء المهاري، وسرعة التنفيذ المميز بالإتقان ، و العطاء الفني الجمالي بأقل جهد. وهو الهدف الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المبنية على مناهج علمية تعمل على تطوير إمكانات اللاعب على الجهد و التكيف به وتنمية جميع الخصائص البدنية بصورة عامة ، و التي نراها مجسدة في كرة القدم الحديثة أو الشاملة **Total foot Ball** ، حيث ظهرت عام 1974 م . عندما قدم (وينوس ميشل) آخر مبتكراته في كرة القدم مع الفريق الهولندي وقبل الأدوار النهائية لكأس العالم لعام 1974م ببضعة أسابيع في نفس الفترة التي تولى فيها مهمة تدريب المنتخب الهولندي و استطاع قيادة الفريق إلى الأدوار النهائية مقدما أروع ما قدم لكرة القدم .

وحسب (1997 j.Weinek) فإن الإحراز على النتائج العالمية في الرياضة عامة وكرة القدم خاصة مقترن بالتطور

المتناسق للقدرات البدنية. (j,3, Weinek 1997, p25

وفي الجزائر تحتل كرة القدم مكانة هامة في ثقافتنا ويظهر ذلك في عدد ممارسي هذه اللعبة و الإمكانيات المسخرة لها مع الدعم الكبير للمعنيين بالأمر لإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة لبلوغ أرقى المستويات، لكن النتائج الملاحظة تعطي عكس الآمال المرجوة ، ويظهر ذلك في غياب شبه كلي لأندية الفئات الصغرى ( الأشبال ، الأواسط) و الفئات الكبرى في المحافل الدولية ، ومما يظهر لنا اللاعب الجزائري خلال البطولات و الكؤوس ، وتسجيل الإصابات الكثيرة خاصة العضلية و المفصالية فنجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال عالم التدريب الحديث راجع إلى توجيه الأداء الحركي للاعبين خلال المباراة، وكذلك الاهتمام بالتحضير البدني الذي يختلف حسب الأعمار، ولذلك وجب التخصص أثناء هذا الأخير و الذي يأخذ في الحسبان المعطيات العلمية و القوانين المنهجية خاصة القوانين الفيزيولوجية للنمو، وكل مرحلة عمرية و الذي يعمل على إتقان المهارات الحركية عند اللاعبين و ثبات و استقرار مستوى آدائهم لها، بالإضافة إلى درجة عالية في تطوير الصفات البدنية

(المداومة ، القوة، السرعة، المقاومة، المرونة، الرشاقة) وخاصة صفة السرعة التي تسمح بالقيام بالهجمات المضادة و الفوز بالصراعات الفردية وكما تساعد على التوافق الديناميكي العام بين اللاعبين. وقد أصبح من الضروري للوصول إلى مستوى عالي امتلاك اللاعب هذه الصفة .

وإن نقص معارف المدرب حول صفة السرعة عند تدريبها لدى لاعبي كرة القدم يقلل من حظوظهم في تسجيل النتائج، وقد ركزنا في بحثنا على فئة الأواسط التي تعتبر الأفضل للاختبار تحسين صفة السرعة لدى اللاعب كونها تكون تامة (**Acquire**) ثم محاولة لفت انتباه المدربين و المعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة و الاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة وتطويرها في بلادنا إذا حقا نريد تكوين رياضيين حقيقيين ونطمح إلى النتائج العالية.

وقد قام الباحث بتقسيم بحثه، حيث تضمن هذا التقسيم على الجانب التمهيدي و الذي يحتوي على إشكالية البحث والفرضيات وأهمية هذا الموضوع وكذلك الدراسات السابقة وتحديد المفاهيم والمصطلحات . كما يحتوي هذا البحث على الجانب النظري مكونا من ثلاثة فصول، احتوى الفصل الأول على السرعة وبعض النماذج لتطوير صفة السرعة وكذلك علاقة صفة السرعة بالصفات البدنية الأخرى .

أما الفصل الثاني فتناولنا فيه كرة القدم، تعريفها و تاريخها في العالم و الجزائر. و مفهوم الأداء، أنواعه ومتطلباته للاعب كرة القدم ثم الأداء المهاري والخططي وسلوك الأداء في كرة القدم.

أما الفصل الثالث فقد تطرق الباحث إلى تعريف فئة الأواسط تعريفها و خصوصياتها ومفهوم المراهقة بالإضافة إلى أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين واختبارات عند مدرب كرة القدم .

وقد إشمئ هذا البحث أيضا على الجانب التطبيقي الذي قسم إلى ثلاث فصول ؛ الفصل الأول احتوى على منهجية وعينة البحث و الوسائل الإحصائية و الاختبارات التي قسمت إلى ثلاث اختبارات. الاختبار الأول (جري 30 متر بالكرة) و في الاختبار الثاني ( الجري المتعرج بالكرة) و الاختبار الثالث (50 متر **Course navette**) ، وفي الفصل الثاني تم تطبيق هذه الاختبارات ميدانيا مع عرض ومناقشة وتحليل النتائج و الاستنتاجات المتحصل عليها من كل اختبار، و الفصل الثالث تم فيه التطرق إلى مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات وطرح بعض الاقتراحات ، ووضعت في الأخير خاتمة موجزة عن البحث.

الإطار العام  
للدراسة

**1- الإشكالية:**

لقد أصبح ضروريا للأنشطة الرياضية عامة، وكرة القدم على وجه الخصوص أن تنتهج الطرق و الأساليب الحديثة التي تساهم في تطويرها ، وذلك لأنها رياضة تبحث في تطوير العلاقة بين الأفراد بتسخير قدراتهم في إطار قوانين كرة القدم، فهي توجه قدرات الفرد وإمكاناته لخدمة الفريق قصد الفوز أثناء المنافسة وهذا لا يمكن تحقيقه إلا إذا كان الفرد يمتلك قدرا كبيرا من اللياقة البدنية و التي تعتبر شكلا من أشكال اللياقة الشاملة .

لذلك فإن تحسين مكونات اللياقة البدنية هو احد أبرز و أهم أهداف الأنشطة الرياضية كونها ترتبط بشكل إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية ، كالتنمية البدنية و الإنتاج البشري ومنه تحتل صفة السرعة أهمية أساسية وكبيرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم ولدى جميع الفئات، لما تقدمه من فوائد على المستويين التقني و الخططي ، هاته الدعائم جعلت من خاصية السرعة محط اهتمام جميع أهل الاختصاص و المدربين بهدف الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين و على وجه الخصوص فئة الأواسط، وهو السن الذهبي لتنمية هذه الصفة ، ومن هنا ارتأينا أن نكشف الأثر الحقيقي الناجم عن تحسينها لما تكتسبه من أهمية كبرى نظرا لدورها الكبير في تحسين المردود الرياضي وكذا تحسين قدرات اللاعبين ، وفي ظل ما تم ذكره تم طرح التساؤل التالي :

**1- التساؤل العام.**

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في درجة السرعة عند لاعبي كرة القدم ؟

ومن هذا التساؤل طرحنا بعض التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 ودرجة السرعة في التنقل بكرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 ودرجة السرعة عند لاعبي كرة القدم في التنقل المتعرج بكرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 ودرجة السرعة عند لاعبي كرة القدم في التنقل بدون كرة؟



## 2- فرضيات الدراسة :

### الفرضية العامة

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 ودرجة السرعة عند لاعبي كرة القدم .

### الفرضيات الفرعية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في السرعة التنقل بكرة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في سرعة التنقل المتعرج بكرة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في السرعة التنقل بدون بكرة .

## 3-أهداف الدراسة :

يهدف البحث إلى دراسة مقارنة لمعرفة علاقة الفئة العمرية بدرجة السرعة على لاعبي كرة القدم وتبقى الإجابة التي تطرحها المشكلة هدف لكل دراسة، ويمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

- ابراز وجود فروق في سرعة التنقل بكرة لدى فئتي u17 و u19.
- ابراز وجود فروق في سرعة التنقل المتعرج بكرة لدى فئتي u17 و u19.
- ابراز وجود فروق في سرعة التنقل بدون كرة لدى فئتي u17 و u19.
- ابراز وجود فروق بين فئتي u17 و u19 في متغير السرعة في كرة القدم .

## 4- أهمية الدراسة:

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها من جهة أخرى، وتكمن أهمية هذا البحث في الوصول إلى الدور الذي تلعبه الصفات البدنية وصفة السرعة على وجه الخصوص في الرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم (الأواسط) ويمكن حصرها في ما يلي:

- تعريف أهمية تحسين صفة السرعة وانعكاسها على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- دراسة خصائص صفة السرعة بالنسبة لفئة الأواسط.
- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشر ودال ذو قيمة لمعرفة مدى تأثير صفة السرعة على أداء لاعبي كرة القدم.
- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه خاص و للمهتمين بوجه عام.

**5- الدراسات السابقة و المتشابهة:**

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به، مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيط وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، وقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده و التي فيها تشابه مع بحثه لإثرائه من خلالها .

**5-1- الدراسة الأولى:****• موضوع الدراسة:**

قام (حطابي يوسف واخرون) عام 2012 - 2013 بدراسة بعنوان ( تأثير برنامج تدريبي لتنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم فئة u17u19 ). في اطار مذكرة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية . بجامعة تسميلت، حيث تمحورت أهداف هذا البحث حول:تحسين صفة السرعة ونعكاسها على مستوى الاداء ، وتوصل إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني و كذلك فيما يخص صفة السرعة.

استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي، علي عينة قدرها 26 لاعبا من فريق شبيبة تيارت مابين الرباطات لكرة القدم ، وقد وقع الاختبار على أفراد هذا الفريق الذين تتراوح أعمارهم ما بين ( 17 - 19 سنة) كما استعمل بعض الاختبارات تمثلت في:

- . الاختبار الأول اختبار جري 30 متر بالكرة

- . الاختبار الثاني : اختبار الجري المتعرج بالكرة

- الاختبار الثالث: اختبار 50متر

وتوصل الباحث إلى الاستنتاج بأنه يوجد اختلاف في درجة السرعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية ، لذا أوصى بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي ووضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين .

**5-2 - الدراسة الثانية :**

قام (غلاب فيصل واخرون) عام 2008 - 2009 بدراسة بعنوان ( تطوير مستوى صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم حسب الخطوط ودرجة المنافسة- فئة الأواسط ). في اطار مذكرة ليسانس. قسم الادارة و التسيير الرياضي . بجامعة مسيلة، حيث تمحورت أهداف هذا البحث حول:تحسين صفة السرعة ونعكاسها على مستوى الاداء ، وتوصل إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني و كذلك فيما يخص صفة السرعة.

استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي، علي عينة قدرها 44 لاعبا .من فريقا إتحاد العاصمة و أولمبي العناصر من القسم الوطني الأول ، وفريقا إتحاد المسيلة ونجم مقرة من القسم الجهوي ، وقد وقع الاختبار على أفراد هذا

الفريق الذين تتراوح أعمارهم ما بين ( 17 - 19 سنة ) ، استخدم بعض الأدوات نذكر منها : - اختبار ستيودنت

- وتوصل إلى بعض النتائج :

- يوجد اختلاف في السرعة حسب خطوط اللعب.

- يوجد اختلاف في السرعة حسب درجة المنافسة.

وأوصى بتطبيق حصص تدريبية لتطوير وتقييم ومراقبة مستوى صفة السرعة لدى اللاعبين.

### 3-5 الدراسة الثالثة :

موضوع الدراسة :

قام (شريط عز الدين وآخرون) عام (2006 - 2007) بدراسة بعنوان (سرعة الاستجابة الحركية عند لاعبي كرة القدم 16 - 18 سنة حسب خطوط اللعب (دفاع - وسط - هجوم). في اطار مذكرة ليسانس. قسم الادارة و التسيير الرياضي . بجامعة مسيلة، حيث تمحورت أهداف هذا البحث حول: إبراز مدى أهمية معرفة سرعة الاستجابة الحركية ومدى تأثيرها على لاعبي كرة القدم، استخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي ، علي عينة قدرها 48 لاعبا، وقد وقع الاختبار على أفراد هذا الفريق الذين تتراوح أعمارهم ما بين ( 16 - 18 سنة ) ، استعمل بعض الأدوات ونذكر منها - اختبار نيلسون - وبعض الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي).

ومنه توصل إلى الاستنتاج بعدم وجود فروق معنوية في اختبار سرعة الاستجابة الحركية بين خطوط اللعب ( دفاع - وسط - هجوم) لذا أوصى الباحث بالعمل على تنوع المحتوى التدريبي الذي يحفز الرياضي على الاهتمام الأكبر بالحصص التدريبية وتوعية اللاعبين بمدى أهمية اللياقة البدنية .

### 6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تعتبر المصطلحات وتعريفها الممد الرئيسي لدراسة أي موضوع وتعطي للقارئ نظرة أو نموذج عن البحث و التي تمكنه من معرفة فصول البحث وما يقوم عليه من محاور وأهداف ووسائل استعملت لإخراجه.

#### • السرعة:

لغة: سرع، يسرع، سراعة وسرعة ، الرجل سرعَ فهو سريع . (محمود المسعدي.1991 ، ص 465)

اصطلاحا: هي قدرة الفرد على أداء حركات بدنية محددة ومتتابعة في أقل وقت ممكن.(علي فهمي بيك،1993 ، ص )

إجرائيا: السرعة هي قطع مسافة معينة في زمن محدود.

#### • اللاعب:

اصطلاحا : هو الفرد المشارك برياضة معينة قصد بناء الخصائص الوظيفية ،البدنية، التقنية و النفسية . (أمين أنور الخولي و آخرون.ص773).

إجرائيا : هو الفرد الممارس لنوع معين من الرياضة ، سواء كانت فردية أو جماعية بصفة مستمرة.

### • لعبة كرة القدم:

اصطلاحا: هي لعبة تنافسية بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعبا، تلعب بكرة دائرية على ملعب مستطيل الشكل، الغرض هو عبور الكرة لخط المرمى بأكملها ( أمين الخلوي و آخرون دون سنة، ص 773 )  
 إجرائيا : هي ممارسة لنشاط رياضي جماعي بين فريقين باستخدام كرة دائرية على ملعب محدد المقاييس و الهدف منه دخول الكرة مرمى الخصم .

### المرحلة العمرية ( أواسط 17 – 19 سنة ) :

نحن بصدد دراسة لاعبي المراهقة الوسطى حيث تمتد هذه الأخيرة من 15 إلى 17 سنة ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية حيث يميزها بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا، مقارنة بالمرحلة السابقة (المراهقة المبكرة) وتزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من الزيادة في الطول و الوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسدي ، صحته و قوته الجسمية .

وبما أن موضوع دراستنا يتطرق إلى الشريحة العمرية 17 – 19 سنة فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمرحلة المراهق

الوسطى(سعيدة محمد علي هادر 1980، ص 25 .)

# المجانِب النظرِي

الفصل الأول

صفة السرعة

## تمهيد:

تعتبر السرعة إحدى اللبانات الأساسية المكونة للياقة البدنية، فهي تدخل في جميع الاختصاصات لما لها من أهمية بدنية وتكتيكية، فلا يمكن لنا أن نقول على الرياضي أنه رياضي جيد ما لم يتمتع بصفة السرعة، فالسرعة تدخل في تكوين حركاته وحسن أدائها ومدى استجاباته للتنبهات.

إن صفة السرعة لا تدخل في سباقات السرعة فقط بل حتى المسافات الطويلة، حيث يلاحظ أن نهاية السباق دائما تكون سريعة، إن صفة السرعة ليست مهمة في الميدان الرياضي بل هي مهمة حتى في الحياة اليومية وذلك في التصرف الحركي الجيد وإنه من المهم التدريب على السرعة لأن أي نقص في تدريب هذه الصفة يؤثر على الرياضي، إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية لذا فالتدريب على السرعة ينمي ويطور الجهازين العصبي و العضلي لما لهما من فائدة في الميدان الرياضي كما أن لهذه الصفة أهمية من الناحية الطاقوية فهي تساعد على زيادة التخزين الطاقوي ATP-CP الغني بالطاقة.

## 1. مفهوم السرعة وطرق تنميتها :

## 1-1. مفهوم السرعة La Vitesse

يفهم من مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها القابلية على الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض والانبساط العضلي.

والسرعة ترتبط بالقابلية كالقوة العضلية أو بعملية تغيير الاتجاه، ويستخدم للدلالة على أداء الحركة الواحدة أو عدة حركات في أقصر زمن ممكن، أو أنها القدرة على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن .

هناك مفاهيم كثيرة لمصطلح السرعة ، أي أنها تختلف طبقاً للمفهوم الفيزيائي و الفيزيولوجي والتدريب الرياضي . ( قاسم حسن حسين، جميل العنكي. 1988 ، ص (200) ).

السرعة مجموعة من القدرات المختلفة و المركبة وتختلف من رياضة إلى أخرى .

في كل رياضة تظهر السرعة على أشكال مختلفة ، هذا ما جعل عدة اختصاصيين يعطون لها تعريفات مختلفة : " السرعة هي إمكانية القدرة البدنية التي تكيف الأداء وذلك بالسماح بالقيام بحركات مكثفة جدا وحتى قصوى في أقصر وقت وفي ظروف معجلة " . شنابل تي حسب Wei neck .

وحسب Wei neck يعرف فراي Frey السرعة ب: " القدرة التي تسمح على أساس حركة الآليات العصبية - العضلية و الخصائص التي تمتلكها العضلة بتحرير القوة و تطويرها و القيام خلال ظروف معينة بحركات في أقصر وقت " .

ويقدم قروس Grosse حسب Wei neck التعريف الأكثر شمولية ، وذلك ليس فقط بإدخال إمكانيات القدرة البدنية و التناسق ، بل و العناصر النفسية أيضا، فيعرف السرعة الرياضية كما يلي : "السرعة الرياضية هي

القدرة على بلوغ أكبر سرعة للحركة في ظروف معينة ، وذلك على أساس التطور المعرفي و الإرادة القصوى وكذلك عمل النظام العصب . (Wei neck (j) . 1997. P 107 -108)

السرعة هي القدرة البشرية التي تسمح بالقيام بحركات محددة عالية الكثافة في أقصر وقت ممكن ، نتصور إذا أن هذه

العملية تجري على مدى زمني قصير جدا بدون تعب. ( Ewin (H).1991. P 90. ) .



## 2-1. مفهوم السرعة في كرة القدم

تنتمي السرعة إلى إمكانيات اللاعب البدنية، غالباً ما يكون أسرع اللاعبين في مسافة 10م هو الأحسن، يقول " جيل كوميتي" حسب "باسكال فور" أنه كلما ازداد مستوى اللعب كلما كان لزاماً للاعب أن يكون سريعاً . إن المجهودات الحاسمة في مقابلة ما تكون قصيرة وقاسية ، وهي مجهودات سريعة ، إن السرعة هي مقياس جودة مجهودات اللاعب عند بعض المدارس الكروية سرعة اللاعب متنوعة ، فهي لا تشمل القدرة على الحركة ورد الفعل السريع وسرعة الانطلاق و العدو وكذلك سرعة التحكم في الكرة وسرعة السير والتوقف فحسب، بل وعلى سرعة تحليل و استغلال الوضعية الوقتية أيضاً . (بينيداك وبالفني حسب Wei neck) .

لسرعة في كرة القدم قدرة مركبة ناتجة عن القدرات البسيكوبدنية المختلفة التالية :

- سرعة الاستيعاب : أو القدرة على تحليل وضعيات اللعب و التغيرات التي تطرأ عليها في أقصر وقت ، فهي تقوم على جمع المعلومات الخاصة بتطورات اللعب عن طريق حاستي السمع والرؤية .
- سرعة التنبؤ : القدرة على تنبؤ تطورات اللعب وخاصة سلوك المنافس أو رفاقه في أقصر وقت ، وترتكز على الخبرة و المعلومات الفعلية .
- سرعة اتخاذ القرار : وهي القدرة على اختيار حركة ما بين الحركات الممكنة في أقصر وقت ، ويعني هذا اختيار حركة فعالة من بين عدة إمكانيات بأسرع ما يمكن .
- سرعة رد الفعل : هي القدرة على التفاعل السريع مع التطورات غير المتوقعة في اللعب ، بتعبير آخر سرعة التعامل مع كرة مفاجئة من منافس أو رفيق .
- سرعة التنفيذ : القدرة على القيام بحركات بالكرة أو بدونها تحت ضغط الوقت أو المنافس .
- سرعة الحركة : القدرة على القيام بحركات خصوصية بالكرة تحت ضغط الوقت أو المنافس .
- سرعة التدخل : القدرة على التدخل بأكثر سرعة وفعالية ممكنة أثناء اللعب باستعمال القدرات المعرفية و التكتيكية – تقنية و الشرطية ( Wei neck . Op.cit, P 293 – 294 )

## 2. طرق تدريب السرعة

هناك عاملان متكاملان لتدريب السرعة حسب **Bernard**:

### 1-2. تقوية عضلات الأعضاء السفلى

- الجري على الشواطئ بارتفاع خفيف دون المقاومة .
- صعود الأدرج.
- بعض السلاسل للقفز .
- التدريب الدائري (عدة تمرينات مختلفة من 08 م إلى 10 م وتكون على شكل دائرة) لتقوية العضلات.

### 2-2. تدريب السرعة

الجدول الآتي يدلنا على العناصر الهامة واللازمة للمراعاة في تحسين سرعة رد الفعل وتحسين السرعة :

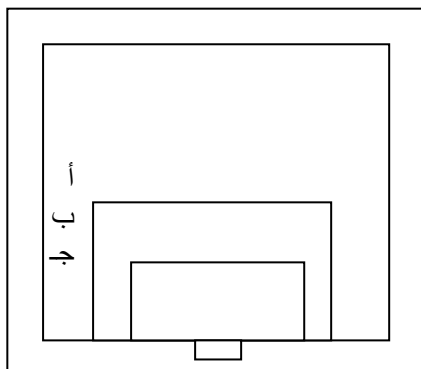
السعة	الاستطاعة	المدة
5 - 6 ثا	7 - 3 ثا	
$Fc/90-85 = Fcc$ القصوى	$Fc/100 -95 = Fcc$ القصوى	الشدة
كاملة وثابتة ، قصيرة بين التكرارات وطويلة بين السلاسل	كاملة وثابتة	الراحة
04 - 03	04 - 03	التكرارات
03 - 02	06 - 02	السلاسل
1500 م	1500 م	حجم العمل
مسافة أكبر من 50 م أصغر من 120 م	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسافة أكبر من 60 م</li> <li>• القيام بالأفعال .</li> <li>• تغيير الاتجاه</li> </ul>	الوسائل

جدول رقم (01) : يوضح العناصر الهامة و اللازمة في تحسين السرعة. Bernard (t,) 1990,p27.

### 3. بعض نماذج تطوير صفة السرعة

#### 1-3. طرق تدريب سرعة رد الفعل

بإشارة سمعية :



تمرين : يتم الانطلاق عند سقوط الكرة على الأرض  
يقف المدرب وراء اللاعبين : أ ، ب ، ج ويرمي الكرة  
أمامهم ويعلن عن أ أو ب أو ج لالتقاط الكرة  
وعلى اللاعبين التركيز لسماع اسم اللاعبين .

بإشارة بصرية بدون كرة : Bernard (t,) 1990,p47)

تمرين : جالس واقف

(أ) في حالة جلوس أما (ب) ففي حالة وقوف على بعد 3 م عن بعضهما .  
(أ) يبادر التمرين عندما : يقف ويجري بسرعة Sprint وعلى (ب) رد فعل ، بمتابعته ومسكه .

بالكرة :



**A l'envers :** تمرين

(أ) ، (ب) لاعبان يقومان بجري بإيقاع منخفض وذلك بالتراجع  
للوراء ، المدرب وراءهم بينما (أ) و (ب) لا يجب عليهما الدوران  
قبل ذلك ، و الذي يصل أولا للكرة يحاول التسجيل بينما يمنعه الآخر

### 4. علاقة صفة السرعة بالصفات البدنية الأخرى

#### 1-4. ارتباط بين القوة و السرعة

لقد قام باحثون كثيرون بدراسة صفتي القوة و السرعة عن الجانب الميكانيكي الفيزيولوجي الذي تتحقق على أساسه  
تلك العلاقة ، فوجدوا من وجهة النظر الفيزيولوجية أن العلاقة بين صفتي السرعة و القوة تحسب ضمن الصفات التي تكتسب  
فيها القوة أهمية إضافية على حساب زيادة سرعة تقلص العضلات و التوتر التي ترتبط بها ، فالجهد المركب منهما يكتسب  
الجسد على إنجاز العمل ويولد نموا للسرعة و القوة أيضا .

فصفة السرعة تعتمد على القوة القصوى وعلى سرعة تقلص العضلات وانقباضها ونوع ألياف العملية ويؤكد " هارت " أن السرعة التي تستطيع بواسطتها العضلة من تقصير نفسها تتعلق بقوة انقباضها ، وحجم المقاومة المراد التغلب عليها، لذا فالعلاقة بين حجم الأثقال المراد التغلب عليها وسرعة الأداء لا تعتبر علاقة طردية و إنما علاقة عكسية ، كلما زادت سرعة انقباض العضلات كلما أمكن توليد قوة أكبر، وكلما زادت القوة أمكن زيادة السرعة. ( قاسم حسن حسين: 1998 ، ص 86- 89) إن قدرة القوة التفجيرية شرط حاسم في الأداء، فهي تؤثر في ربح المسافات بالنسبة للحركات الدورية، وفي علو القفز بالنسبة للحركات اللادورية.

فالقوة التفجيرية شرط هام أيضا لقدرة التنقل بسرعة كبيرة ( الانطلاق في سباقات السرعة و في الرياضات الجماعية وفي الرياضات الأخرى) إضافة لأهميتها لبلوغ تواتر حركات عالي .

كما تتعلق سرعة الحركات المنفردة إلى حد بعيد بمستوى قدرة القوة التفجيرية ( الرمي ، القفز). . Bringmann (W.reh.j).

1980. P 97 – 98)

#### 4-2. ارتباط بين المرونة و السرعة

يتم تحديد الطاقة من أجل رد فعل سريع للعملية بواسطة التفاعلات اللاهوائية لأداء السرعة ويكون مصحوبا بالاستهلاك كبير للمواد الغذائية .

ويمكن تسريع عملية تحرير الطاقة بفعل عملية التسخين أساسا، وتزيد هاته الأخيرة من المرونة العضلية ومن خفة حركة المفاصل في نفس الوقت و اللتان بإمكانهما تخفيض أداء السرعة بشكل كبير .

يجعل نقص المرونة العضلية وصغر نطاق حركات المفصل في بعض مراحل الحركة تطبيق الحركة غير اقتصادي ومحدود ، وهذا بنقص في نتيجة الرياضة ، مثال ( رمي الرمح) ، يسمح النطاق الكبير أثناء الوضعية الابتدائية في رمي الرمح مع استعماله في وقت قصير بأقصى جهة من نطاق الرمح بسرعة كبيرة.

لذلك يجب أن تتخلل تمارين القوة و تمارين الارتخاء و الامتداد بفضل التسخين الجيد تزيد من المرونة العضلية و الخفة إن العلاقة بين الألياف السريعة و البطيئة في بعض العضلات نسبية التوازن للأسف ، ولا يمكن تغييرها لصالح الألياف السريعة فقط في سن مبكرة يمكن إحداث بعض التغييرات .

## 3-4. ارتباط بين المداومة والسرعة

تؤثر قدرة التحمل القاعدي أيضا في أداء السرعة ، فهي تمثل قاعدة أداء السرعة الخاصة بالمنافسة بداية في تدريب الصغار تنتج تنمية التحمل القاعدي تكيفات نظام الدورة الدموية مثل: زيادة تشعب الشعيرات ، تحسين قدرة التحمل القاعدي المثلي ، قدرة الاسترجاع بعد مجهودات ذات كثافة قصوى وتحت قصوى يحضر التدريب على قدرة التحمل القاعدي تنمية قدرة سرعة التحمل ، ويمكن تحقيق ذلك بالقيام بمجهودات متشابهة للمنافسة وخاصة بها، وذلك باستعمال طريقة الإعادة .

Bringmann (W.reh.j) ,Op. cit.. P 97 - 98).

## 5. العوامل المؤثرة على السرعة

- نوع الألياف العضلية .
- القوة العضلية.
- مصادر الطاقة المستخدمة .
- قدرة التوافق (التنظيم) .
- المرونة و التمدد و القدرة على الاسترخاء العضلي.
- حالة التسخين.
- التعب.
- السن و الجنس..Weineck (j) : 1992.p263.

## 1-5. القوة العضلية La Force Musculaire

ترتكز القدرات في مجال السرعة وخاصة منها مرحلة زيادة السرعة على مستوى توافق وقوة ابتدائي مختلف، فتحسين القوة يؤدي حتما إلى تحسين السرعة، ويشرح ذلك "كارل" بزيادة قطر العضلة وبذلك زيادة إمكانيات القيام بعلاقة أكتين - ميوزين (جسور الاشتباك) في الوحدة الزمنية، ما يزيد سرعة تحرك وتداخل خيوط الأكتين و الميوزين في الساركو مترات وبذلك سرعة تقلص العضلة .

إن أكبر قوة الدفع تؤثر كثيرا في طول وتواتر خطوات الجري، لما تكون قوة الدفع خلال مرحلة الارتكاز على الأرض حسنة، يزداد طول الخطوة كما تنقص مدة مرحلة الارتكاز ، هذا ما يزيد في تواتر الخطوات .

تكون قوة الدفع الديناميكي مع إمكانيات التوافق حاسمة عند القيام بأداء يستدعي السرعة ، يعطي GROH المثال التالي: لدى عداء وزنه 70 كغ متوسط دفع ديناميكي يقدر ب : 45.5 كغ/ثا ومن ثمة نجد أنه إذا كان متوسط وقت الارتكاز

يعادل 0.1 ثا فإن قوة ارتكاز باطن القدم يعادل 45.5 كغ، إذا لتخفيض مدة العدو على مسافة 100م ، يجب على عداء وزنه 70 كغ إنتاج دفع ديناميكي إضافي بقدر ب : 07 كغ/ثا في كل خطوة، ما يوافق قوة دفع إضافية لباطن القدم تعادل 70 كغ في كل خطوة من أجل وقت ضغط يساوي 0.1 ثا، هذا التعريف القصير للدفع الديناميكي يبين بوضوح أهمية عامل القوة في تحسين الأداء في سباقات السرعة .

## 2-5. مصادر الطاقة المستخدمة Les Sources Energie Impluviosités

تتعلق سرعة التقلص القصوى للعضلات إلى حد بعيد بمدخرات الفوسفات الغني بالطاقة (ATP –cp) وكذلك

سرعة استجابتها..(Weineck (j).OP.Cit . P°266 – 267)

تنقص السرعة بنقص هذه المدخرات ويمكن زيادة مدخرات الفوسفات الغني بالطاقة وخاصة مدخرات الكرياتين – فوسفات وذلك بالتدريب المناسب، بالموازاة مع ذلك يزداد أيضا العمل الإنزيمي المتدخل في تنشيط هذه الجزيئات .

لقد أثبت Thors tenson أنه بعد التدريب على السرعة لمدة شهرين، بمتوسط 3 أو 4 حصص في الأسبوع

يزداد إنزيم AT pase ب : 30% ( ينشط تفاعل  $ATP \rightarrow ADP + P + \text{énergie}$  ) ونسبة الكرياتين فوسفو

كيناز (CPK) ب : 36% ( ينشط تفاعل  $CA + ATP \rightarrow APT + C$  ) تزداد سرعة التقلص العضلي إما بزيادة مدخرات الطاقة أو بزيادة العمل الإنزيمي .

## 3-5. السن و الجنس Le sexe et L'âge

إن السرعة القاعدية للأنثى لا تخضع لتدريب أضعف بنسبة 10-15% منها عند الذكر الذي لا يخضع للتدريب ،

إن اختلاف القاعدة للمرأة مقارنة مع الرجل ناجم أساسا عن نقص القوة عندها لا لنقص التوافق، وعلى سبيل المثال: فإن تواتر خطوات المرأة في السباق السريع هو نفسه عند الرجل .

إن السرعة القاعدية هي التي تعرف أكبر و أسبق انخفاضها مع مرور السنوات ويتعلق هذا أساسا بتأثير السن ( كبر السن) في

نقص قدرات القوة و التوافق اللذان يعتبران العاملين المحددين لقدرات السرعة.(Weineck (j).OP.Cit . P267 – 268)

## خلاصة

استخلصنا من فصل السرعة أن صفة السرعة لها دور في دفع عملية النفوق و الارتقاء بالمستوى الفني للاعب في مختلف النشاطات الرياضية بما فيها كرة القدم، كما أنها عبارة عن قدرة حركية ناتجة عن قدرات بسيكو بدنية مختلفة ، ولها علاقة وطيدة بالصفات البدنية الأخرى فتمثل علاقة تكامل معها كالقوة و المرونة و المداومة، من ناحية أخرى وجدنا أن السرعة تتأثر بالعديد من العوامل كنوع الألياف العضلية و القوة العضلية و مصادر الطاقة التي تستخدمها بالإضافة إلى عاملي السن و الجنس .

الفصل الثاني

كرة القدم



## تمهيد

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح و العلمي في طرق التدريب و التحضير النفسي و البدني الجيد للوصول للاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود .

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف كرة القدم ثم تاريخها في العالم والجزائر يليه الأداء فنعطي مفهوما له ثم أنواعه ومتطلباته للاعب كرة القدم ، ثم الأداء المهاري و الأداء الخططي و زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة.

## 1. كرة القدم

## 1-1. تعريف كرة القدم

## التعريف اللغوي

كرة القدم (Foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوت بول) ما يسمى عندهم (الريغي) أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى (Soccer). (روحي جميل: ، 1986، ص(5)).

## التعريف الاصطلاحي

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون الكرة ، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف و التفوق على الفريق المنافس ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس ، خلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيده داخل المنطقة التي تعرف بمنطقة الجزاء . (رشيد فرحات وآخرون : ، 1999، ص (217)).

كما يشرف على تحكيم هذه المباراة، حكم رئيسي وحكمين مساعدين ، حكم رابع لمراقبة الوقت، وتوقيت المباراة شوطين لكل شوط 45 دقيقة وبينهما فترة راحة تقدر ب 15 دقيقة، إذا انتهت المباراة بالتعادل ( في حالة مقابلة كأس ) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء . (سالم مختار : ، 1988، ص (11)).

## 1-2. تاريخ كرة القدم

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم ، فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي 05 آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أنه قبل 4500 قبل الميلاد ، قدماء المصريين مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة إلى المصريين، وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة بكرة القدم ، ففي الصين كانت تذكر باسم تسو تشو **TsuTchu** ، وفي اليابان تدعى ليماري **Kanaris** ، في حين في إيطاليا كانت تدعى كاتشيو **Calicio** وهو ما يطلق على البطولة لكن رغم هذه المصادر المتعددة و التي لم تترك بابا للاتفاق على تسمية كرة القدم إلا أن هناك مؤرخ إنجليزي قال : كرة القدم استلمت من الإنجليز مجرد فكرة من كل حيوية ، وقد ثبت في كل المراجع أنهم تولوها بالتشريع و التهذيب وتحملوا في سبيلها تضحيات كبيرة . بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين، الأولى **Soccer** ، والثانية **Rugby** ، وفي عام 1845م تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم ، وهذا بجامعة كامبريدج ، وفي عام 1863م ولد أول اتحاد أوروبي وهو: **اتحاد الإنجليز** وبمولد هذا الاتحاد بدأت مرحلة جديدة في تاريخ اللعبة ألا وهي توحيد قوانينها التي استندت على ثلاث مبادئ : **المساواة - السلام - التسلية** .

## 1\_3. كرة القدم الجزائرية

. لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية

- 1917 فتح قسم خاص بكرة القدم .
- 1921 ميلاد أول فريق في الجزائر وهو مولودية الجزائر .
- 1962 تأسيس الفيدرالية الجزائرية .
- 1963 أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة ، وأول كأس فاز بها وفاق سطيف
- 1967 أول مشاركة للجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط .
- 1968 أول تأهل للجزائر لنهائيات كأس إفريقيا بإثيوبيا .
- 1970 أول كأس للأندية البطة فاز بها فريق مولودية الجزائر .
- 1975 أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط بالجزائر .
- 1976 أول للفاف محمد معوش .

- 1980 أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني وخسره ضد نيجيريا .
- 1982 أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم .
- 1986 تأهل الفريق الوطني لكأس العالم بالمكسيك .
- 1990 الفوز الأول بكأس إفريقيا للفريق الوطني الجزائري .
- 1991 أول كأس إفريقيا آسيوية .
- 1997 أول كأس عربية لمولودية وهران بالإسكندرية بمصر .
- 1999 أول بطولة احترافية بالجزائر. (قوميري محمد: 2006.ص(06)
- 2002 أول نادي يفوز بكأس الكاف ثلاث مرات على التوالي : شبيبة القبائل .
- 2007 فوز وفاق سطيف بكأس العرب لأول مرة .
- 2008 فوز وفاق سطيف بكأس العرب للمرة الثانية .
- 2010 ثالث تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بجنوب إفريقيا .

## 2- متطلبات الاساسية للاعب كرة القدم

### 2-1. المتطلبات البدنية

كما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية و الأسبوعية و الفترية و السنوية ، فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة باللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي، و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية وترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بالأداء المهاري و الخططي للعبة .

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة القدم الصفات البدنية للإعداد البدني العام، و الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم بينما الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة القدم وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم قد تنامت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة القدم كنتيجة لظهور كرة القدم الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة القدم الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها الاستنفاد الدائم لطاقات اللاعبين التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

## 2-2. المتطلبات المهارية

المتطلبات المهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف للوصول للاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جمع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة القدم تحتل مركزا متقدما من بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية . وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة القدم ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم فيما يلي :

- المتطلبات المهارية الهجومية للاعب الميدان .
- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعب الميدان .
- المتطلبات المهارية لحارس المرمى .

## 2-3. المتطلبات الخطئية

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم ، فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم و الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس .

**2-4. المتطلبات النفسية**

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى أداء كرة القدم بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي ، وذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضة .

فنظراً للأداء الحديث في كرة القدم خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية ، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس و الثقة و التوتر و الخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات... ( محمد حسن علوي و آخرون 2003، ص(33،29،39،38)

**3-1. الأداء المهاري****3-1-1. مفهوم الأداء المهاري**

● يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة أو بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية متكامل معاً لإخراج اللاعب الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب... (محمد لطفى السيد ووجدي مصطفى الفاتح. 2002، ص(152)). يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

كل الإجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول باللاعب إلى دقة أداء المهارات بألية و إتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة... المرجع نفسه ، ص( 153 ).

### • 3-1-2. أهمية الأداء المهاري

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، وما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة (المرجع نفسه ، ص(153) ).

### 3-2. الأداء الخططي

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني و المهاري و الإعداد النفسي و الذهني و المعرفي و بالتالي فهو محطة تطوير حالات اللعب البدنية و مهارية و النفسية و الفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و السلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة... . (المرجع نفسه ، ص (173)).

### 3-2-1. أهداف الأداء الخططي

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية ، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب و الفريق ، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني و المهاري و الأسلوب الفكري و الاستعداد النفسي، إذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز و الوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال :

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- اختبار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي .
- استخدام إمكانياته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصحية .

- الإعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة .
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس .

تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس .... (كمال جميل الريفي، 2004، ص(117)، (118)).

### 3-2-2. واجبات الأداء الخططي

#### 3-2-2-1. تحصيل المعلومات الخططية

- إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتحاذ إجراءات المنافسة ، وتمثل هذه المعلومات الخططية في :
- معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس و استغلال ذلك في حل الواجبات الخططية .
  - امتلاك اللاعب لمعلومات عن الخطط أنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة .
  - معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعد على التصرف في المنافسة.
  - تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري و الخططي و الحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن و فعال .

#### 4. زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة

يعتبر زمن الأداء الفعلي معيار أو مؤشر لإنتاج الطاقة ، ويعرف زمن الأداء الفعلي بالزمن المستغرق لأداء المهارات وكذلك الزمن المستغرق لإتمام المباراة ، فزمن المباراة في كرة القدم 90د على شوطين ، وهكذا من هذه الأزمنة يتضح أن النظام الهوائي هو النظام السائد في إنتاج الطاقة تمثل هذه الرياضة مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأداء المهاري المنفرد لمهارات اللعبة داخل المباراة كما ركل الكرة في كرة القدم وما إلى ذلك من المهارات، يتم العمل فيها بشدة عالية ولفترة محدودة وتؤدي لعدة مرات في مباراة واحدة .

فالأداء المهاري في حد ذاته يعتمد على النظام الهوائي و الأنشطة المتشابهة من حيث طبيعة الأداء ،تنطبق عليها نفس القاعدة، فكرة القدم وكرة السلة و الهوكي وكرة اليد و المصارعة... ، كلها أنشطة تعتمد على مهارات تستغرق أزمنة محدودة داخل إطار مباريات أزمنتها طويلة نسبيا .



## 5. سلوك الأداء في كرة القدم

إن سلوك الأداء الذي يقوم به لاعبي كرة القدم تحدده ثلاثة عوامل رئيسية هي :

- **الجهد المبذول:** يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه ودوره كما ينبغي، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافعا تدفعه للقيام بذلك .
- **القدرات و الخصائص الفردية للاعبين:** وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدده درجة وفعالية الجهود المبذولة .

**إدراك اللاعب لدوره:** ويقصد بهذا تصورات اللاعب وانطباعاته عن السلوك و الأنشطة التي تتكون منها مهامه وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره ... (مفتي إبراهيم حماد : 1996، ص(167)).

-وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من تسهيلات ،تطبق هذه القدرات و الكفاءات للوصول إلى مستوى من الأداء وتحقيق النتائج .

## خلاصة

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإن كان الأداء جيد فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية و التقنية و النفسية ، فالأداء و المهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي ، وحسب العناصر السالف ذكرها في هذا الفصل قد أعطينا نظرة شاملة عن الأداء الرياضي لكرة القدم إضافة على ذلك فإن لعنصر :متطلبات الأداء للاعبي كرة القدم علاقة وطيدة بالجانب الميداني .

# الفصل الثالث

## الفئة العمرية

## تمهيد

إن العملية التربوية أو التدريبية تراعي الخصائص و المميزات العمرية لكل مرحلة من مراحل العمر وما تحمله من خصائص بدنية ونفسية واجتماعية ...

فئة الأواسط وبما أنها تعتبر مرحلة مراهقة متأخرة ،لا بد على المدرب أو المدير معرفة وإدراك مراحل النمو و التطور البدني والحركي و العقلي و الانفعالي التي تطرأ على المراهقين وتحديد ما يمكن أن تقوم به هذه المرحلة لتطبيق البرامج التدريبية وفقا للسمات و خصائص النمو الحاصل وبلوغ أهداف البرامج المسطرة .

وقمنا في هذا الفصل بتعريف وتحديد سن هذه الفئة وتصنيفاتها كما تطرقنا للخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة.

## 1. فئة العمرية الأواسط

### 1-1. تعريف فئة الأواسط

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17\_19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة وهامة في حياة الفرد ، وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ، ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر، وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ، فيحاول التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة فتقل نزاعاته ، ويدرس المراهق كيفية الدخول على الحياة المهنية وتتوسع علاقته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية و الاجتماعية و الثقافية و الرياضية بالإضافة إلى العمل الذي يسعى إليه. (نوري الحافظ: 1990، ص 48).

### 1-2. خصوصيات فئة الأواسط

#### 1-2-1. الخصوصيات المورفولوجية

نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 02 سم كل عام و الذي يتمركز على تطور الجذع ، زيادة الوزن 03 كغ في العام . نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الذكور وظهور الشحم في الحوض عند الإناث .

#### 1-2-2. الخصوصيات الفيزيولوجية

نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص الصدري أكثر راحة في عملة التنفس عند سن 18 و القدرة الرئوية 3500 سم<sup>3</sup> بفضل تطور العضلة القلبية العامة وتطور أعضائها الخاصة .

نلاحظ أيضا بطء في الإيقاع القلبي الذي يصل حوالي 70 نبضة في الدقيقة و كذلك في الإيقاع النفسي

#### 1-2-3. الخصوصيات النفسية

تخص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعته الاجتماعية، ويكون له رد فعل على الحياة المتعددة سواء كانت سلبية أو إيجابية، أما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب أو المرّبي لا يجب أن يرغبه على حمل يفوق قدرته ( أي يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة ). ( بن إسماعيل صابر 1998 ، ص 22).

## 2. تصنيف فئات العمر للاعبين كرة القدم حسب الفيدرالية الفرنسية والأوروبية (FFF) ، (UEFA)

لقد تم تصنيف مختلف الفئات حسب الأعمار في 06-07 فيفري 1979 من طرف الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (UEFA) ، أين دعت مختلف الجمعيات الرياضية لتطبيق نفس الفئات العمرية لدى الشباب ، باتخاذ تاريخ الأول من أوت كتاريخ لتأهيل اللاعبين ، وفي 1996-1997 تمت تعديلات فيما يخص تاريخ التأهيل الذي أصبح في 01 جانفي . أما بالنسبة للفدرالية الفرنسية لكرة القدم (FFF) ، و بمقتضى القرار رقم 31 لقانونها العام ، يعطى التقسيم التالي للفئات :

- ثلاث فئات شبانية حتى سن 12 أصغر ( 1 - 2 ) .
- من 12 إلى 15 سنة فئة الأشبال ( 1 - 2 ) .
- ما فوق سن 34 قداماء .- ( Maurice (v) et Jean (p). 1997, P 5 ) .

جدول رقم 01 : تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم . ( Maurice (v) et Jean (P 5-6.) .

الاتحاد الأوروبي لكرة القدم UEFA	الفيدرالية الفرنسية لكرة القدم FFF	السن
E2 أوسط صنف	أزعب 1 1	حتى 09 سنوات
E1 أوسط صنف	أزعب 1 1	من 09 إلى 10 سنوات
D2 أوسط صنف	أشبال 1 1	من 10 إلى 11 سنوات
D1 أوسط صنف	أشبال 2 2	من 11 إلى 12 سنوات
C2 أوسط صنف	أشبال 1 1	من 12 إلى 13 سنوات
C1 أوسط صنف	أشبال 2 2	من 13 إلى 14 سنوات
B2 أوسط صنف	مدرسي	من 14 إلى 15 سنوات
B1 أوسط صنف	أشبال	من 15 إلى 16 سنوات
A2 أوسط صنف	أواسط 1 1	من 16 إلى 17 سنوات
A1 أوسط صنف	اواسط UEFA	من 17 إلى 18 سنوات
	اواسط UEFA	من 18 إلى 19 سنوات

جدول رقم 03 : تصنيف الفئات حسب الأعمار عند الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم (FAF) (مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الموسم الكروي: العدد 7، 2003 – 2004، ص(13)).

الفئة	السن
الأكابر	المولودين قبل 01 جانفي 1990 .
الأواسط ( U- 20 )	المولودين في عام 1990 -1991-1992.
الأشبال ( U- 17 )	المولودين في عام 1993 -1994.
الأصاغر (U- 15)	المولودين في عام 1994 - 1995.
الأصاغر ( U- 13 )	المولودين في عام 1995 -1996.

### 3. مفهوم المراهقة:

يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، وذلك لا بد من تحليل الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالا وثيقا بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي.

فالمراهقة هي عملية انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

- فعرفها "البهي فؤاد السيد" على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج.

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. - (البهي فؤاد السيد 1975، ص275)

- وراهق بمعنى: غشي أو لحق أو دنى...، فالمرهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكمال النضج.

- أما "مصطفى فهمي" فيرى كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescence" ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي. (صالح العبودي.1989.ص27)

- ومن الناحية اللغوية يعرف "معجم متن اللغة" أن الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحلم بعد فهو مراهق وراهق، وهي مراهقة وراهقت. (أحمد رضا. 1956. ص21)

وكلمة مراهقة من الفعل "راهق" بمعنى تدرج النضج ويقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد. (محمد حسن علاوي وسعد جلال، مرجع سابق، ص21)

- ويعرف "أزبال" المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما، "المراهقة" هي التدرج نحو النضج والاكتمال، و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانبا من جوانب المراهقة. (عبد الرحمن عيسوي، مرجع سابق، ص87)

أما عن السن الذي يحدث فيه البلوغ فإنه يختلف باختلاف الجنس والظروف الاجتماعية والمناخية التي يعيش في وسطها المراهق، وفيما يخص الفرق بين الجنسين فإن هذه التغيرات تحدث عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد غالبا قبل 12 سنة، كما ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروق فردية واسعة بين الأفراد في سرعة نموهم واكتمال نضجهم، ومرحلة المراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا، عقليا واجتماعيا، نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.

ومن خلال جميع هذه التعاريف نقول أن مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، وعلى العموم من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها.

وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات نفسية وفيزيولوجية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في مراحل لاحقة من عمره.

### 3-1. أنواع المراهقة:

في الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية، حسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية في مجتمع المدنية عنه في المجتمع الريفي.<sup>1</sup> (عبد الرحمن عيسوي، ص87) وعليه نقسم المراهقة إلى:



## 3-2. المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

## 3-3. المراهقة الانسيابية (المنطوية)

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والحجل، والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني والتأمل في القيم الروحية الخلقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة وخيالات مرضية يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

## 3-4. المراهقة العدوانية:

والتي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء. (محمد مصطفى زيدان 1979، ص15)

## 4. أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج و النمو و التطوير الحركي، حيث يبدأ مجالها في المدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أكثر مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين و الذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية و الوطنية.

لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتبيين في مستوى القدرات و المهارات الحركية .  
مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة، و التي تتميز بالدقة و الإيقاع الجيد.  
مرحلة إثبات الذات إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة ، و التي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين . ( أحمد بسطويسي1996 ، ص ( 187 ).

## 4-1. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين ( فئة الأواسط)

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، وهذا من حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنا كما تزوده بالمهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس و المشاعر النفسية المكثفة، التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند

انفجاره، فيتحصل من خلالها المراهق على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب وقدراته النفسية و البدنية وفق متطلبات العصر، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة أنواع النشاطات الرياضية المختلفة ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية و العقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوع من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .
- التقليل من الأوامر و النواهي .
- يعتبر الاسترخاء الرياضي أحد الطرق العلاجية الهامة و الفعالة كونه يرجع المراهق الرياضي إلى الحالة العادية بعد أدائه للمجهود البدني .
- ممارسة الأنشطة الرياضية و إقحامها في المؤسسات التعليمية، عملية ضرورية لأنها تنشط الجسم وتهدئ النفس وتخرج الفرد من عزله و تكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية وتبحث دائما
- لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق، وعليه الممارسة الرياضية مهمة جدا لإخراجه من المعاناة النفسية .
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضية لتوفير الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق ، فهو دائما في حاجة ماسة للنصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .

إن ما يمكن قوله أن ممارسة الرياضة بصفة عامة لها تأثير إيجابي خاصة من الناحية النفسية، فيمكن اعتبارها عامل مخفف لبعض المشكلات كالقلق و الخجل . ( أحمد بسطويسي، 1996 ، ص (188) .

## خلاصة

استخلصنا من هذا الفصل أن فئة الأواسط (مرحلة المراهقة المتأخرة) تتميز باكتمال نسبي للنمو العام للفرد، هذا ما يجعل المراهقين أكثر قابلية على تعلم الحركات و المهارات الرياضية المعقدة، و التي تتطلب قدرات بدنية وعقلية عالية المستوى، ولذلك تعتبر هذه المرحلة فترة جيدة للتعلم السريع و التقدم في الإنجاز ، كما عرفنا خصوصيات و أعمار فئة الأواسط بالإضافة إلى تأثير الرياضة على هذه الفئة، وأنجح الطرق و الاختبارات التي تطبق على اللاعب لقياس قدراته ومستواه .

# المجانِب التَطْيِيفِي

الفصل الأول

إجراءات البحث

## تمهيد

إن الإشكالية التي يطرحها البحث تستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية ، لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده أو نفيه ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة وهذا ما ينطبق على أي بحث إذ أن القيام بالبحث الميداني يتوجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط نوع و إشكالية الدراسة وجعله منهج ذو مصداقية علمية وذو فائدة علمية يعود إليها أي باحث آخر .

فالباحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات بل هي دراسة واسعة في هذا الجانب ومعالجة كل حاشيته من حيث الدراسات العلمية الأولية للاختبارات المستعملة والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما شملت هذه الدراسة التطبيقية دراسات أساسية و التي تحتوي على منهج البحث المستخدم في الدراسة وعدد اللاعبين أو أفراد العينة التي تمثل مجتمع البحث بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في البحث من وسائل إحصائية وغيرها و الاختبارات المستخدمة و المطبقة في الأمر الواقع وكذلك الدراسات الاستطلاعية التي بها تحدد نوعية الاختبارات من خلال صدق وثبات و موضوعية هذه الاختبارات . وتعتبر هذه العمليات أساسا في بناء الاختبارات و المقاييس المستخدمة لتحقيق الباحث من دراسة هذا الموضوع

**1. المنهج المستخدم**

إن موضوع البحث يعتمد على بطارية اختبارات بين مجموعتين لمقارنة بينهما ، ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج الوصفي باعتباره منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالمقارنة، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشاكل العلمية بصورة علمية وهذا بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي .

**2. عينة البحث**

تتكون عينة البحث من 26 لاعبا من فريق رائد أمل عين الدفلى لكرة القدم صنفى u17.u19،

**1-2. كيفية اختيار العينة**

لقد قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة غير عشوائية (الطريقة المتيسرة) .

**1-1-2. ضبط متغيرات أفراد العينة****1-1-1-2. التحكم في الزمن:**

هو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية في ملعب الشهيد خلال عبد القادر، حيث برنامج التدريبات .

- ينحصر سن اللاعبين ما بين 17 – 19 سنة.

**2-1-1-2. المجال المكاني و الزماني:**

- المجال المكاني :

جرت هذه الاختبارات بالملعب الشهيد خلال عبد القادر.

- المجال الزمني :

لقد بدأت الدراسات الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر جانفي 2019 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية ، أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي :

- الاختبار في بداية شهر فيفري 2019.

### 3. الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في الدراسة الاستطلاعية و التي تعتبر مسندا، قمنا بزيارة العديد من الفرق الرياضية في كرة القدم ، وكان الغرض منها هو الوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة لدى الفرق و البحث عن الفريق الملائم لإجراء التجربة الميدانية ، إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وبعد جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها، تم اختيار نادي رائد أمل عين الدفلى صنف 19 سنة و صنف سنة 17 وكان سبب الاختيار راجع لتعامل المدربين وتفهمهم لعملنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة، بالإضافة إلى وجود بعض المستلزمات من العتاد الرياضي و التي رأينا فيها إمكانية توظيفها و استعمالها لإجراء التجربة .

تم بعد ذلك ضبط الاختبارات التي تساهم في فهم تحسين صفة السرعة على أداء لاعب كرة القدم ، وقد تم إجراء الاختبارات على العينة.

### 4. الشروط العلمية للاختبارات

#### 4-1. ثبات الاختبار

حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة ، وبعد أسبوع أعدنا نفس الاختبار على نفس العينة لمعرفة مدى ثبات الاختبار ، باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وتمثل قيم العلامات الثبات كما يلي :

جدول رقم (1) يمثل معاملات الثبات للاختبارات:

الاختبارات	معاملات الثبات	معامل الثبات لكل اختبار	معامل الثبات العام للبطارية
الاختبار الاول	0.18	0.12	
الاختبار الثاني	0.15		
الاختبار الثالث	0.05		

#### 4-2. صدق الاختبار

يعد صدق الاختبار من أهم شروط الاختبار الجيد ، حيث أشار كل من ( ياور - مك جي ) إلى أن الصدق " يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار و الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها " ولغرض إيجاد صدق الاختبار لجأ الباحث إلى استعمال الصدق الذاتي و الذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

-وتتمثل معاملات الصدق في مايلي: جدول رقم (2) يمثل معاملات الصدق للاختبارات:



الاختبارات	معاملات الصدق	معامل الصدق لكل اختبار	معامل الصدق العام للبطارية
الاختبار الاول	0.42		0.34
الاختبار الثاني	0.38		
الاختبار الثالث	0.22		

### 5. ضبط متغيرات الدراسة

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا لغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي :

ـ المتغير المستقل : هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو :  
صفة السرعة .

ـ المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو : الفئة العمرية لاعبي كرة القدم .

### 6. الوسائل البيداغوجية

إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية و الأجهزة مع كل العينة المقسمة على الاختبارات .

#### 6-1. تقسيم العينة على الاختبارات

تقسيم العينة إلى قسمين : العينة الاول الفئة العمرية u17 (13 لاعبا) ، والعينة الثانية فئة u19 (13 لاعبا) ثم نقوم باختبار لكلا العينتين ونطبق الاختبارات الذي إقترحناه علي للعينة.

#### 6-2. أدوات الدراسة

إن الخطوات التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعدنا على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات لمختلف المصادر والمراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري .

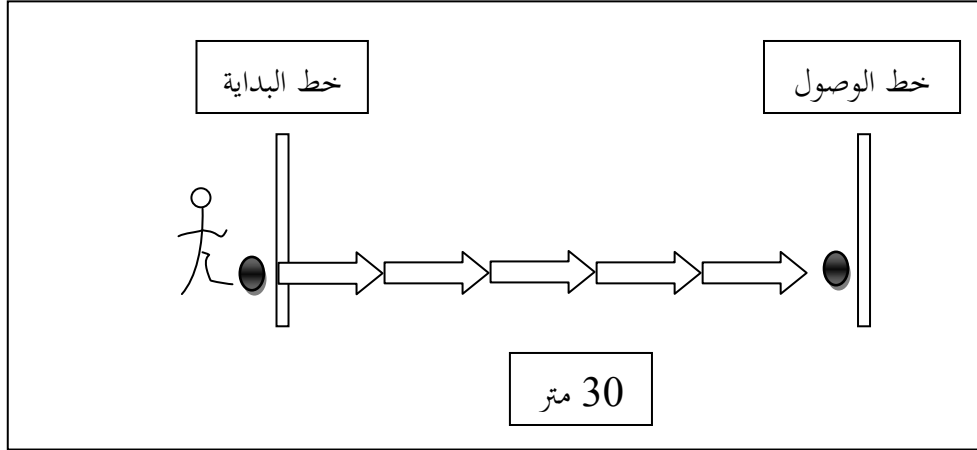
#### 6-2-1. الاختبارات المستخدمة

6-2-1-1. الاختبار الأول اختبار جري 30 متر بالكرة . ( Ra. AKRAMOV. , 1990, P(78) )

الغرض : قياس مستوى سرعة الانطلاق بالكرة .

الأدوات : ميدان مسطح - ديكا متر - ميقاتية - صفارة - كرة .

**مواصفات الأداء:** تكون البداية من وضع الوقوف حيث ينطلق اللاعب بكرة بأقصى سرعة حتى تحتاز الكرة و اللاعب خط النهاية ، تعطى للاعب محاولتان .  
**التسجيل:** يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.

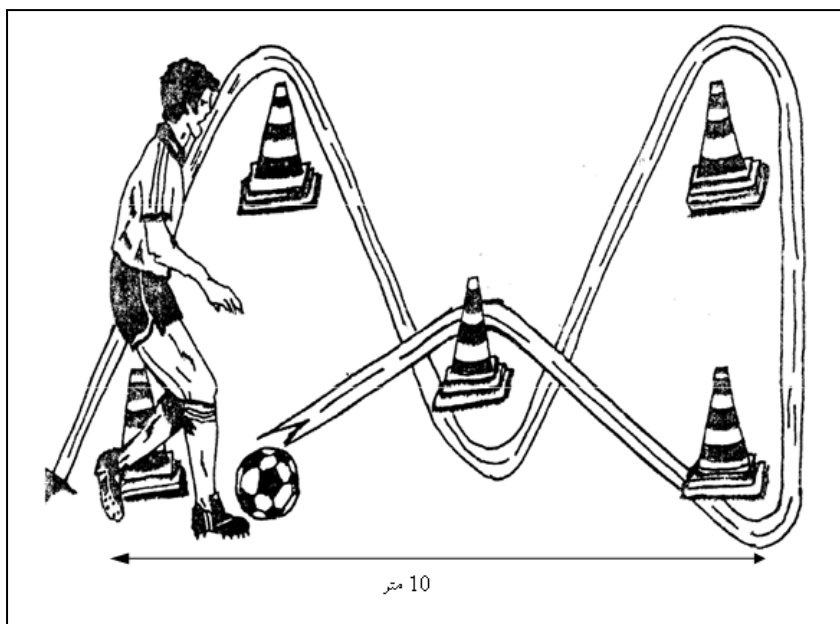


#### 2-1-2-6. الاختبار الثاني : اختبار الجري المتعرج بالكرة . (Ra. AKRAMOV. Op . Cit . P(78).

**الغرض :** قياس السيطرة ، التحكم الحياطة بالكرة .

**الأدوات:** ميدان مسطح - ديكامتر - ميقاتية - صفارة - الكرة - شواخص .

**مواصفات الأداء :** تثبيت الشواخص جيدا ، وتكون المسافة بين كل شخص و آخر 10 متر ويقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الشواخص في شكل رقم 8 محاولا تحقيق أقل زمن ممكن ، وتعطى للاعب محاولتان.  
**التسجيل:** يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.



### 6-2-1-3. الاختبار الثالث: اختبار 50 متر course navette

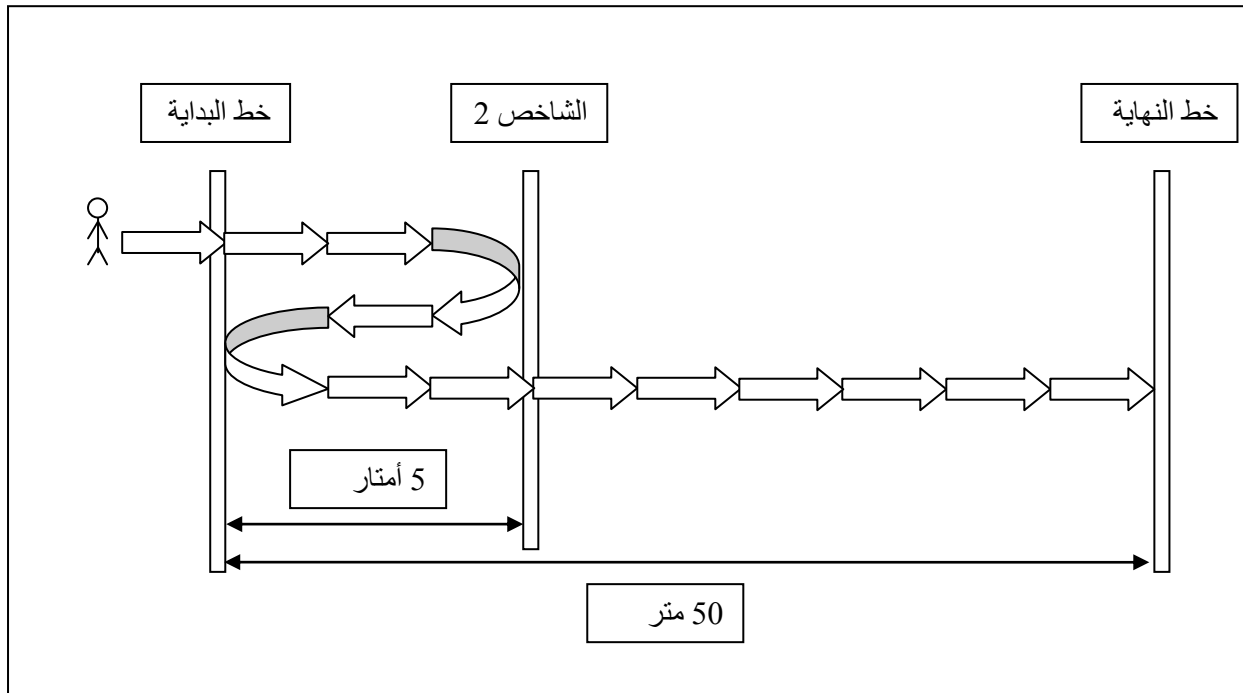
الغرض : قياس السرعة القصوى .

الأدوات : الميدان المسطح - ديكامتر - ميقاتية - الصفارة .

موصفات الأداء : يقف اللاعب عند خط البداية وعند إعطاء إشارة البد يقوم اللاعب بالجري بسرعة بإتجاه الشاخص الثاني الذي يبعد عن خط البداية بـ 5 أمتار ثم يقوم بالعودة بنفس السرعة إلى الشاخص الأول و يعود باقصى سرعة الى خط النهاية التي يبعد عن خط البداية بـ 50 متر .

التسجيل: يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.

الزمن	التقرير
7.5 أو أكثر	ضعيف جدا
5.6 ثا ← 5.5 ثا أو أكثر	ضعيف
4.5 ثا ← 5.3 ثا	متوسط
5.2 ثا إلى 5.1 ثا أو أكثر	جيد
أقل من 5 ثا .	جيد جدا



7. الوسائل الإحصائية (عبد الرحمن عدس. ص 286).

7-2. المتوسط الحسابي: وهي الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر حاصلًا لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: 1س، 2س، 3س، ...، سن على عدد القيم (ن)، وصيغة المتوسط الحسابي تكتب بالعلاقة التالية:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث:  $\bar{س}$ : المتوسط الحسابي  
مجم س: مجموع القيم (المفردات).

ن: عدد القيم. (عبد القادر حلمي، 1992، ص 45-63).

7-3. الانحراف المعياري (محمد نصر الدين رضوان. 2002، ص 195).

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب بالصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{س})}^2}{ن}}$$

حيث أن : ع : الانحراف المعياري .

س : الدرجات.

س : المتوسط الحسابي للدرجات .

(س - س) : الفرق بين الدرجات و المتوسط الخاص بها

(س - س)<sup>2</sup> : مربع الفرق بين الدرجات و المتوسط الخاص بها

ن : عدد العينة .

#### 7-4. اختبارات ستودنت لعينتين مستقلتين

هو طريقة من الطرق الإحصائية التي تستخدم لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية ويستخدم الاختبار القبول أو

رفض القيم ، بمعنى آخر الاختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي .

## الفصل الثاني

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

## 1- عرض وتحليل نتائج الاختبار جري 30 متر بالكرة

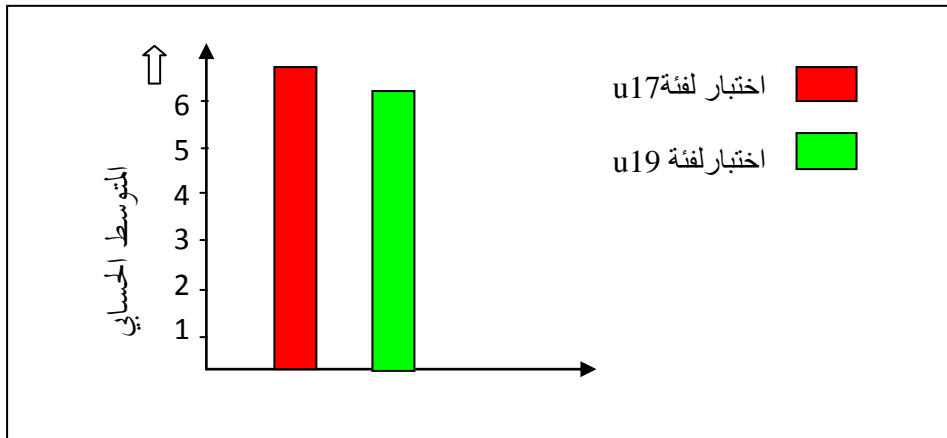
-نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في السرعة التنقل بالكرة .

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
13	6.50	0.36	4.04	1.77	دلالة إحصائية
13	6.04	0.16			

جدول رقم (01) يوضح النتائج للاختبارات جري 30متر بالكرة.

من خلال الجدول رقم (1)

المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى (u17) بلغ 6.50 . في حين المجموعة الثانية (u19) بلغ 6.04 , مايعطي الانطباع ان المجموعة الاولى (u17) أقل سرعة من المجموعة اثنائية (u19). وانحراف معياري للمجموعة الاولى (u17) بلغ 0.36 في حين المجموعة الثانية (u19) بلغ 0.16 و "T" المحسوبة بلغت 4.04, في حين قيمة "T" الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 بلغت 1.77 وعليه فان الفروق دلالة إحصائية ، وبالتالي فإنه يوجد فروق لصالح فئة u19 في درجة سرعة لتنقل بالكرة.



مدرج تكراري رقم -01) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين

يتأكد لنا من خلال المدرج رقم (01) ان درجة السرعة عند فئة u19 افضل منها عند فئة u17. ويفسر الباحث ذلك على أن التدريبات في هذه المرحلة العمرية قد حسنت و ان أداء الأطراف السفلى التي بدورها أثرت في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والتحكم الجيد في الكرة.

### عرض وتحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة

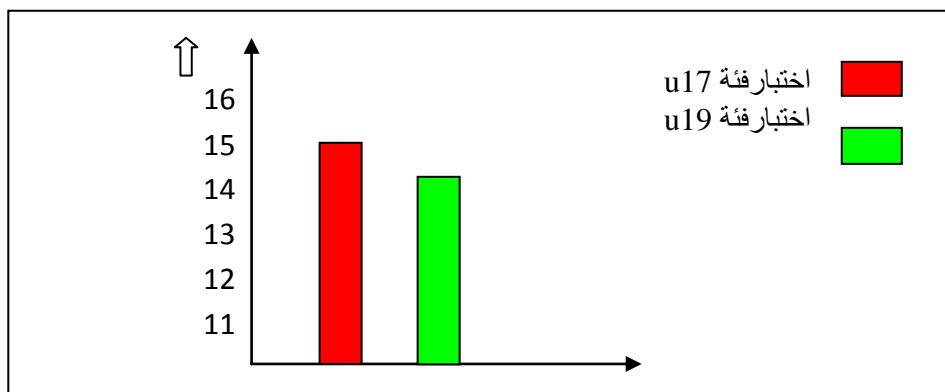
نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في سرعة التنقل المتعرج بالكرة.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
13	15.08	0.69	2.01	1.77	اختبار لفئة u17
13	14.56	0.57			اختبار لفئة u19

جدول رقم (02) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات الجري المتعرج بالكرة.

من خلال الجدول رقم (2)

المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى (u17) بلغ 15.08. في حين المجموعة الثانية (u19) بلغ 14.56, مايعطي الانطباع ان المجموعة الاولى (u17) أقل سرعة من المجموعة اثنائية (u19). وانحراف معياري للمجموعة الاولى (u17) بلغ 0.69 في حين المجموعة الثانية (u19) بلغ 0.57 و "T" المحسوبة بلغت 2.01 في حين قيمة "T" الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 بلغت 1.77 وعليه فان الفروق دلالة إحصائية ، وبالتالي فإنه يوجد فروق لصالح فئة u19 في درجة سرعة لتنقل المتعرج بالكرة



مدرج تراري رقم (03) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين للعينة التجريبية.



من خلال المدرج التكراري رقم (03) الذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار المتعرج بالكرة عند فئة u17 وفئة u19 نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار عند فئة u19 أقل منه فئة u17 ، وذلك لكونها خاضعة لبرنامج تدريبي يعمل على تحسين صفة السرعة باختلاف الفئة العمرية.

### 1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبار 50 متر Course navette

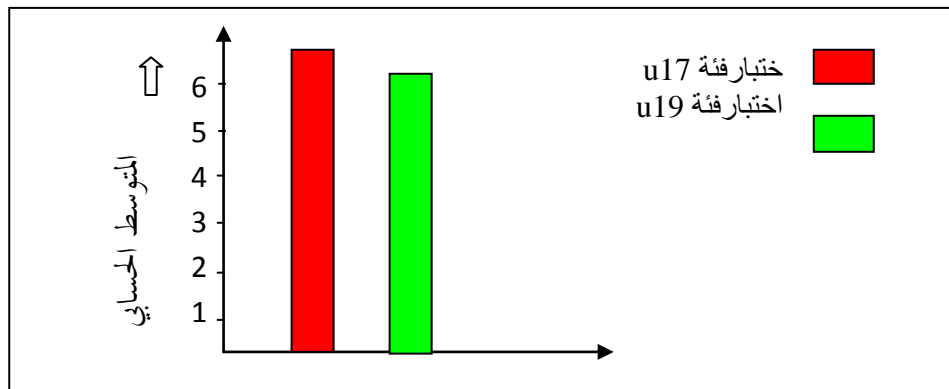
\_نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في السرعة التنقل بدون كرة .

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند
13	6.60	0.26	3.29	1.77	0.05
13	6.31	0.16			

جدول رقم (03) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (3)

المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى (u17) بلغ 6.60. في حين المجموعة الثانية (u19) بلغ 6.31 ، ما يعطي الانطباع ان المجموعة الاولى (u17) أقل سرعة من المجموعة الثانية (u19). وانحراف معياري للمجموعة الاولى (u17) بلغ 0.26 في حين المجموعة الثانية (u19) بلغ 0.16 و "T" المحسوبة بلغت 3.29 في حين قيمة "T" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 بلغت 1.77 وعليه فان الفروق دلالة إحصائية ، وبالتالي فإنه يوجد فروق لصالح فئة u19 في درجة سرعة لتتنقل بدون كرة.



مدرج تكراري رقم (05) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين للعينة التجريبية .

من خلال المدرج التكراري رقم (05) الذي يوضح النتائج المحصل عليها للاختبار لفئة u17 وفئة u19 لـ 50 متر **Course navette** للعينة التجريبية تستنتج أنه توجد فروق بين نتائج الاختبار ، وهذا راجع إلى لاختلاف في الفئة العمرية والبرامج التدريبية لكل فئة .

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في للاختبار لفئة u17 و u19 لاختبار 50 متر **Course navette** كما هو مبين في المدرج رقم (06) للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين وذلك راجع لعدم تطبيق هذه العينة للبرنامج التدريبي المقترح .

# الفصل الثالث

الإستنتاجات و مناقشة الفرضيات

## تمهيد

في ضوء أهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة و الظروف التي أجريت فيها التجربة و العينة التي طبقت عليها ، وبناء على النتائج المتوصل إليها ، وذلك اعتمادا على البيانات و المعلومات التي تحصلنا عليها ، سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على الاستنتاجات العامة لدراستنا ، بعد أن تم في الفصل السابق عرض ومناقشة نتائج البحث وهذا بجمع البيانات وترتيبها وتحليل نتائجها باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي على ضوء هذا كله سيتم الوقوف على الاستنتاجات العامة للدراسة ومقابلة نتائجها مع فرضيات البحث و بالتالي الخروج بجملة من التوصيات نأمل أن نعمل بها مستقبلا .

## 1- الاستنتاجات

- وجود فروق لصالح فئة العمرية u19 للعينات التجريبية في اختبار 30 متر بالكرة ، وهذا يعني وجود تحسن في مستوى سرعة الانطلاق بالكرة .
- وجود فروق معنوية لصالح الفئة العمرية u19 بالنسبة للعينات التجريبية في اختبار الجري المتعرج بالكرة ، وهذا يعني وجود تحسن مستوى السيطرة و التحكم في الكرة أثناء التقدم وتجاوز الخصم .
- نقص في الثقافة التدريبية للمدربين في معرفة الطرق المتعددة في التدريب الرياضي الحديث.

## 2- مقابلة النتائج بالفرضيات

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالتالي:

### الفرضية الأولى :

والتي افترضنا فيها أن : " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في السرعة التنقل بكرة " ، وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية ، حيث وجدنا :

- اختلاف في مستوى سرعة الانطلاق بالكرة .

اختلاف في مستوى السيطرة و التحكم في الكرة أثناء التقدم بها .

وهذا مايتفق مع ماجاء به (حطاي يوسف واخرون) عام 2012 - 2013

وكذا (غلاب فيصل واخرون) عام 2008 - 2009

### الفرضية الثانية :

والتي افترضنا فيها أن : " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 و u19 في سرعة التنقل المتعرج بكرة " فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية ، حيث تم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبار الجري المتعرج بالكرة ، ا وتفسير هذا التحسين و التفاوت الذي حققته المجموعة التجريبية يرجع إلى اختلاف الفئة العمرية واختلاف مناهج التدريب الحديثة حسب كل مدرب . وهذا مايتفق مع ماجاء به (حطاي يوسف واخرون) عام 2012 - 2013.

## الفرضية الثالثة

و التي افترضنا فيها أن: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية u17 وu19 في السرعة التنقل بدون بكرة "

وهذا ما وجدناه عند الدراسة التجريبية، ولقد اثبتت النتائج صحة هذه الفرضية . حيث وجدنا

- تحسن في مستوى السرعة الانتقالية .
- تحسن في مستوى سرعة رد الفعل .
- وهذا مايتفق مع ماجاء به (حطابي يوسف واخرون) عام 2012 – 2013.

خاتمة

# خاتمة

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير اللاعب ، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ويكون المدرب فيها هو حجر الأساس في نجاح العملية التدريبية ، فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال برنامج ، وعليه وجب أن يسير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من خلال التدريب و إعداد اللاعبين .

فالبرامج التدريبية المقتنة و المبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوحيدة الكفيلة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي ، من هنا نطرح فكرة و أهمية تطوير صفة السرعة عند فئة 17u و فئة 19u حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة و الضعف فيها ، وبالتالي نضمن الاستمرارية.

ولقد انقضى الوقت الذي كان فيه يتمكن بعض المدربين من الوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي ، بالاعتماد على تجاربهم الميدانية ، وخبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في مجال كرة القدم ، ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في تطوير الصفات البدنية مجال التدريب الحديث .

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى دراسة علاقة بين الفئة العمرية صفة السرعة عند أداء لاعبي كرة القدم الأواسط ، وتحديد فعاليتها و إيجاد الحلول لها .

ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم البحث إلى جانبين ، يشمل الجانب الأول الدراسة النظرية وفيها نجد ثلاثة فصول يتضمن الفصل الأول السرعة ، ضف إلى ذلك الفصل الثاني و الذي يتمحور كرة القدم ، بينما يتضمن الفصل الثالث فئة العمرية .

واستعملنا في هذا الجانب جملة من المصادر و المراجع العربية و الأجنبية وكان الغرض من هذا كله إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية ، أما الجانب الثاني و الغرض منه إجراء تجربة البحث الميدانية و التي تتمحور حول صفة السرعة عند أداء لاعبي كرة القدم الأواسط .

وعليه شمل هذا الجانب ثلاث فصول يتضمن الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، وفيه تم عرض كل ما يمكن أن يشمل هذا الفصل انطلاقاً من تحديد المنهج واختيار العينة إلى تحديد الوسائل ، جمع البيانات .

أما الفصل الثاني فيتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث فقد تبين فيها مدى الاختلاف في صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم فئة 17 سنة و فئة 19 سنة ، أين حصلت المجموعة التجريبية على أحسن الفروق في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة لاختبارات السرعة ، وكذلك تبين من خلال هذه الدراسة النقص الفادح في مختلف الإمكانيات سواء المادية أو البشرية ، مما يؤثر سلباً على نجاح العملية التدريبية .

أما الفصل الثالث فتضمن الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات و أهم التوصيات ، ولما كانت مقابلة النتائج بالفرضيات في المستوى المطلوب حيث تطابقت نتائج البحث مع فرضياته دفعنا للقول أن فرضيات البحث قد تحققت .



## اقتراحات

اعتمادا على البيانات التي جمعناها و انطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية :

- نوصي المدربين (الفئة العمرية u17 و u19) بوضع صفة السرعة من أولى أولوياتهم عند إعداد برامجهم التدريبية .
- نوصي مدربي الفئة العمرية u17 و u19 باستعمال البرامج التدريبية الحديثة و الاهتمام بتنمية الحالة التدريبية (صفة السرعة) لدى اللاعبين .
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق الدورات التدريبية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- نوصي بضرورة إشراك كل الهيئات و المؤسسات المسؤولة عن القطاع على ضرورة توفير الملاعب و المنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية .
- إدخال طرق ومناهج علمية حديثة أثناء تدريب صفة السرعة، وتمثل فيما يلي:
  - تدريبها في بداية الأسبوع .
  - في بداية الحصة التدريبية مباشرة بعد الإحماء .
  - أثناء الاسترجاع الكامل للاعب ( بدنيا + نفسيا) .
  - وقت الراحة يجب أن يكون كاملا .
- إجراء دراسات مشاهجة فيما يخص :
  - الصفات البدنية الأخرى .
  - الفئات العمرية الأخرى.

قائمة المصادر

و  
المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- أحمد بسطويسى : أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1996 .
- 2- أمر الله الباسطي: التدريب، الإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف ، مطبعة الإسكندرية ، مصر ، 1995.
- 3- أمل عبد العزيز محمود: القاموس العربي الشامل ، دار الراتب العربية ، ط1 ، بيروت ، لبنان ، 1997.
- 4- أمين الخلوي و آخرون : دائرة معارف الرياضة ، دار الفكر العربي ، دون سنة .
- 5- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في مجالات التربية النفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، 2000.
- 6- بهاء الدين إبراهيم : بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 .
- 7- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1974 .
- 8- رشيد فرحات و آخرون : موسوعة كنوز المعرفة الرياضية ، ط1 ، دار النظير عبور ، عمان ، 1999.
- 9- رضا فعة : أداء العامل في التنظيم الصناعي ، شركة باتنيت للمعلوماتية و النشر، ط1، 2002 .
- 10- روجي جميل : كرة القدم ، ط1 ، دار النقائش ، بيروت ، لبنان ، 1986 .
- 11- سالم مختار : كرة القدم لعبة الملايين ، ط2 ، مكتبة المعارف ، بيروت ، لبنان ، 1988.
- 12- سعدية محمد على هادر : بيسيولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980 .
- 13- عبد الرحمن عدس: مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، الجزء الأول ، ط2، مكتبة النهضة الإسلامية ، الأردن ، بدون سنة .
- 14- عبد القادر حلمي : مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 .
- 15- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 16- علي فهمي بيك : أسس إعداد لاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 .
- 17- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998.
- 18- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية ، ط1 دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 1998 .
- 19- قاسم حسن حسين، جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1988.
- 20- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للفرق 21 ، ط2 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن، 2004
- 21- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية الرياضية و البدنية ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر ، 1987 .
- 22- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوضعي في علوم ت، ب، ر، ط1، الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.

- 23- محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم و التربية الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
- 24- محمد لطفي السيد: وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، ط1 دار الهدي للنشر و التوزيع، مصر، 2002.
- 25- محمود السعدي: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط7، 1991.
- 26- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنين من الطفولة إلى المراهقة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996 .
- 27- نوري الحافظ: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، 1990.
- 28- أونادي مجيد : مذكرة ماجستير ( غير منشورة) كلية التربية البدنية و الرياضية ، الجزائر، 2007 – 2008 .
- 29- بن اسماعيل صبر العرابي فيصل : مقارنة منهجية لتطوير هجوم الوضعية عند فئة الأواسط ، مذكرة تخرج ليسانس ، معهد ت ، ب ، ر ، الجزائر ، 1998 .
- 30- بو شريط عز الدين و آخرون : مذكرة ليسانس ( غير منشورة) ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، المسيلة الجزائر ، 2006 – 2007 .
- 31- غلاب فيصل و آخرون : مذكرة ليسانس ( غير منشورة) ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، المسيلة الجزائر ، 2008 – 2009 .
- 32- قومري محمد ، التكتيك الدفاعي في كرة القدم ، مذكرة ليسانس ، معهد ت ، ب ، ر ، جامعة الجزائر 2006 .
- 33- مجلة الإتحادية الجزائرية لكرة القدم ، الموسم الكروي ، العدد 07 ، 2003 – 2004 .

#### قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- 1- Akrmov (R.A), Sélection et préparation des jeunes footballeurs, Traduit par Tadj A.R. Olice des publications universitaires, Alger, 1990.
- 2- Bernard (T), Préparation et entrainement du Footballeurs, Edition amphore, Paris, 1990.
- 3- Bringmann (m,reh,j) ,Sport biologische grand lagen furder obungs beiter, Theorie and pravis derkor per kulture, Berlin , 1980 .
- 4- Eruin (H), L'entrainement Sportif des enfants, Edition Vigot, Paris, 1991.
- 5- Joel ©. Football, Edition revue EPS, 1988.
- 6- Maurire (v) et Jean (P)? Football la forme des champions, Edition chiron, Paris, 1997.
- 7- Weineck (j), Biologie de Sport, Edition vigot, Paris, 1992.
- 8- Weineck ; manuel d'entrainement, Edition vigot, Paris, 1997.

الملاحق

## نتائج الاختبارات في السرعة عند فئة u17

لفريق رائد أمل عين الدفلي

الرقم	جري 30 متر بالكرة	جري متعرج بالكرة	Course 50 متر navette
01	7.14	14.42	6.70
02	6.30	16.41	6.33
03	6.35	15.71	6.55
04	6.10	15.43	6.50
05	6.11	15.30	6.63
06	6.85	14.44	6.60
07	7.03	14.23	6.75
08	6.11	14.04	6.47
09	6.52	14.53	6.57
10	6.43	15.58	6.75
11	6.42	15.32	6.65
12	6.80	15.23	6.65
13	6.35	15.40	6.70

## نتائج الاختبارات في السرعة عند فئة u19

لفريق رائد أمل عين الدفلي

الرقم	جري 30 متر بالكرة	جري متعرج بالكرة	Course 50 متر navette
01	6.15	14.39	6.50
02	6.24	15.95	6.19
03	6.31	14.68	6.39
04	6.03	14.33	6.11
05	6.04	14.24	6.11
06	5.85	14.04	6.35
07	5.73	14.04	6.50
08	6.03	13.95	6.18
09	5.95	14.32	6.35
10	6.01	14.24	6.55
11	5.95	15.06	6.40
12	6.03	14.95	6.44
13	6.30	15.12	6.10

الفهرس



# فهرس المحتويات

التشكرات

الإهداءات

فهرس الأشكال والجداول

مقدمة

## الإطار العام للدراسة

## الفصل التمهيدي:

- |   |       |                           |    |
|---|-------|---------------------------|----|
| 4 | ..... | الإشكالية                 | .1 |
| 5 | ..... | الفرضيات                  | .2 |
| 5 | ..... | أهداف الدراسة             | .3 |
| 5 | ..... | أهمية الدراسة             | .4 |
| 6 | ..... | الدراسات السابقة          | .5 |
| 7 | ..... | تحديد المفاهيم والمصطلحات | .6 |

## الجانب النظري

## السرعة

## الفصل الأول:

تمهيد

- |    |       |                             |     |
|----|-------|-----------------------------|-----|
| 11 | ..... | مفهوم السرعة و طرق تسميتها. | .1  |
| 11 | ..... | مفهوم السرعة.               | 1_1 |
| 12 | ..... | مفهوم السرعة في كرة القدم.  | 2.1 |
| 13 | ..... | طرق تدريب السرعة            | .2  |
| 14 | ..... | بعض نماذج تطوير صفة السرعة. | .3  |

علاقة صفة السرعة بالصفات البدنية

..... الأخرى. .4

الارتباط بين القوة و السرعة

1\_4

الارتباط بين المرونة و السرعة

2\_4

16 ..... الارتباط بين المتانة و السرعة 3\_4

16 ..... القوة العضلية. 5

17 ..... مصادر الطاقة المستخدمة ..... 1\_5

17 ..... السن و الجنس ..... 2\_5

الخلاصة

18

20	تمهيد	
21	كرة القدم.....	1
	تعريف كرة القدم .....	1_1
	تاريخ كرة القدم .....	2_1
	كرة القدم الجزائرية .....	3_1
	22	
23	متطلبات أداء لاعبي كرة القدم.....	2
23	المتطلبات البدنية .....	1_2
24	المتطلبات مهارية .....	2_2
24	المتطلبات الخططية .....	3_2
25	المتطلبات النفسية .....	4_2
25	الأداء المهاري.....	3
25	مفهوم الأداء المهاري .....	1_3
26	أهمية الأداء المهاري .....	2_3
26	الأداء الخططي.....	3-3
33	أهداف الأداء الخططي .....	1_4_3
33	واجبات الأداء الخططي .....	2_4_3
27	زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة .....	4
		5
28	سلوك الأداء في كرة القدم.....	
		.
29	خلاصة	

## الفئة العمرية

## الفصل الثالث:

31	تمهيد	
32	فئة الأواسط 17- 19 سنة	1
32	تعريف فئة الأواسط .....	1_1
	خصوصيات فئة الأواسط .....	2_1
32		
33	تصنيف فئة العمر للاعبي كرة القدم حسب الفيدرالية الفرنسية و الأوربية .....	2
34	مفهوم المراهقة.....	-3
35	أنواع المراهقة.....	1-3
44		
36	أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين .....	2-3
47	خلاصة	

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : إجراءات البحث

	تمهيد	
41	المنهج المستخدم	1
41	عينة البحث	2
41	كيفية إختيار العينة	1_2
42	الدراسة الاستطلاعية	3
42	الشروط العلمية للاختبارات	4
43	ضبط متغيرات الدراسة	-5
43	الوسائل البيداغوجية	6
43	تقسيم العينة على الاختبارات	1-6
43	أدوات الدراسة	2_6
43	الاختبارات المستخدمة	1_2_6
47	الوسائل الإحصائية	7
48	الإجراءات التطبيقية الميدانية	8

### الفصل الثاني : عرض وتحليل مناقشة الفرضيات

50	عرض وتحليل اختبار جري 30 متر بالكرة	1
51	عرض وتحليل اختبار الجري المتعرج بالكرة	2
52	عرض وتحليل اختبار 50 متر. course navette	3

### الفصل الثالث : الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات

56	الاستنتاجات	1
56	مقابلة النتائج بالفرضيات	2

خاتمة

الاقتراحات و التوصيات

المراجع و الملاحق

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
13	عناصر السرعة ودورها في تحسين سرعة اللاعب حسب Weineck	01
65	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لفةة17 سنة و 19 سنة للمجموعة في اختبار جري 30 متر بالكرة	01
67	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لفةة17 سنة و 19 سنة للمجموعة في اختبار الجري المتعرج بالكرة .	02
69	<b>Course</b> يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لفةة17 سنة و 19 سنة للمجموعة. <b>navette</b> في اختبار 50 متر	03

## فهرس الجدول

الصفحة	العنوان	الرقم
13	العناصر الهامة و اللازمة في تحسين السرعة	01
22	تحسين الأداء في السباق بواسطة تدريب على الجري مدته 15د إلى 30د بسرعة 12 كلم / سا حسب Mourice	02
50	النتائج الإحصائية للاختبارات للعينه البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة	01
51	النتائج الإحصائية للاختبارات للعينه البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة	02
52	النتائج الإحصائية للاختبارات للعينه البحث في اختبار 50 متر Course navette	03

## ملخص البحث:

عنوان الدراسة: الفئة العمرية وعلاقتها بصفة السرعة عند لاعبي كرة القدم (دراسة مقارنة بين فئة (17-19) سنة) .

أهداف الدراسة:

- إبراز وجود فروق في سرعة التنقل بكرة لدى فئتي U17 و U19 .
  - إبراز وجود فروق في سرعة التنقل المتعرج بكرة لدى فئتي U17 و U19 .
  - إبراز وجود فروق في سرعة التنقل بدون كرة لدى فئتي U17 و U19.
  - ✓ إبراز وجود فروق بين فئتي U17 و U19 في متغير السرعة في كرة القدم ..
- مشكلة الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية U17 و U19 في درجة السرعة عند لاعبي كرة القدم ؟
- فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية U17 و U19 في السرعة التنقل بكرة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية U17 و U19 في سرعة التنقل المتعرج بكرة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئة العمرية U17 و U19 في السرعة التنقل بدون بكرة .

إجراءات الدراسة :

العينة: تتكون عينة البحث من 26 لاعب من المجتمع الأصلي لفريق رائدأمل عين الدفلي .  
المجال الزمني :بعد تحديد موضوع البحث من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في أواخر جانفي 2019 هذا فيما يخص الدراسة النظرية, أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كالتالي:  
❖ الإختبار في بداية مارس 2019.

المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات بملعب الشهيد خلال عبد القادر.

المنهج المستعمل : إستعملنا المنهج التجريبي

أدوات الدراسة:

✚ إختبار جري 30 متر بالكرة .

✚ إختبار الجري المتعرج بالكرة.

✚ إختبار 50 متر COURSE NAVETTE.

النتائج المتحصل عليها :

وجود فروق بين الفئة العمرية U17 و U19 في التنقل بكرة.  
يوجد اختلاف في الجري المتعرج بكرة لصالح فئة U19.  
وجود فروق بين فئة 17 وفئة 19 في إختبار الجري 50 متر

- نوصي المدربين (أواسط) بوضع صفة السرعة من أولى أولوياتهم عند إعداد برامجهم التدريبية.
- نوصي مدربي الأواسط باستعمال البرامج التدريبية الحديثة و الاهتمام بتنمية الحالة التدريبية "صفة السرعة" لدى اللاعبين.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي و ذلك عن طريق الدورات التدريبية تحت إشراف إطارات متخصصين.