

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية.

تحت عنوان:

اثر البرنامج التدريبي في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي
الخطوط الهجومية لكرة القدم صنف أصاغر (13-15) سنة

"بحث تجريبي أجري على فريق أمل سريع بلدية الرحوية صنف أصاغر"

- إشراف الدكتور:

م. مسالتي لخضر

- إعداد الطلبة:

م. مشري أوسامة .

م. بلحاج محمد أمين.

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر و تقدير

نشكر الله عز و جل الذي وفقنا بإنهاء هذا العمل المتواضع ،وعملا بقول الرسول الكريم صلى الله عليه

وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

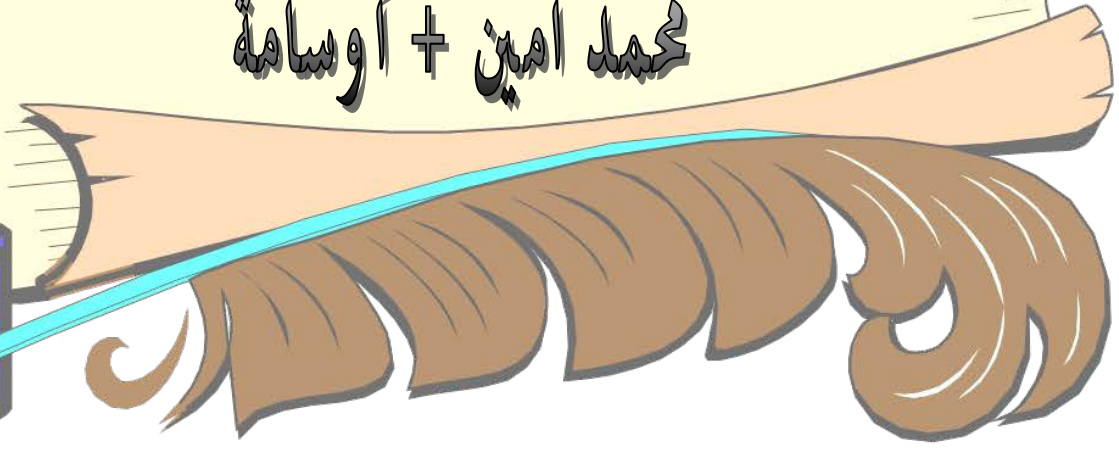
حاولنا أن نجمع شتات أفكارنا لنفي أصحاب الخير حقهم لكن اللسان عجز عن التعبير لذا بأبسط عبارات الامتنان نتقدم بأسمى التشكرات إلى الذي أضاء لنا الدرب لهذا العمل المتواضع الأستاذ مسالتي لخصر ،الذي لم يبخل علينا بمعلوماته ونصائحه و إرشاداته القيمة .

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمستغانم على كل التوجيهات القيمة التي قدموها لنا خلال مراحل الدراسة وعلى وقوفهم ومساعدتهم لنا وتقاسمهم معنا لكل صعوبات وعقبات البحث .

وإلى كل المدربين واللاعبين ورؤساء أندية كرة القدم لولاية تيارت

كما نشكر كل عمال المكتبة بالمعهد بدون استثناء وشكرا جزيلا لكل من مد لنا يد العون وساهم في إخراج هذه المذكرة من قريب أو بعيد بالقليل أو الكثير .

محمد امين + أوسامة



الإهداء

أهدي ثمرة عملي إلى من ضحت بشبابها لأجلنا و قالت أولادي إلى من سهرت الليالي لتربيتي
و صبرت للآلام من أجل ابتسامتي أمي ثم أمي ثم أمي كما قال النبي صلى الله عليه و سلم
إلى من كان سببا في وجودي إلى من شرب المرارة حتى أحس أنا بالحلاوة
إلى من عرس في مبادئ الاسلام و اللغة العربية إلى من يحثني على التعلم و طلب العلم
إلى أعز و أغلى ما أملك في هذا الكون إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله فتيحة و بن عمار .
كما أهدي ثمرة جهدي إلى أخواتي الأعزاء : محمد, عزالدين, فؤاد و الكتاكيت ملك و إسلام
إلى كل أقاربي و أحبائي منال و شيماء و إلى صديق العمر مصطفى و إلى من رافقني في دراستي
و كان مخلصا معي بلحاج محمد أمين و إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد .
إلى كل من حملته ذاكرتي و لم تحمله مذكرتي...

مشري أوسامة



الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانوا سببا في وجودنا إلى من أضاءوا لنا ليالي السهر والمثابرة
وأعانونا على مواصلة درب الدراسة والحياة الوالدين الكريمين أمينة و مخطر
إلى كل الإخوة والأخوات فؤاد و مازوز و سهام و دليلة إلى كل من المعارف والأصدقاء عبد
الجليل و ابراهيم إلى الزملاء الكرام وبالأخص: أوسامة و حماني إلى كل من مد لنا يد العون
صغيرا أو كبيرا. إلى كل أساتذتنا الذين وجهونا ومنحونا هذه التجربة.
والى كل من هم بقلبي ولم يكتبهم قلمي.

بلحاج محمد أمين



قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
40	العناصر الهامة و اللازمة في تحسين السرعة الانتقالية	01
44	تحسين الأداء في السباق بواسطة تدريب على الجري مدته 15د إلى 30د بسرعة 12 كلم / سا حسب Mourice	02
69	ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09	01
75	النتائج الإحصائية للاختبارات القبلية و البعدية للعينات التجريبية في اختبار عدو 30 متر من البداية الثابتة	01
76	النتائج الإحصائية للاختبارات القبلية و البعدية للعينات الضابطة في اختبار عدو 30 متر من البداية الثابتة	02
77	النتائج الإحصائية للاختبارات القبلية و البعدية للعينات التجريبية في اختبار العدو 30 متر من البدئ الطائر	03
78	النتائج الإحصائية للاختبارات القبلية و البعدية للعينات الضابطة في اختبار العدو 30 متر من البدئ الطائر	04
79	النتائج الإحصائية للاختبارات القبلية و البعدية للعينات التجريبية في اختبار الجري الارتدادي 10*4 متر	05
80	النتائج الإحصائية للاختبارات القبلية و البعدية للعينات الضابطة في اختبار الجري الارتدادي 10*4 متر	06
81	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة في اختبار العدو 30 متر من البداية الثابتة.	07
82	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة في اختبار العدو 30 متر من البدء الطائر .	08
83	جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة في اختبار الجري الارتدادي 10*4 متر	09

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
34	الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي التي تتناسب مع استعدادات الجسم في المراحل السنوية لمختلفة.	1
81	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية في اختبار عدو 30متر من البداية الثابتة	1
82	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينّة الضابطة في اختبار عدو 30متر من البداية الثابتة	2
84	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية في اختبار عدو 30متر من البدء الطائر	3
85	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينّة الضابطة في اختبار عدو 30متر من البدء الطائر	4
86	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية في اختبار الجري الارتدادي $10*4$ متر	5
87	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينّة الضابطة في اختبار الجري الارتدادي $10*4$ متر	6
88	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار العدو 30متر من البداية الثابتة	7
90	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار العدو 30متر من البدء الطائر	8
91	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في الجري الارتدادي $10*4$ متر	9

فهرس المحتويات

الصفحة

- الإهداء أ
- شكر و تقدير ب
- فهرس الجداول ج
- فهرس الأشكال البيانية د

التعريف بالبحث

- مقدمة 1
- 1 الإشكالية 4
- 2 أهداف البحث 5
- 3 الفرضيات 5
- 4 أهمية البحث 6
- 5 مصطلحات البحث 6
- 6 الدراسات السابقة و المشاهدة 7

الباب الأول : الجانب النظري.

الفصل الأول: كرة القدم.

- تمهيد 12

13.....	1-تعريف كرة القدم
13.....	1.1- التعريف اللغوي
13.....	1.2- التعريف الاصطلاحي
13.....	1.3- التعريف الإجرائي
14.....	2- تاريخ تطور كرة القدم في العالم
14.....	3- كرة القدم في الجزائر
16.....	3-1النادي الجزائري لكرة القدم
16.....	1.1.3- الإطار القانوني للنادي
16.....	2.1.3- هياكل النادي
17.....	3.1.3- مهام النادي
17.....	4- مدارس كرة القدم
17.....	5- المبادئ الأساسية لكرة القدم
18.....	6- متطلبات كرة القدم
18.....	1.6- الجانب البدني
18.....	1.1.6- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
18.....	1.1.1.6- الإعداد البدني لكرة القدم
19.....	2.1.1.6- الإعداد البدني العام
19.....	3.1.1.6- الإعداد البدني الخاص
19.....	2.1.6- عناصر اللياقة البدنية
19.....	1.2.1.6- التحمل

20	2.2.1.6- القوة العضلية
20	3.2.1.6- السرعة
20	4.2.1.6- تحمل السرعة
21	5.2.1.6- الرشاقة
21	6.2.1.6- المرونة
22	2.6- الجانب النفسي
22	3.6- الجانب المهاري
22	7- قوانين كرة القدم
25	8- طرق اللعب في كرة القدم
25	1.8- طريقة الظهير الثالث
26	2.8- طريقة 4-2-4
26	3.8- طريقة متوسط الهجوم المتأخر
26	4.8- طريقة 3-3-4
26	5.8- طريقة 4-3-3
26	6.8- الطريقة الدفاعية الإيطالية
27	7.8- الطريقة الشاملة
27	8.8- الطريقة الهرمية
27	9- أهداف كرة القدم
27	10- أهمية كرة القدم في المجتمع
27	10-1- الدور الاجتماعي

28.....الدور التربوي النفسي 10-2

28.....الدور الاقتصادي 10-3

28.....الدور السياسي 10-4

29.....خلاصة -

الفصل الثاني: التدريب الرياضي و السرعة الانتقالية.

31.....تمهيد

32.....1- التدريب الرياضي

32.....1-1 مفهوم التدريب الرياضي

32.....1-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي

33.....1-3 مبادئ التدريب الرياضي

35.....1-4 خصائص التدريب الرياضي

37.....1-5 أخلاقيات التدريب الرياضي

38.....1-6 واجبات التدريب الرياضي الحديث

39.....2- السرعة

39.....1-2 مفهوم السرعة

40.....2-2 مفهوم السرعة في كرة القدم

40.....2-3 أنواع السرعة

- 3- طرق تدريب السرعة الانتقالية.....41
- 3-1 تقوية عضلات الأعضاء السفلى.....41
- 3-2 تدريب السرعة الانتقالية.....42
- 4- الاختبارات عند مدرب كرة القدم.....42
- 4-1 أهمية الاختبارات لمدرّب كرة القدم.....42
- 4-2 أنواع اختبارات حالة التدريب في كرة القدم.....44
- 5- العوامل المؤثرة على السرعة الانتقالية.....45
- 5-1 أنواع الألياف العضلية.....45
- 5-2 القوة العضلية.....45
- 5-3 مصادر الطاقة المستخدمة.....46
- 5-4 قدرة التوافق.....47
- 5-5 المرونة و التمدد و القدرة على الاسترخاء العضلي.....47
- 5-6 حالة التسخين العضلي.....47
- 5-7 التعب.....48
- 5-8 السن و الجنس.....48
- الخلاصة.....49

الفصل الثالث: الهجوم في كرة القدم و خصائص المرحلة العمرية 13-15 سنة.

- 51.....تمهيد
- 52.....1-الهجوم في كرة القدم
- 53.....2-1 جماعية الأداء و الإنجاز الفردي
- 54.....1-3 خطط الهجوم الفردي (وسائل تنفيذ الخطط الهجومية)
- 55.....1-3-1 الجري بالكرة
- 56.....1-3-2 التصويب
- 57.....1-3-3 المراوغة
- 58.....1-3-4 التمير
- 59.....1-3-5 التحركات الفعالة في الهجوم
- 60.....-خصائص المرحلة العمرية
- 60.....2- مفهوم المراهقة
- 60.....3- تعريف المراهقة
- 61.....4-مراحل المراهقة
- 61.....1-4 المراهقة المبكرة(13-15)
- 61.....2-4 المراهقة الوسطى(16-17)
- 62.....3-4 المراهقة المتأخرة(18-21)
- 62.....5-خصائص المرحلة السنوية(13-15)
- 62.....6- مظاهر النمو خلال المرحلة
- 63.....1-6 مفهوم النمو

63.....	2-6 النمو الحركي.....
64.....	3-6 النمو الجسمي.....
64.....	7-مشاكل المراهقة.....
65.....	1-7 المشكلات النفسية.....
65.....	2-7 المشكلات الصحية.....
65.....	3-7 المشكلات الانفعالية.....
65.....	4-7 المشكلات الاجتماعية.....
66.....	5-7 مشاكل الرغبات الجنسية.....
66.....	8-اهتمامات المراهق.....
67.....	الخلاصة.....

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

70.....	- تمهيد.....
71.....	1 المنهج المستخدم.....
71.....	1-2-عينة البحث.....
71.....	2- مجالات البحث.....
71.....	1-2 المجال الزمني.....

72.....	2-2 المجال المكاني
72.....	3-2 المجال البشري
72.....	3- الدراسة الاستطلاعية
73.....	4- الشروط العلمية للاختبار
73.....	4-1 ثبات الاختبار
73.....	4-2 صدق الاختبار
74.....	4-3 موضوعية الاختبار
75.....	5- ضبط متغيرات الدراسة
75.....	6- الوسائل البيداغوجية
75.....	6-1 تقسيم العينة على الاختبارات
75.....	6-2 أدوات الدراسة
77.....	7- الوسائل الإحصائية
79.....	8- الاجراءات التطبيقية الميدانية

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

81.....	1- عرض ومناقشة النتائج
81.....	1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار العدو 30 متر من البداية الثابتة
81.....	1-2- العينة التجريبية
82.....	1-3- العينة الضابطة

- 83.....2-عرض و تحليل نتائج اختبار العدو 30 متر من البدء الطائر.....83
- 83.....1-2-العينة التجريبية.....83
- 84.....2-2-العينة الضابطة.....84
- 85.....3-عرض و تحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي 4*10 متر.....85
- 85.....1-3-العينة التجريبية.....85
- 86.....2-3-العينة الضابطة.....86
- 88.....4-عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث.....88
- 88.....1-4-عرض و تحليل نتائج اختبار العدو 30 متر من البداية الثابتة.....88
- 89.....2-4-عرض و تحليل نتائج اختبار العدو 30 متر من البدء الطائر.....89
- 90.....3-4-عرض و تحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي 4*10 متر.....90

الفصل الثالث

الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات

- 93.....تمهيد.....93
- 94.....1-مناقشة نتائج البحث.....94
- 94.....2-مقابلة النتائج بالفرضيات.....94
- 95.....3- الاستنتاجات95
- 96.....4- التوصيات.....96
- 98.....- الخلاصة العامة.....98
- 101.....- المصادر والمراجع.....101
- 104.....- الملاحق.....104

التعريف بالبحث

مقدمة :

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسيوالذهني .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الإنسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي، ولم يظهر هذا الإنسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين" (محمود.1988.19)

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لإعداد مناهج تدريبية شاملة.

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 الانتقالية التي تسمح

بالقيام بالمهجمات المضادة و الفوز بالصراعات الفردية وكما تساعد على التوافق الديناميكي العام بين اللاعبين. وقد أصبح من الضروري للوصول إلى مستوى عالي امتلاك اللعب هذه الصفة .

وإن نقص معارف المدرب حول صفة السرعة الانتقالية عند تدريبها لدى لاعبي كرة القدم يقلل من حظوظهم في تسجيل النتائج، وقد ركزنا في بحثنا على فئة الأصغر التي تعتبر الأفضل للاختبار تحسين صفة السرعة الانتقالية 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 الطالبان بتقسيم بحثهم، 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 كرة القدم تعريفها و تاريخها في العالم و الجزائر , المبادئ الأساسية بالإضافة إلى قوانينها.

أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه مفهوم التدريب الرياضي أهدافه مبادئه خصائصه وأخلاقياته وواجباته ثم السرعة الانتقالية وبعض النماذج لتطوير صفة السرعة الانتقالية وكذلك العوامل المؤثرة عليها .

أما الفصل الثالث فقد تطرق الباحث إلى الهجوم في كرة القدم مفهومه وسائل تنفيذه بالإضافة إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب المورفولوجي، و الفسيولوجي، الحركي، النفسي و الاجتماعي و العقلي.

وقد إشمتمل هذا البحث أيضا على الجانب التطبيقي الذي قسم إلى ثلاث فصول ؛ الفصل الأول احتوى على منهجية البحث و المتمثلة في المنهج التجريبي وقد شملت عينة البحث 48 لاعبا من فئة أصغر موزعين على الشكل التالي : العينة التجريبية: والتي تضم 24 لاعبا ينتمون إلى فريق أمل سريع بلدية الرحوية. العينة الضابطة: والتي تضم 24 لاعبا ينتمون إلى فريق جيلالي بن عمار و الوسائل الإحصائية و الاختبارات التي قسمت إلى ثلاث اختبارات. الاختبار الأول (عدو 30 متر من البداية الثابتة) و في الاختبار الثاني (عدو 30 متر من البدء الطائر) و الاختبار الثالث (الجري الارتدادي

4*10) ، وفي الفصل الثاني تم تطبيق هذه الاختبارات ميدانيا مع عرض ومناقشة وتحليل النتائج و الاستنتاجات المتحصل عليها من كل اختبار ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، و الفصل الثالث تم فيه التطرق إلى مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات وطرح بعض الاقتراحات ليختتم بأهم التوصيات ، ووضعت في الأخير خاتمة موجزة عن البحث.

1- الإشكالية:

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لاعبين يمتلكون مهارات أساسية تساعد في الواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترايط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية)، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. (خاطر. 1989 . 12)

و 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 الانتقالية 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 الانتقالية محط اهتمام جميع أهل الاختصاص و المدربين بهدف الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين و على وجه الخصوص فئة الأصاغر، 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 :

هل تؤثر الوحدات التدريبية في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي الخطوط الهجومية لكرة القدم فئة اصاغر ؟

ومن هذا التساؤل طرحنا بعض التساؤلات الفرعية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في السرعة الانتقالية قيد

البحث ولصالح الاختبارات البعدية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة

التجريبية؟

2- أهداف الدراسة :

يهدف البحث إلى دراسة ميدانية لمعرفة مدى تأثير صفة السرعة الانتقالية على أداء لاعبي الخطوط الهجومية لكرة

القدم وتبقى الإجابة التي تطرحها المشكلة هدف لكل دراسة، ويمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

• معرفة أهم الوسائل و الطرق التي تساهم في تحسين صفة السرعة الانتقالية وانعكاسها على أداء لاعبي كرة القدم

(صنف أصاغر).

• اكتساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفة السرعة الانتقالية على أداء لاعبي كرة القدم

الصاغر.

• محاولة تقديم تشخيص للموضوع.

3-فرضيات الدراسة :

- الوحدات التدريبية تؤثر تأثيرا إيجابيا في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي الخطوط الهجومية لكرة القدم صنف

اصاغر.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في السرعة الانتقالية قيد البحث

ولصالح الاختبارات البعدية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة

التجريبية.

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 الانتقالية على وجه الخصوص في الرفع من مستوى أداء لاعبي الخطوط الهجومية لكرة القدم (الأصاغر) ويمكن حصرها في ما يلي:

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

5-تعريف المصطلحات :

التدريب الرياضي : أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى المستوى لائق، حيث يؤكدون على مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يستحسن التوافق العصبي ويسهل تعليم المسار (1980¹⁵ ص الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الأفراد). (حنفي محمود مختار

- لعبة كرة القدم:

اصطلاحاً: 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 ص 773).

إجرائيا : هي ممارسة لنشاط رياضي جماعي بين فريقين باستخدام كرة دائرية على ملعب محدد المقاييس و الهدف منه دخول الكرة مرمى الخصم .

● اللاعب:

اصطلاحاً : هو الفرد المشارك برياضة معينة قصد بناء الخصائص الوظيفية، البدنية، التقنية و النفسية (أمين أنور الخولي و

آخرون ص 773)

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

● السرعة الإنتقالية :

تعني الإنتقال من مكان إلى اخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترة زمنية. (مفتي ابراهيم حمادة 2001)

● البرنامج التدريبي :

اصطلاحاً: يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف , لذلك نجد أن

البرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص (أمر الله الباسطي 1998 ص3)

إجرائيا البرنامج التدريبي هو برنامج مؤطر مخطط تخضع له مجموعة من الممارسين من أجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه.

6- 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 الباحثان على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت أيديهم و التي فيها تشابه مع بحثه لإثرائه من خلالها ، وفي عرض لبعض الدراسات .

1-6- الدراسة الأولى: (فغلول سنوسي 2011)

موضوع الدراسة :

" فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة. "

عينة و منهج البحث :

عينة تضم 13 لاعبا من فريق ترحي مستغانم لكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

الاستنتاجات :

- إن ضعف مستوى الإنجازات الرياضية للاعبي كرة القدم ، راجع الى قلة الإهتمام في التكوين العالي و المتكامل الجوانب للمدربين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.
- أظهرت فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة تأثيرا ايجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة ، مما يدل على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود

6-2- الدراسة الثانية: (سنوسي عبد الكريم 2012)

موضوع الدراسة :

"تطوير مستوى صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم حسب الخطوط ودرجة المنافسة- فئة الأواسط"

هدف هذه الدراسة كان الكشف عن مستوى سعة السرعة لدى لاعبي كرة القدم حسب الخطوط ودرجة المنافسة ، اشتملت عينة البحث على أفراد تتراوح أعمارهم بين 17- 19 سنة وعددهم 44 لاعبا، من فريقا إتحاد العاصمة و أولمبي العناصر من القسم الوطني الأول ، وفريقا إتحاد المسيلة ونجم مقرة من القسم الجهوي عمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، استخدم بعض الأدوات نذكر منها : - اختبار ستودنت - 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.

6-3- الدراسة الثالثة :

موضوع الدراسة :

" سرعة الانتقال عند لاعبي كرة القدم 16 - 18 سنة حسب خطوط اللعب (دفاع - وسط -

هجوم) "

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة انطلاقا من التساؤل التالي : هل سرعة الانتقال لدى لاعبي كرة القدم تختلف مراكز اللعب.

استعمل بعض الأدوات ونذكر منها - اختبار نيلسون - وبعض الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي).

ومنه توصل إلى الاستنتاج بعدم وجود فروق معنوية في اختبار سرعة الانتقال 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 .

الجانب النظري

الفصل الأول

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA) قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1 - تعريف كرة القدم:

1.1- التعريف اللغوي:

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

2.1- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل 1986 ص50-52).

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

3.1- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

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، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our)

كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الديمقراطي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق ديمقراطي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها ". (موقف مجيد المولي 1999 ص9).

3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس "، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي

تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الرياضي للجزائر.

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

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

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محمد معوش " أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي وآخرون 1997 ص 46-47).

1.3- النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

1.1.3- الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

2.1.3- هيكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

. الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

. مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هيكل النادي في ممارسة مهامه.

3.1.3- مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي .

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY ،FPIV .

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى. (وزارة الشباب والرياضة 1996)

4- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية،

والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم تميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي 1980 ص72)

5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة، المحاورة، المهاجمة، رمية التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد ص 25-

27

6- متطلبات كرة القدم :

1.6- الجانب البدني :

1.1.6- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (حسن أحمد الشافعي 1998 ص 23)

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

1.1.1.6- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (أمر الله أحمد البساطي 1990 ص 70)

2.1.1.6- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). (MICHEL PRADET 1997 p22)

3.1.1.6- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

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

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (أمر الله أحمد البساطي 1990 ص63)

2.1.6- عناصر اللياقة البدنية :

1.2.1.6- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. (

AHMED KHELIFI 1990 p107)

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

2.2.1.6- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة (أمر الله أحمد البساطي 1990 ص111)

3.2.1.6- السرعة:

تعريفها: ففهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لآعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار 1984 ص48).

4.2.1.6- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (حسن السيد أبو عبده 2001ص39-60)

5.2.1.6- الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار 1984 ص200)

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

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

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (محمد حسن علاوي 1994 ص110)

6.2.1.6- المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. (PIRRE WULLACKI 1990 p145)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية

(stretching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب. (أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال 1994 ص395)

2.6- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

3.6- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء .. (حسن السيد أبو عبده 2001ص127)

7- قوانين كرة القدم :

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

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

أ. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

ب . السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

ج . التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... (سامي الصفار 1982 ص 29)
بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالآتي:

1.7- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

2.7- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

3.7- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4.7- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

5.7- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

6.7- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

7.7- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

8.7- ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

9.7- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

10.7- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها

الكرة.

11.7- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك 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.

. يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...

12.7- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير

مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

13.7- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة

الجزاء.

14.7- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

15.7- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من

لعبها من الفريق المهاجم .

16.7- الضربة الركنية : عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

17.7- 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.

8- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

1.8- طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع

يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين وبأخذ قلب الهجوم وجناحه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

2.8- طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

3.8- طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.

4.8- طريقة 3-3-4:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

5.8- طريقة 4-3-3:

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

6.8- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

7.8- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8.8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...

9- أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
 - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
 - الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
 - تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
 - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

10- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطًا جيدًا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

10-1- الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات

بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيًا.

10-2- الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورًا هامًا في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب

دورًا مميزًا أيضًا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

10-3- الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لاينفصل عن المؤثرات الاقتصادية

ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

10-4- الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة

وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.

- خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الثاني

التدريب الرياضي و السرعة الانتقالية

• تمهيد:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم لأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب القوي الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم، وإذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد، وأن يتخذ من العلم مرشدا يستنير به خلال عمله في مجال التدريب. والمدرّب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن لشخصية اللاعب الرياضي، و تعتبر السرعة إحدى اللبّات 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 آدائها ومدى استجاباته للتنبهات.

إن صفة السرعة الإنتقالية لا تدخل في سباقات السرعة فقط بل حتى المسافات الطويلة، حيث يلاحظ أن نهاية السباق دائما تكون سريعة، إن صفة السرعة الإنتقالية ليست مهمة في الميدان الرياضي بل هي مهمة حتى في الحياة اليومية وذلك في التصرف الحركي الجيد وإنه من المهم التدريب على السرعة الإنتقالية لأن أي نقص في تدريب هذه الصفة يؤثر على الرياضي، إن السرعة الإنتقالية تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية لذا فالتدريب عليها 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 - التدريب الرياضي:

1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

" يعرف التدريب على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى يفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى المستوى لائق، حيث يؤكدون على مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يستحسن التوافق العصبي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الأفراد. (حنفي محمود مختار 1980 ص 15) ويرى "Matweiv" تطابق مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي، فالإعداد الرياضي أكثر شمولية في مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد من عناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها أن يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى، حيث قابلية المستوى الذي هو عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي لتكامل القبلية". (قاسم حسن حسين 1997 ص 78-79)

1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي فيما يلي:

- الارتقاء بعمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغييرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ويمكن تحقيق أهداف عملية للتدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب العلمي (التدريبي - التدريسي) والجانب التربوي، ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة - القوة - التحمل)، والمهارة الخطئية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بأيدولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس وإكسابه الصفات

الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية، المتابعة وضبط النفس والشجاعة... الخ من خلال المنافسات". (أمر الله بأسطي

1990 ص4)

1-3- مبادئ التدريب الرياضي:

- أهمية مبادئ التدريب الرياضي:

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمنا لحداث تقدم في مستوى اللاعبين، إن إتباع هذه المبادئ يساعد على تجنب كل من الإصابات والمرض.

✓ المبدأ الأول: التكيف: التدريب الرياضي يحدث تغييرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين للتكيف مع متطلباته.

● المبدأ الثاني: الاستجابة الفردية للتدريب استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب.

● المبدأ الثالث: الاستعداد: الاستفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده.

● المبدأ الرابع: التقدم بدرجات حمل التدريب: درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف.

● المبدأ الخامس: التحميل الزائد: كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد لأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.

● المبدأ السادس: الخصوصية: لتطوير الأداء يجب التدرج بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله.

● المبدأ السابع: التنوع: ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل.

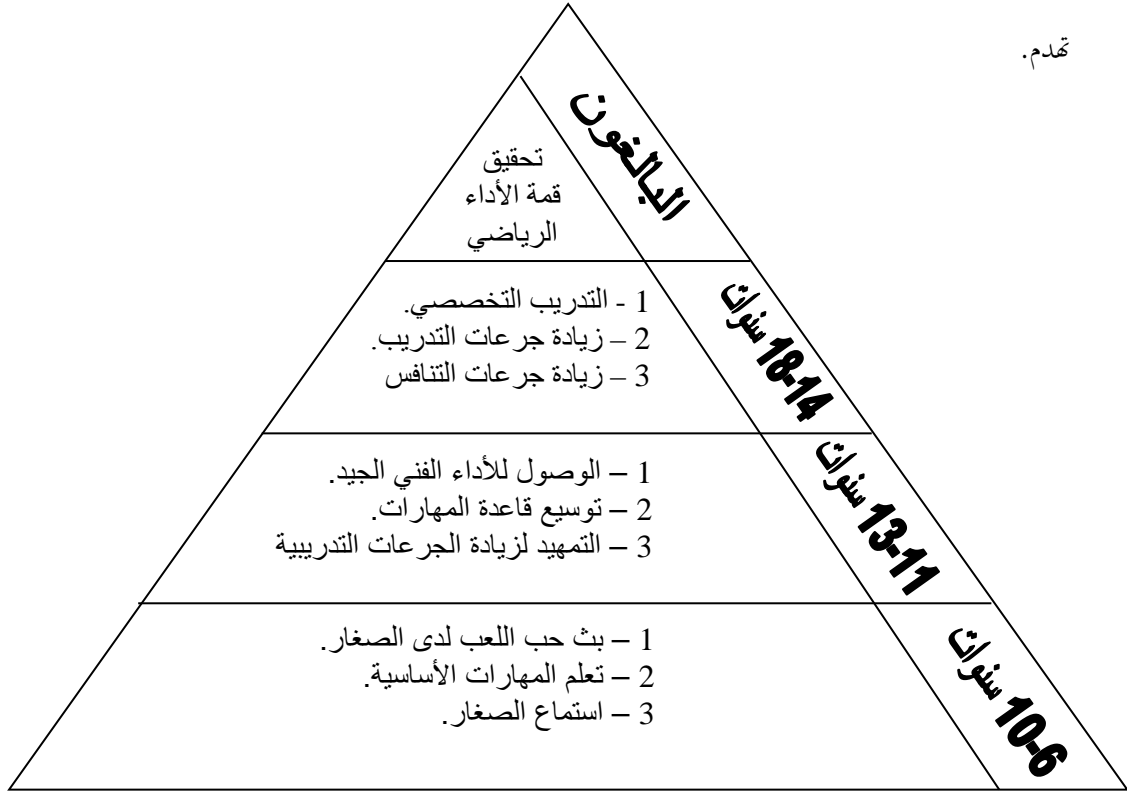
● المبدأ الثامن: الإحماء والتهديئة: يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهديئة.

- المبدأ التاسع: التدريب طويل المدى: التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره. (مفتي إبراهيم حماد 2001 ص43)

- المبدأ العاشر: العودة للحالة الطبيعية: التوقف عن التدريب يؤدي إلى عودة اللاعب لحالته الطبيعية قبل التدريب
نصائح عامة:

- المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية.
- عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم.
- أجسام الصغار والمراهقين ليست كاملة النضج، وتذكر أن العظام تتوقف عن النمو ما بين 18- 21 سنة.
- تذكر أن الطاقة والراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تطور وتبنى ولا تحطم أو

تهدم.



شكل -01-

الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي التي تتناسب مع استعدادات الجسم

في المراحل السنوية المختلفة. (مفتي إبراهيم حماد 2001 ص47)

1-4- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة والمتطورة دائما على

العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي: (أمر الله باسطي 1990 ص5)

• يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنى، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا وفعالا في المجتمع وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأحمال التدريبية وطرقا لتدريب بالنسبة لأنواعه المختلفة (رياضة المستويات، الرياضة المدرسية، الرياضة الشعبية، الرياضة العلاجية، ... الخ)، حيث تتميز رياضة المستويات العالية بارتفاع حجم وشدة البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات الأخرى والتي تتطلب بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب.

• يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعديد العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح الفسيولوجي، والاختبارات والمقاييس ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الإنجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وتشكيلها وأكثرها فعالية، وأفضل وسائل التخلص من آثار الأحمال التدريبية لاستعادة القوة (استعادة الشفاء) لزيادة عدد مرات التدريب وحدوث التكيف الوظيفي والنفسي مع متطلبات المستويات العالية.

• يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (الكبار، الصغار) والجنس (البنين والبنات)، وكذا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن

لاعب الدرجة الأولى. (أمر الله باسطي 1990 ص6)

كما يختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية بالنسبة للرياضات المختلفة سواء كانت جماعية أو فردية، ويتضح ذلك جليا في اختلاف اتجاهات التدريب وتوزيعه الزمني، وعلى سبيل المثال تختلف طرق إعداد وتنظيم وتشكيل الأحمال التدريبية لرياضات التحمل عن الرياضات التي تعتمد على القوة والسرعة، وخصوصية التدريب فيما يحتاجه حارس المرمى في لعبة جماعية وما يحتاجه المدافع أو لاعب الوسط أو المهاجم في نفس اللعبة. ولا يقف الأمر عند مراعاة الفروق الفردية عند تصنيف متطلبات الأنشطة الرياضية أو مراكز اللعبة الواحدة. بل يتميز التدريب الرياضي أيضا بمراعاة الفروق الفردية خلال مراحل تطور الحالة التدريبية بين أفراد المسابقة الواحدة أو اللاعبين ذات المركز التخصصي الواحد في الألعاب الجماعية إذ يمكن أن تناسب الأحمال التدريبية حدوث تقدم لمستوى أحد اللاعبين ولا تناسب لاعبا آخر إذ تؤدي هي نفسها إلى حدوث تدهور في مستوى هذا اللاعب.

- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنوية المختلفة. حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثم اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب وطفرات نمو هذه القدرات خلال مراحل العمر والذي يختلف من دولة لأخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية والمناخية.
- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج زيادة متطلبات التدريب ونوعي هنا بالاستمرارية ليس فقط لفترة من فترات الموسم التدريبي أو لموسم تدريبي كامل بل بالاستمرارية لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل مستويات الإنجاز، ويتطلب معتمدا على تنظيم جيد لبرامج التدريب السنوية والتي تمتد لعدة سنوات من خلال التخطيط طويل المدى والذي يتضمن الخطط المرحلية والسنوية لضمان تطور القدرات البدنية والفسولوجية والمهارية والخططية ومن ثم تطور المستوى عموما بصورة مطردة. (أمر الله باسطي 1990 ص 7)

- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد، إذ أن تقييم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني أمرا بالغ الأهمية للارتقاء بمستوى الأحمال التدريبية وكذا المراقبة الطبية لضمان استقرار الحالة الصحية للاعب، ولا تقل المراقبة التربوية أهمية عن التقييم والمراقبة الطبية في تحقيق مستويات الإنجاز ويتطلب ذلك من القائمين على العملية التدريبية توثيق الصلة مع كل الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسة والأسرة ومراكز البحوث الرياضية والطبية لضمان التقييم والمراقبة الطبية والتربوية السليمة.

- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب تشكيل أسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية . والعادات الصحية . وتنظيم الحياة اليومية (نوم، عمل، تدريب... الخ).
- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.

1-5- أخلاقيات التدريب الرياضي:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة حيث تهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية، ويضع قانون ويستر Weispter عدة تعريفات كاملة للتطبيق (مفتي إبراهيم حماد 2001 ص 141)

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبتنا للأخلاقيات.
- الخلق يعني:
 - التعلق بالمبادئ، واعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
 - السلوك الطيب.
- القابلية لأن يكون حكما طيبا أو شريرا:
 - التكيف للمعيار الجيد والصحيح.
 - الأفعال المقررة على الامتناع الداخلي.
 - الاتصال بالعملاء المقبولين.
 - إقناع المجتمع.

1-6- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي: (مفتي إبراهيم حماد 2001 ص 149)

أ- الواجبات التربوية: وتشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية الأساسية للاعب.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.

ب- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة التخصصية.

ج - الواجبات التنموية:

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

2. السرعة:

1-2. 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 اقصر زمن ممكن، أو أنها القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن .

هناك مفاهيم كثيرة لمصطلح السرعة ، أي أنها تختلف طبقا للمفهوم الفيزيائي و الفيزيولوجي والتدريب

الرياضي.(قاسم حسن حسين، جميل العنكي 1988 ص200)

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 في حسب Wei neck .

وحسب Wei neck يعرف فراي Frey السرعة بـ : "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 العصبي - العضلي ".(Wei neck 1997 p107-108)

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)

2-2. مفهوم السرعة في كرة القدم :

تنتمي السرعة إلى إمكانيات اللاعب البدنية، غالبا ما يكون أسرع اللاعبين في مسافة 10م هو الأحسن، يقول

" جيل كوميتي " حسب "باسكال فور" أنه كلما ازداد مستوى اللعب كلما كان لزاما للاعب أن يكون سريعا .

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

السرعة وسرعة الانطلاق و العدو وكذلك سرعة التحكم في الكرة وسرعة السبرينت و التوقف فحسب، بل وعلى سرعة تحليل و استغلال الوضعية الوقتية أيضا . (بينيداك وبالفني حسب Wei neck) .

2-3. أنواع السرعة :

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

● السرعة الدورية (vitesse cyclique) :

و تعني إرتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الإتجاه. (أثير صبري, عقيل عبد الله الكاتب, 1980)

● سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الإستجابة لمؤثرات خارجية في أقصر زمن ممكن و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الإنتباه نحو مؤثرات خارجية, و يمكن ان نطلق على هذه الإستدابة رد الفعل المكتسب, أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل, ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا, كما أنه يشكل أساس رد الفعل المكتسب. (تامر محسن واثق تاجي, 1976)

● سرعة الحركة (الأداء) :

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في أقل زمن ممكن. (محمود عوض البسيوني, فيصل ياسين الشاطيء, 1992)

● السرعة الإنتقالية :

تعني الإنتقال من مكان إلى اخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترة زمنية. (مفتي ابراهيم حماد 2001)

3. طرق تدريب السرعة الإنتقالية :

هناك عاملان متكاملان لتدريب السرعة الإنتقالية حسب Bernard:

3-1. تقوية عضلات الأعضاء السفلى :

- الجري على الشواطئ بارتفاع خفيف دون المقاومة .

- صعود الأدرج.
- بعض السلاسل للقفز .
- التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة من 08 م إلى 10 م وتكون على شكل دائرة) لتقوية العضلات.

3-2. تدريب السرعة الإنتقالية :

الجدول الآتي يدلنا على العناصر الهامة واللازمة للمراعاة في تحسين السرعة الإنتقالية :

السعة	الاستطاعة	
5 - 6 ثا	7 - 3 ثا	المدة
$Fc/90-85 = Fcc$ 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"> • مسافة أكبر من 60 م • القيام بالأفعال . • تغيير الاتجاه 	الوسائل

جدول رقم (01) : يوضح العناصر الهامة و اللازمة في تحسين السرعة الانتقالية.

4. الاختبارات عند مدرب كرة القدم :

4-1. أهمية الاختبارات لمدرّب كرة القدم :

يقوم مدرب كرة القدم بعملية التدريب يوما بعد يوم وأسبوعا بعد أسبوع مع فريقه بدون أن يستطيع أن يحدد بدقة كل لاعب في الفريق ، حقيقة قد تكون عين المدرب واعية وملاحظته للاعبين جيدة ، لكنه لا يستطيع تحديد مستوى كل لاعب و مقدار تقدمه ليطمئن على نجاح التدريب، و أنها تسير في الخط الذي حدده المدرب الجديد المدرك لعمله أهمية قياس مستوى لاعبيه حتى يعدل من برنامج التدريب إذا كان لا بد من ذلك .

هناك أنواع كثيرة من الاختبارات لقياس تدريب كرة القدم، فهناك اختبارات لقياس الحالة البدنية و اختبارات لقياس الحالة المهارية (التقنية) ، هناك أيضا الاختبارات النفسية و اختبارات القدرات العقلية و اختبارات الأداء التكتيكي .

يقوم المدرب بقياس حالات اللاعبين البدنية، التقنية ، العقلية، و التكتيكية قبل بدء فترة الإعداد، ثم يقيس مرة أخرى في منتصف الفترة، ثم مرة ثالثة قبل الانتهاء و القياس قبل بدء فترة المنافسات ، حتى يمكنه من إجراء التعديل الأخير لمتطلبات عملية التدريب التي يشعر أنها لم تحقق الهدف من التدريب ، كما يمكن للمدرب أن يجري الاختبارات خلال فترة المنافسات إذا وجد أن مستوى بعض اللاعبين قد هبط وخاصة من الناحية البدنية .

إن الهدف من الاختبارات أن يقيس المدرب المستوى الشخصي للاعب ومقدار تقدمه و أن يكون التناسق بين اللاعب ونفسه في تطوير وتحسين أدائه بعيدا عن المنافسة مع زملائه التي قد يوجد بها شيء من الحساسية غير المطلوبة، و الاختبارات بالنسبة للمدرب سلاح جيد يمكن أن يستخدمه للسيطرة على اللاعب المغرور ، يجب أن يلاحظ المدرب عند القيام بأداء هذه الاختبارات ما يلي :

العناية التامة بإعداد الملعب و الوسائل قبل بدء الاختبار .

أن تؤدي الاختبارات بالطريقة السليمة، ولا يسمح بأي أخطاء في أداء الاختبار ، وفي حالة الخطأ يعاد أدائه .

أن لا يحاول المدرب أو اللاعب عمل مقارنة بين اللاعبين .

أن يعي المدرب بدقة تسجيل نتائج الاختبارات لكل لاعب على حدى .

وأخيرا فإن هذه الاختبارات يمكن أن تكون تمرينات تؤدي خلال عملية التدريب لرفع مستوى أداء اللاعب بدنيا وفنيا .

وقد يجد المدرب عند البدء قدرا من الصعوبة في تطبيق بعض الاختبارات بالنسبة لقدرات بعض اللاعبين، ولكن مع مرور الوقت وتكرار الاختبارات على فترات، يتعلم اللاعبون كيفية أداء هذه الاختبارات بدقة و بأقل توجيه من قبل المدرب . (حنفي محمود مختار 1974 ص321)

4-2. أنواع اختبارات حالة التدريب في كرة القدم

الاختبارات هي المقياس الدقيق ،التي بواسطتها يستطيع المدرب أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب، وكذلك فإن الاختبار هو المؤشر المبني على واقع حالة التدريب للاعب ، والذي بواسطته يستطيع اللاعب أن يقتنع بمجالاته ، ويتعد عن أي إدعاء بتحيز المدرب .

4-2-1. الاختبارات العامة: وهي:

اختبارات قدرة الأداء الحركي.

اختبارات الصفات البدنية (السرعة ، القوة، التحمل ، الرشاقة و المرونة) .

اختبارات الصفات الإدارية و الحالة النفسية للاعب .

تستخدم هذه الاختبارات لمعرفة مستوى الأداء الحركي و البدني و النفسي للاعب حتى يستطيع المدرب تنظيم التدريب وتوجيهه بعد كل فترة زمنية ، وتزداد أهميتها مع الأشبال و الناشئين خاصة .

4-2-2. الاختبارات الخاصة:

وتشمل اختبارات قياس المقدرة الفنية و التكتيكية للاعب ، وكقاعدة يجب عند اختيار هذه الاختبارات وتنفيذها أن تظهر هذه الأخيرة و المهارات أو القدرات التي يرغب المدرب في قياسها أو إظهارها ، ويمكن أن يكون تحليل المباراة نوعا من أنواع الاختبارات التي يمكن بواسطتها قياس مهارات أساسية ، أو قواعد تكتيكية محددة لمقدرة اللاعب على تنفيذها إذا أدرك المدرب أهمية هذه الاختبارات، ويمكن من تنفيذها بطريقة دقيقة فإنه يجد سهولة في :

- تخطيط عملية التدريب.

- تنظيم التدريب.

- تقييم التدريب و الأداء البدني المهاري للاعبين .

- قياس المعرفة و الإدراك التكتيكي للاعبين . (حنفي محمود مختار 1974 ص 321-322)

5. العوامل المؤثرة على السرعة الإنتقالية :

- 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 1992 p263)

5-1. أنواع الألياف العضلية **Tipe de Musculaire** :

تتعلق سرعة انقباض عضلة إلى حد بعيد بنوع الألياف التي تكونها، تظهر الأبحاث التي أجريت على عينات أن هناك تناسب طردي بين نسبة الألياف السريعة في عضلة FT وسرعة حركتها .

يتملك عداؤوا السرعة نسبة ألياف FT أعلى عند عدائي المسافات الطويلة فالتوزيع الوراثي للألياف العضلية

ST.FT لا تغيرها إلا بشكل طفيف وهذا بالتدريب المكثف على السرعة الذي يزيد من عدد ألياف FT .

من القدرة العضوية % أو 90% العمودية أكثر من FT25 يؤثر التدريب الخاص على السرعة أو القوة

هي الأكثر استعمالا FT لاستهلاك الأوكسجين (ما يعادل القوة المبذولة في سباق عالي الوتيرة) ألياف

5-2. القوة العضلية **La Force Musculaire** ترتكز القدرات في مجال السرعة وخاصة منها مرحلة

زيادة السرعة الإنتقالية على مستوى توافق وقوة ابتدائي مختلف، فتحسين القوة يؤدي حتما إلى تحسين السرعة، ويشرح

ذلك "كارل" بزيادة قطر العضلة وبذلك زيادة إمكانيات القيام بعلاقة أكثين - 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 بـ : 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 100 م ، يجب على عداء وزنه 70 كغ إنتاج دفع ديناميكي إضافي بقدر بـ : 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 .

3-5. مصادر الطاقة المستخدمة : Les Sources Energie Impluviosités

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

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 الإنتقالية لمدة شهرين، بمتوسط 3 أو 4 حصص في الأسبوع يزداد إنزيم AT pase بـ : 30% (ينشط تفاعل $ADP + P + \text{énergie} \rightarrow ATP$ وتسبة الكرياتين فوسفو كيناز (CPK) بـ : 36%) ينشط تفاعل $APT + C \rightarrow CA$ تزداد سرعة التقلص العضلي إما بزيادة مدخرات الطاقة أو بزيادة العمل الإنزيمي .

4-5. قدرة التوافق :Capacité de Coordination

لا يمكن الحصول على تواتر للحركة دون تناوب جد سريع بين التنبيهات وكبح التفاعلات، يتحكم فيه النظام العصبي – العضلي مع تطبيق القوة المناسبة .

إن التنظيمات المثالية ما بين العضلات وداخل العضلات هي وحدها التي تسمح بتحسين التعاون ما بين العضلات المحركة المستعملة من أجل زيادة سرعة العضلات المتداخلة في الحركة .

5-5. المرونة و التمدد و القدرة على الاسترخاء العضلي:

عندما تكون المرونة و القدرة على الامتداد و الاسترخاء العضلي ناقصة ، ينقص النطاق الحركي كما ينقص التعاون العصبي العضلي و التوافق لأن العضلات العاملة ملزمة بتجاوز مقاومة أخرى خلال القيام بحركات رياضية .
تكبح الحركات بسبب الاحتكاكات الداخلية و ارتفاع الضغط العضلي (التونوس) الذي لا يتسبب في إهدار طاقة إضافية غير فعالة فقط، بل و أيضا يحدث انخفاض حساس في سرعة الحركة في مدة قصيرة .

6-5. حالة التسخين العضلي L'état d'échauffement musculaire:

إن التسخين العضلي المثالي لازم للقيام بجهد وتواتر حركة عالي، للعلم فإن التسخين العضلي يخفض من الاحتكاكات الداخلية، ويدعم المرونة والقدرة العضلة على الامتداد من جهة ، ويرفع تفاعل النظام العضلي وتحسين التفاعلات العضوية من جهة أخرى (التفاعلات البيوكيميائية تكون أسرع في درجة حرارة مثالية "Stoby") .
إنه من الواضح أن التحسين الكافي لازم لبلوغ السرعة القصوى حسب "Hill" تزيد سرعة التقلص العضلة بـ 20% عند ارتفاع الحرارة بدرجتين سيلوس (2C°) .

المسافات	100م	400 م	800م
التحسين المتعلق بالتسخين (ثا)	03 – 04	1.5 – 3.5	3 – 6
التحسين المتعلق بالتسخين (%)	03 – 04	3 – 6	2.5 – 5

جدول (02) يبين تحسين الأداء في السباق بواسطة تدريب على الجري مدته 15 د أو 30 د بسرعة 12 كلم / سا

حسب Morées

7-5. التعب La Fatigue :

بعد تمرين عضلي متعب ، تظهر زيادة حموضة نسبية الأهمية في العضوية ، وتلتقط هذه الزيادة وترسل عبر القنوات الحسية للرسائل ، هذه الرسائل تنقص عدد وتواتر الشحنات في العصب المحرك .

من المستحيل بلوغ السرعة القصوى في حالة التعب ، هذا راجع إلى كون النظام العصبي المحرك موجود تحت ضغط معرقل ، بالإضافة إلى أن قدرات التوافق (التنظيم) اللازمة لبلوغ السرعة الإنتقالية تعرف انخفاضاً محسوساً .

5-8. السن و الجنس Le sexe et L'âge :

إن السرعة الإنتقالية للأنثى لا تخضع لتدريب أضعف بنسبة 10-15% منها عند الذكر الذي لا يخضع للتدريب ، إن اختلاف القاعدة للمرأة مقارنة مع الرجل ناجم أساساً عن نقص القوة عندها لا لنقص التوافق، وعلى سبيل المثال: فإن تواتر خطوات المرأة في السباق السريع هو نفسه عند الرجل .

إن السرعة الإنتقالية هي التي تعرف أكبر و أسبق انخفاضاً مع مرور السنوات ويتعلق هذا أساساً بتأثير السن (كبر السن) في نقص قدرات القوة و التوافق للذات يعتبران العاملين المحددين لقدرات السرعة. (Weineck 267-268)

الخلاصة:

يكتسي التدريب الرياضي العلمي الحديث أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين من الناحية البدنية والعقلية الحركية والاجتماعية، بحيث نجد أن حصة التدريب الرياضي هي الوحدة التشكيلية لدورة تمدد اللاعبين بالمعارف والخبرات بما

يكسبهم المهارات والقدرات الحركية، وبذلك تساهم في بناء شخصيتهم وإدماجهم اجتماعيا ومن ضمن واجبات التدريب الرياضي العلمي الحديث توجيه البناء البدني السليم للاعب ويقوم بإعطاء مهارات وخبرات حركية موجهة بطريقة علمية سليمة ومن ثم يساهم في تطوير كل الصفات البدنية، واستخلصنا من فصل السرعة الإنتقالية أن الصفة لها دور في دفع عملية التفوق 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 الإنتقالية تتأثر بالعديد من العوامل كنوع الألياف العضلية و القوة العضلية و مصادر الطاقة التي تستخدمها بالإضافة إلى عاملي السن و الجنس .

الفصل الثالث

الهجوم في كرة القدم و خصائص المرحلة

العمرية 13-15 سنة

- تمهيد:

يعتبر الهجوم أقوى و أشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا أنه من وجهة نظر أخرى هو أصعبها تطبيقاً خلال اللعب حيث أن الهجوم هو الحالة التي يصبح فيها الفريق حينما تصبح الكرة في حوزته و تتاح الفرص العديدة خلال المباراة لكلا الفريقين المتنافسين للمبادأة بالهجوم مهما كان مستواهما و أتضح أن الفريق يصبح في حالة هجوم عندما يمتلك الكرة و ان هذه الفرص ممكن استغلالها و محاولة الاستفادة منها و هذا ما يشكل التنافس الدائم بين الفريقين بهدف الفوز و ذلك عن طريق إعداد الفريق بصورة متكاملة من جميع الجوانب . و تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ و أصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية و اخرى جسمية اذ تنفرد بخاصية النمو الانفعالي و التخيل و الحلم حيث وصفها ستانلي هول بأنها فترة عواطف و توتر و شدة تكتنفها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبة التوافق.

1-الهجوم في كرة القدم :

الهجوم غالبا ما يبدأ من الثلث الدفاعي من الملعب بالقرب من مرمى الفريق حينما ينقذ حاربي المرمى هجمة للفريق المنافس ثم يوزع الكرة إلى أحد لاعبي الفريق و الذي يستقبل الكرة و يقوم بالتمرير لعمل هجمة مضادة. أيا كان سيناريو المباراة فان قدرة الفريق على التقدم بالكرة للأمام و بفاعلية من الثلث الدفاعي إلى الأوسط إلى الهجومي توفر هجوم كروي ناجح.

عند إستحواذ الفريق على الكرة يصبح جميع اللاعبين مهاجمين من يمتلك الكرة و من يكتسب مساحة خالية يمكن لزملائه الاستفادة منها و الوصول إلى مرمى الفريق المنافس فاللاعب الذي يمتلك الكرة يبذل جهدا كبيرا بسعادة , أما اللاعبون الذين يتحركون بدون كرة لأخذ الأماكن المناسبة أو الجري بدون كرة لإفساح مساحات خالية لزملائهم لا يشعرون بنفس السعادة التي يشعر بها اللاعب المستحوذ على الكرة و من ثم نجد أن أدائهم لهذا الواجب لا يكون بالدرجة التي تتطلبها لعبة كرة القدم الحديثة لأن اللعب بدون كرة يعتبر الان أهم و أكثر بدلا للجهد من اللعب بالكرة. (طه اسماعيل و اخرون 1993 ص17)

و يجب أن يأخذ اللعب وجهة هجومية و أن تكون الخلفية القائمة في ذلك الاعتماد على تحقيق الأهداف و ليس اعاققتها و تعتبر المبالغة أو الإكتفاء بالنواحي الدفاعية من الأمور الضارة بالفريق و يجب التحول عنها أن شعار هاجم بأي ثمن لا يمكن أن يكون مبدأ عام و لا يمكن تحقيقه حيث لا يجوز إهمال حماية مرمى الفريق و اقتحامه و تعرضه للخطر و الوضع الخططي السليم يقول (هاجم و لكن دون علانية) أي أن الفريق يبدأ في تحقيق الشق الهجومي عندما يجد الفرصة و الامكانية متاحة لذلك و يجب أن يكون ذلك بطريقة مباغتة و سريعة مع التأكيد على التغطية و إتباع مبدأ الحذر و تعبئة الجوانب الدفاعية .

و يذكر أنه يصبح الفريق مهاجما حينما تكون الكرة بين أرجل أحد لاعبيه و يبدأ هجوم الفريق من ركلة المرمى و منذ لحظة استحواذ أحد لاعبيه على الكرة من لاعب منافس و ينتهي الهجوم إما بالتسديد على مرمى الفريق المنافس أو فقد أحد لاعبي الفريق الكرة. (خنفي مختار 1998 ص203)

و يرى الباحث أنه حينما يمتلك الفريق الكرة فإنه يصبح في حالة هجوم و أن جميع الأداءات التي يقوم بها لاعبيه سواء كانت بالكرة أو بدونها فإنما هي أداءات خططية هجومية سواء كانت فردية أو جماعية فما يؤدي منها بشكل فردي (أي يؤديه لاعب واحد) يسمى أداء خططي هجومي فردي , و ما يؤدي بشكل جماعي (لاعبين أو أكثر) يسمى أداء خططي هجومي جماعي و يكون الهدف النهائي في الحالتين هو الوصول إلى مرمى المنافس و تسجيل الأهداف .

2.1- جماعية الأداء و الإنجاز الفردي :

ان لعب الفريق في كرة القدم يعتمد على أهمية العمل المشترك و المتبادل بالكرة أو بدونها في الدفاع و الهجوم و تشكل المواهب الفردية و القدرة على الابداع جانبا هاما للتقدم باللعب و لا يجوز أن تخفي الفاعلية الفردية في الفريق حيث يتوقف نجاح العمل الجماعي على القدرات الفردية إلى حد كبير و من وجهة أخرى لا يجوز أن تكون الفردية عائقا للعمل الجماعي للفريق و صررا على الإنجاز حيث أن الجماعية و المواهب الفردية و المغامرة أشياء ترتبط بعضها ببعض الأخر و تتداخل معا لسير اللعب بطريقة جيدة و بفعل فريق جيد . (طه اسماعيل و اخرون 1993 ص)

و يعتمد الهجوم على نوعين من التحرك الخططي :

- **الهجوم المضاد :** و يقصد به الهجوم السريع المفاجئ و المباغت للفريق و ذلك بتحويله من الدفاع إلى الهجوم و تنفيذ التمريرات الطويلة للمهاجمين المتقدمين و إنهاء الهجمات مباشرة بأقل عدد من التمريرات و بالتسديد السريع على المرمى
- **الهجوم المنظم :** و يقصد به الهجوم الذي يعتمد على تحركات منظمة مقصودة و لها هدف معين كفتح ثغرات في الدفاع المقابل و خاصة عندما يكون متمركزا في ثلث الملعب الدفاعي الخاص به .

و يرى الباحث أن الهجوم يعتمد على نوعين من التحرك الخططي :

• **الهجوم الفردي** : و يقصد به الهجوم المفاجئ الذي يقوم به أي لاعب من لاعبي الفريق المهاجم و باستخدام

المهارات الأساسية في كرة القدم من أجل الوصول إلى مرمى المنافس و محاولة تسجيل هدف .

• **الهجوم الجماعي** : و يقصد به الهجوم المفاجئ المنظم الذي يقوم به لاعبين أو أكثر من لاعبي الفريق المهاجم

و باستخدام المهارات الأساسية في كرة القدم و ذلك من أجل فتح ثغرات في دفاع المنافس و محاولة تسجيل

هدف .

3.1- خطط الهجوم الفردي (وسائل تنفيذ الخطط الهجومية) :

أن التكتيك الهجومي للفريق يعتمد و بدرجة كبيرة على الإمكانيات الفردية و التي تعتبر أساسا هاما للتعاون فيما بين لاعبي الفريق الأمر الذي يشترط اندماج التحركات الفردية في الأداء الجماعي للفريق و لقد ازدادت أهمية إمكانية و قدرات اللاعبين الفردية على الهجوم في السنوات الماضية بشكل واضح خاصة بسبب انتشار أسلوب المراقبة المستمرة و غالبا ما تنتهي تحركات فردية ناجحة بتصويب ناجح على مرمى الفريق المضاد مما يرجح كفته و ينهي المباراة لصالحه . (طه اسماعيل و اخرون 1993 ص55)

ان خطط الهجوم الفردي هي فن استخدام اللاعب لحركاته و مهاراته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطط اللعب الهجومية الجماعية للفريق و كلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة و قوة الخطط الجماعية للفريق . (حسن أبو عبده 2001 ص180)

خطط اللعب الهجومية الفردية هي الأداءات و التحركات التي يقوم بها اللاعب بمفرده معتمدا على قدراته الفنية لمحاولة تنفيذ الأداء الخططي الجماعي للفريق و ذلك بالتعاون مع باقي زملاءه اللاعبين . (رفاعي حسين 2005 ص176)

و الخطط الفردية هي عبارة عن قدرة اللاعب على التحليل الصحيح لحالة اللعب الهجومية و الدفاعية و بالتالي عليه اختيار و تطبيق تلك المهارات و التحركات التي تناسب حالة اللاعب هذه أكثر من غيرها و التي تضمن مواصلة اللعب بصورة ناجحة . (طه اسماعيل و اخرون 1993 ص36)

كما أن الامكانيات الفردية للاعبين تعتبر أساسا مهما للتعاون بينهم لتحقيق أهداف الفريق و على هذا فإن الأداء الفردي لمهارات كرة القدم أو تحركات اللاعب الفردية لا غنى عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية في كرة القدم إذ يعتبر

إتقانها عاملا مهما و ضروريا لإنجاح تلك الخطط و هي تعتبر بمثابة الوسائل الأساسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومية .)

مفتي ابراهيم(1990 ص131)

و يرى الباحث أن الهجوم الفردي من الأهمية بمكان اعتبارها هي الأساس الجوهرى الذى تبنى عليه جميع أنواع الخطط الهجومية الجماعية لأنه في حالة نجاح الهجوم الفردي فإن الهجوم الجماعى تؤدي بشكل ناجح أيضا بينما في حالة فشل الهجوم الفردي فإن الهجوم الجماعى لا يمكن أن يكتب بالنجاح .

و يتفق كل من مفتي إبراهيم طه حسين. غازي يوسف , حسن أبو عبده, عادل عبد الحميد, على أن وسائل تنفيذ

الهجوم الفردي هي :

- الجري بالكرة .
- التصويب .
- المراوغة .
- التمير .
- التحركات الفعالة للاعب .

1.3.1- الجري بالكرة :

ان الجري بالكرة هو أحد وسائل تنفيذ الهجوم الفردي و التي يحاول فيها اللاعب التحكم و السيطرة على الكرة أثناء

تحركه بها .(رفاعي حسين 2005 ص176)

و يقصد بالجري بالكرة استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها بهدف اكتساب مساحة خالية و استحواذ الفريق

على الكرة و يتطلب ذلك إتقان اللاعب الأداء المهاري بالتعامل مع الكرة و التدريب على ذلك بشكل مستمر

و يستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية :

- عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير إلى الزميل
- عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية
- لإبقاء الكرة مع الفريق

- عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية

إن تحجيز اللاعب على الكرة أثناء الجري أمر ضروري و حيوي للاحتفاظ بها تحت سيطرته و خاصة إذا ما كان بالقرب منه مدافع , أما إذا كانت أمامه مساحة خالية فمن الممكن دفع الكرة أمامه اختصارا للوقت و غالبا ما يمهّد الجري بالكرة للتصويب على المرمى أو التمريبات العكسية و الجري بالكرة أمر حيوي و شائع الاستخدام في مرحلة بناء الهجوم و خاصة في ثلث الملعا الأوسط للفريق أما في مرحلة التطوير و الإنهاء فإن الحاجة إليه في منطقتي الجناحين تزداد حينما يلجأ الفريق المنافس إلى التركيز في الدفاع أمام منطقة الجزاء , و الجري بالكرة في الأحوال العادية في ثلث الملعب الهجومي فإنه يتميز بقصر المسافة التي يجريها اللاعب بالكرة و خاصة داخل منطقة الجزاء و أمامها .(مفتي ابراهيم 1990ص151)

2.3.1- التصويب :

يعتبر التصويب من المهارات الأساسية في كرة القدم و التي يجب أن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لأن التصويب يمثل الحد الفاصل و العامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة و ذلك لأن جميع مكونات اللعب الخطئية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنته بالتصويب , و التصويب أهم واجبات اللعب الهجومي فكل تحرك فردي أو جماعي في كرة القدم يجب أن يخطط له بحيث يؤدي إلى خلق فرصة مناسبة للتصويب , و نظرا لانتشار الطرق الدفاعية المختلفة أساليب الضغط و الرقابة على المهاجمين بأشكالها المختلفة و التي صعبت من مهمة المهاجمين و حرمتهم من المساحة و الوقت اللازمين للتصويب خصوصا داخل و حول منطقة الجزاء الأمر الذي أدى إلى تعديل في التكوين الأساسي للمهارة بحيث يتعين على اللاعب اختزال جزء من المرحلة الاعدادية و بالتالي اختصار زمن أداء الحركة و بذلك يصعب على المنافس رد الفعل اللازم في الوقت المناسب لقلّة معلوماته عن السلوك الحركي مما يجعل الأداء مباغتاً للمنافس كما يتطلب ذلك التدريب على التصويب في ظروف مشابهة لما يحدث في المباراة و تحت ظروف العبء البدني و العصبي و ضغط المنافس . وللتصويب جانب فني يتمثل في طريقة الأداء الصحيح و بالدقة و التحكم المطلوبين و جانب بدني في القوة و السرعة و الرشاقة و جانب خططي و هو كيفية استخدام الأداء الفني استخداما خططيا سليما أثناء مواقف اللعب المختلفة . (محمد كشك 1986 ص21)

1.2.3.1- التصويب من الناحية الخطئية :

التصويب يتطلب بجانب الأداء الفني القوة و الثقة القدرة على التركيز و العزيمة و ان يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علما بأن تحركه يحسم مسألة النجاح و الفشل للهجوم بل و للمباراة كلها . الأمر الذي يقتضي من اللاعب القدرة على التحليل اصحيح . اي أن التصويب أداءا خطئيا يحتاج إلى الدقة و التحكم في ظروف متغيرة فالكرة متحركة و تصوب على هدف به حارس متحرك بالإضافة إلى منافسين يمكنهم التدخل بطرق مختلفة أهمها المزاومة البدنية و يجب أن نفرق بين الأداء الفني للتصويب استخدام التصويب كوسيلة من وسائل تنفيذ الهجوم الفردي و هو التطبيق الفعلي للأداء الفني أثناء المباراة و استخدامه استخداما خطئيا في ظل الظروف المختلفة للمنافسة . (طه إسماعيل و اخرون 1993 ص116-117)

و التصويب هو أحد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية و الذي يعد عاملا مهاريا مهما و قد يكون حاسما لنتيجة المباراة و التصويب على المرمى يتم بالقدم و الرأس و لأهمية التصويب على المرمى فإنه يأخذ قدرا كبيرا في وحدة التدريب اليومية . (رفاعي حسين 2005 ص180)

3.3.1- المراوغة :

للمراوغة دور مهم كأحد وسائل الهجوم في حالات اللعب المتعددة و لا بد أن تكون المراوغة ذات غرض معين و تتم في توقيت محدد و يتناسب مع إمكانيات اللاعبين الفردية و مراكزهم في الفريق حيث أن عدم نجاح المراوغة يعتبر أحد المواقف التي تؤدي إلى فقد الفريق للكرة و لذا فلا بد من عدم المغالاة في استخدامها بصورة غير مجدية و يبرز دور المراوغة كإحدى وسائل تنفيذ الهجمات , و تستخدم المراوغة في المواقف الملحة كالمراقبة الشديدة من قبل المدافع و صعوبة التميرير للزملاء المراقبين أو في حالة كثرة المدافعين عن المهاجمين فيضطر المهاجم للتخلص من البعض منهم بالمراوغة و عند إلتجاء دفاع الفريق المنافس لاستخدام خطة مصيدة التسلل فيكون استخدام المراوغة عامل هام لتعديل أوضاع الزملاء المهاجمين و كذا إذا ما وجد المهاجم صعوبة في التسديد على المرمى فيستلزم ذلك التخلص من المدافع أولا و الذي قد يظهر فجأة لملاقاته و محاولة استخلاص الكرة منه .

و يذكر رفاعي حسين أن المراوغة تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة في تحطّي اللاعب المدافع للفريق المنافس باستخدام بعض حركات الخداع التي يقوم بها سواء بالجدع أو بالقدمين .

ان اللاعب الجيد لابد أن يتوفر لديه قدر مناسب من الإتقان للمراوغة كما أن فرق المستويات العالية غالبا ما يكون لديها عدد كبير من اللاعبين يجيدون تنفيذها تحت جميع الظروف و يجب استخدام المراوغة في التوقيت السليم و الموقف المناسب لاستخدامها حيث أن المغالاة في استخدامها بصورة غير مجدية يهدم الهجوم و يتسبب في إهدار الفرص بالإضافة إلى التأثير السيئ على نفسية باقي زملاء لذلك يجب على المدرب أن يوجه اللاعبين للمراوغة المفيدة .

و التصرف الذي يقوم به اللاعب بعد أداء المراوغة هو النتيجة المباشرة للمراوغة كما أنه يظهر مدى فائدتها فالتصويب الناجح أو التمرير المناسب هو أفضل ما ينتج عن المراوغة , و يفضل استخدام المراوغة في ثلث الملعب الهجومي كوسيلة من وسائل تنفيذ الهجوم علما بأنه في حالة فشلها و انتقال الكرة للمنافس يمكن تدارك الموقف و سواء كانت المراوغة في منطقة الجناح أو في منطقة القلب فإنها تعمل على اختراق الحائط الدفاعي و خلق الفرص لتداعيه و خاصة على الجانبين حيث تلعب الكرات العرضية بعد مراوغة المدافع دورا هاما في تسجيل الأهداف و خاصة في المستويات العليا في كرة القدم و عامة فإن هذا الثلث من الملعب يتميز بإمكانية المخاطرة لتطوير الهجمة أو لمحاولة إحراز الهدف . (مفتي إبراهيم 1990 ص151)

4.3.1- التمرير :

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال اللعب فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير و يكون التصرف في باقي النسبة و هي 20% إما بالجرى بالكرة أو المراوغة أو التصويب و مرجع ذلك إلى أن التمرير هو الوسيلة الأساسية في بدئ الهجوم و بنائه و تطويره و إنجائه و لعل لا شيء يهدم هجوم الفريق و يكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة .مفتي ابراهيم 1990 ص155)

فيعتبر التمرير هو أكثر الأداءات شيوعا في كرة القدم فحوالي 800 تمريرة تحدث أثناء المباراة , و من خلال مباريات كأس العالم 1998 اتضح أن فريق الدنمارك أدى في المتوسط 463 تمريرة في المباراة منهم 346 تمريرة صنفت كتمريرات

قصيرة و 117 تمريرة صنفت كنمريرات طويلة وفريق البرازيل أدى في المتوسط 198 تمريرة منها 297 تمريرة قصيرة و 101 تمريرة طويلة .

و يعتبر التمرير من أهم وسائل تنفيذ اللعب و السيطرة على مجريات اللعب و تنفيذ التحركات الخططية المختلفة و إجادة الفريق للتمرير و دقته يكسب الثقة في الأداء و يؤثر تأثيرا نفسيا سلبيا على الفريق المنافس و لسرعة و تركيز التمريرات أهمية كبيرة من أجل اللعب الهجومي الضاغط و مفاجأة المنافسين و رفع وتيرة اللعب الجماعي و يعتبر استقبال الكرة من الزميل بحساسية و كذا القدرة العالية على الأداء الخططي السليم عاملا هاما لنجاح عملية التمرير التي تشكل النسبة الأكثر استخداما بين مهارات اللعب . (john p.mcCarthy Jr 2001 p2)

و تعتبر مهارات التمرير و الخداع و المراوغة من أكثر المهارات استخداما في مباريات كرة القدم و التي يعتمد عليها الفريق في تنفيذ طرق اللعب .

و من الناحية التكتيكية فإن التمرير يجب أن يحقق هدفين :

- أن يساعد على تقدم الكرة للأمام و اكتساب مساحة في خطوط المنافس .
- أن يعطي مهاجمو الفريق زيادة عددية في خطوط المنافس و ذلك يتطلب ارتباط عدد كبير من اللاعبين ببعضهم و لهذا فإن التمرير يعتبر الوسيلة التي تحدد الأسلوب البناء الذي يستخدمه الفريق في بناء الهجوم .

5.3.1- التحركات الفعالة في الهجوم :

تعني التحركات الفعالة في الهجوم تحركات اللاعب بدون كرة للإسهام بإيجابية في تنفيذ خطط اللعب . فخطط اللعب الجماعية يمكن أن ينفذها لاعب واحد بمعزل عن باقي أفراد الفريق فالخطة يتطلب تنفيذها مجموعة من اللاعبين يعتمد عددهم على نوعية الخطة ذاتها حتى اللاعبون الواقعون في غير مكان تنفيذ الخطة عليهم القيام بتحركات فعالة قد ترمي إلى تشتيت انتباه المدافعين , و من ثم عدم تنفيذهم لواجباتهم الدفاعية بكفاءة أو قد ترمي هذه التحركات إلى الإسهام بفعالية في بناء الهجوم و تطويره أو إنهاءه في حالة تغير الموقف الخططي أو قد ترمي هذه التحركات إلى الإسهام بدور خططي آخر في حالة الانتهاء من نوعية خططية معينة و هكذا نجد أن لتحركات اللاعب الفعالة دورا كبيرا في جعل اللاعب إيجابيا في حالة كون الفريق مهاجما .

2- خصائص المرحلة العمرية (13-15) سنة:

2- مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد بهي السيد 1997 ص 257-272)

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق.

وبمفهوم فؤاد بهي السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة. (فؤاد بهي السيد 1997 ص 257-272)

أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (عبد العلي الجسماني 1994 ص 129)

3- تعريف المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج. (فؤاد بهي السيد 1997 ص 257-272)

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد". (ابراهيم انس و اخرون 1972 ص 275)

اصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمان العيسوي 1999 ص 100)

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة *adolescere* تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتداد لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.

4- مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة يمكن ذكرها فيما يلي:

4-1- المراهقة المبكرة (13-15):

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

4-2- المراهقة الوسطى (16-17):

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها. (محي الدين مختار ص164)

4-3- المراهقة المتأخرة (18-21):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن الباقة والوجاهة وحسب الطهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع، واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسهى إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه، وخاصة في المرحلة الحيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها. (أسامة كامل راتب 1994 ص 207)

5- خصائص المرحلة السننية (13-15):

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب.

وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فانه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السننية (13-15) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

6- مظاهر النمو خلال المرحلة:

كما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

6-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد. (سعدية محمد علي بمادر ص 25)

6-2 النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن *Gorkin*" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي. (محمد حسين علاوي 1998 ص 127)

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

6-3- النمو الجسمي:

لقد اثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيراً مضطرباً حتى الخامسة عشر عند البنين.

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت *chetlort* سنة 1938م أبحاثاً عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30كغ ويزيد سنوياً بحوالي 2كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ.

7- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والحنج والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضاً على الامتثال فيتنجب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (خليل ميخائيل عوض 1971 ص72)

7-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

7-2- المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه. (خليل ميخائيل عوض 1971 ص72)

7-3- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

7-4- المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيداً عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالباً ما تكون من نفس الجنس، أما

في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

7-5- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجن الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

8- اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد، وذكاءه، استعداداته وحى مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم ومهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. (حجي الدين مختار ص170)

خلاصة:

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لا حظنا أن مرحلة المراهقة المبكرة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية.

كما أن فترة المراهقة المبكرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك وجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.

الجانب التطبيقي

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 .

فالبحث 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 إحداهما ضابطة و أخرى تجريبية ، وهذا من خلال اختبار قبلي و آخر بعدي ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي باعتباره منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشاكل العلمية بصورة علمية وهذا بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي .

1-2 عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات .(بن قوة .58.1997)

تمثل مجتمع البحث في اشبال الفوج 3 من بطولة الجهوي الثاني رابطة سعيدة للموسم الرياضي 2014/2015

، وقد شملت عينة البحث 48 لاعبا من فئة أصاغر موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 24 لاعبا ينتمون إلى فريق أمل سريع بلدية الرحوية.
- العينة الضابطة: والتي تضم 24 لاعبا ينتمون إلى فريق جيلالي بن عمار.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من

الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

2. مجالات البحث:

1.2- المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 17 ديسمبر 2014 على الساعة العاشرة صباحا لتعاد بعد ستة أيام أي يوم

23 ديسمبر 2014 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبلية أجريت يوم: 02 جانفي 2015 على العينة التجريبية ويوم: 03 جانفي 2015 على العينة الضابطة. ثم طبقت الوحدات التدريبية المقترحة ابتداء من 06 جانفي 2015 إلى غاية 21 فيفري 2015 ودامت كل حصة تدريبية 90 دقيقة. أما العينة الضابطة فتكرت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية.
- الاختبار البعدي أجري يومي 26 و27 فيفري 2015 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

3.2- المجال المكاني:

تم العمل مع العينة التجريبية بالملاعب البلدي بن كحيل محي الدين لبلدية رحوية.

4.2- المجال البشري:

شملت عينة البحث 48 لاعبا موزعين كما يلي:

24 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة.

24 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربها.

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 و الإمكانيات 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 فريق جمعية براعم الرحوية صنف الأصاغر، وقد وقع الاختبار على أفراد هذا الفريق الذين تتراوح أعمارهم ما بين (13 – 15 سنة) وكان سبب الاختيار راجع لتعامل المدربين وتفهمهم لعملنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث بلغ عددهم 24 لاعبا تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بالملاعب البلدي لبلدية رحوية ، 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 الإنتقالية لدى لاعبي الخطوط الهجومية في كرة القدم ، وقد تم إجراء الاختبارات على العينة في 17 ديسمبر 2014 على الساعة العاشرة صباحا لتعاد بعد ستة أيام أي يوم 23 ديسمبر 2014 في نفس التوقيت تحت نفس الظروف .

4. الشروط العلمية للاختبارات

4-1. ثبات الاختبار

حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من اللاعبين لفريق جمعية براعم الرحوية صنف الأصاغر ، وبعد أسبوع أعدنا نفس الاختبار على نفس العينة لمعرفة مدى ثبات الاختبار ، باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) ويعطى بالعلاقة التالية :

$$r = \frac{\text{مج}(س - س')(\text{ص} - \text{ص}')}{\sqrt{\text{مج}(س - س')^2} \sqrt{\text{مج}(\text{ص} - \text{ص}')^2}}$$

حيث:

س : مجموع القيم الأولى .

ص: مجموع القيم الثانية.

س': المتوسط الحسابي للاختبار الأول .

ص': المتوسط الحسابي للاختبار الثاني .

4-2. صدق الاختبار

بعد 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 .

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

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (01)

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0,96	0.92	0.6	0.05	23	24	إ.عدو30م من البداية الثابتة
0,98	0.96					إ.عدو30م من البدأ الطائر
0,94	0,89					إ.الجري الإرتدادي 10×4م

جدول(01) بين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 23

3-4. موضوعية الاختبار

إن الموضوعية تعني: " درجة التماثل التي يسجل بها مختلف الأفراد نفس الاختبار". (محمد صبحي حسين

1987 ص186)

وتم إيجاد معامل الموضوعية عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد كانت نتائج الاختبارات المختارة ذات

موضوعية عالية .

5. ضبط متغيرات الدراسة

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

- المتغير المستقل : هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها ، و في بحثنا هذا المتغير المستقل هو : الوحدات التدريبية.
- المتغير التابع : هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو : صفة السرعة الانتقالية.

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 الضابطة (24 لاعباً) ، والعينة التجريبية (24 لاعباً) ثم نقوم باختبار قبلي لكلا العينتين ونطبق الوحدات التدريبية الذي إقترحناها للعينة التجريبية وبعدها الاختبار البعدي لكل من العينتين الضابطة و التجريبية

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 العدو 30 متراً من البداية الثابتة. (علي فهمي بيك 2003).

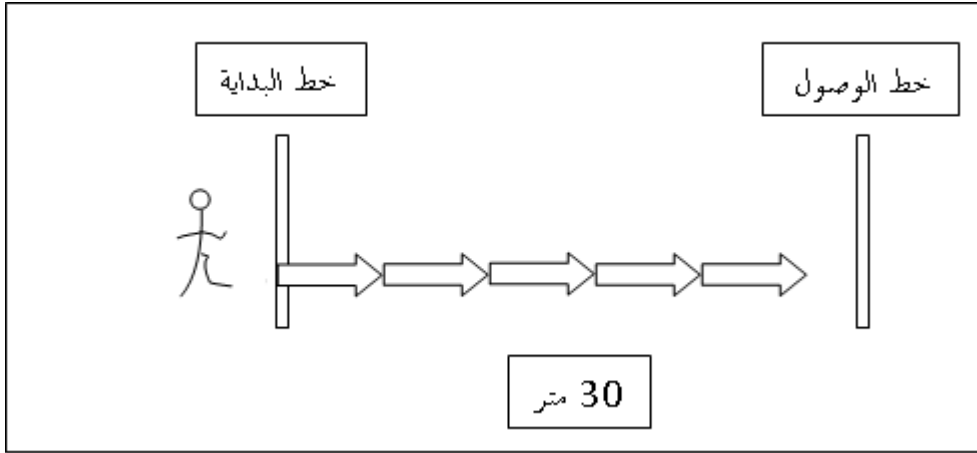
الغرض من الإختبار : قياس مستوى السرعة الانتقالية .

الأدوات: ساعة إيقاف, شريط قياس, مساحة مستوية من الأرض يكون فيها للبداية وخط للنهاية .

طريقة الأداء:

يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى له إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة ليقطع خط النهاية.

التسجيل: يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.



6-2-1-2-2-1-2-6. الاختبار الثاني : اختبار العدو 30 مترا من البدء الطائر .(علي فهمي بيك 2003).

الغرض من الإختبار:

قياس السرعة الإنتقالية تحت ظروف متغيرة بالنسبة لوزن الجسم وسرعة رد الفعل .

الأدوات:

ساعة إيقاف , شريط قياس ,مساحة مستوية من الأرض يكون فيها خط للبداية وخط للنهاية ,خط بداية أول وخط بداية

ثان على بعد (20متر)من الخط الأول ,خط نهاية على بعد (50 متر)من الخط الأول و(30متر) من الخط الثاني.

مواصفات الأداء :

التسجيل: يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.

6-2-1-2-3-1-2-6. الاختبار الثالث: اختبار الجري الارتدادي 10×4 متر .. (علي فهمي بيك 2003).

الغرض : قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات :

مكعبان من الخشب 5×5×5, ساعة إيقاف, شريط قياس.

يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما 10متر, أحدهما يخصص للبداية والنهاية.

يرسم على كل من الخطين نصف دائرة قطرها 1متر.

موصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية .

يقوم المختبر بالعدو فور سماع الإشارة متجها نحو المكعبين ليأخذ أحدهما ويعود لوضعه على خط البداية , ثم يعود لوضعه

بجانب المكعب الأول على خط البداية .

التسجيل: يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.

7. الوسائل الإحصائية

7-2. المتوسط الحسابي: (عبد الحمين عدس 286)

وهي الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر حاصلًا لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها

القياس : س₁ ، س₂ ، س₃ ، ... ، س_n على عدد القيم (ن)، وصيغة المتوسط الحسابي تكتب بالعلاقة التالية:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: المتوسط الحسابي

مج س: مجموع القيم (المفردات).

ن : عدد القيم.

7-3. الانحراف المعياري: (محمد نصر الدين رضوان 2002 ص195)

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 و العكس صحيح، ويكتب بالصيغة التالية :

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

حيث أن : ع : الانحراف المعياري .

س : الدرجات.

س̄ : المتوسط الحسابي للدرجات .

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

(س - س̄)² : مربع الفرق بين الدرجات و المتوسط الخاص بها

ن : عدد العينة .

4-7. اختبارات ستودنت

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 ، وفي حالة العينات الأكبر من 30 تستخدم الصيغة التالية :

$$T = \frac{\sqrt{\frac{2(2ع)^2}{1-د} + \frac{2(1ع)^2}{1-د}}}{|2\bar{ص} - 1\bar{ص}|}$$

حيث أن س1: المتوسط الكبير

س2: المتوسط الصغير.

ع1 ، ع2 : الانحراف المعياري لكل عينة

8. الإجراءات التطبيقية الميدانية

- ترتيب وتنظيم المجموعة المجرى عليها الاختبارات.
- توضيح الاختبار يشرح الطريقة السليمة للأداء قبل الإجراء .
- يكون العمل بأداء الاختبارات متسلسلا .
- أخذ النتائج وتدوينها في جداول خاصة بكل اختبار .
- الملاحظة الدائمة أثناء التطبيق مع إعطاء التوجيهات و النصائح في الحصص التدريبية.
- تصحيح خطأ اللاعب عند الاختبار .

الفصل الثاني:

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

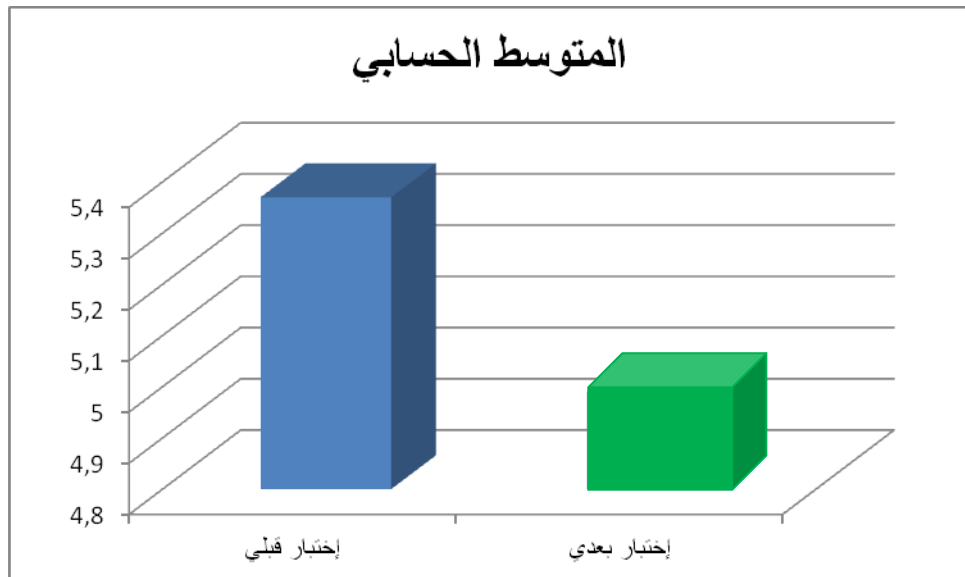
1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار العدو 30 مترا من البداية الثابتة

1-2- العينة التجريبية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
24	5.37	0.44	8.15	1.79	دلالة إحصائية
	4.99	0.43			

جدول رقم (01) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره: 5.37 وانحراف معياري 0.44 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي يقدر بـ 4.99 و انحراف معياري بـ 0.43 وكانت "T" المحسوبة 8.15 وهي أكبر من "T" الجدولية 1.79 وهذا يعني أن الفرق كانت ذات دلالة إحصائية ، وبالتالي فإن الوحدات التدريبية المقترحة قد أثرت إيجابيا على السرعة الإنتقالية لدى هذه العينة .



مدرج تكراري رقم -01) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

يتأكد لنا من خلال المدرج رقم (01) أفضلية الوحدات التدريبية المقترحة على البرنامج العادي بصورة واضحة .

ويفسر الباحثان ذلك على أن التدريبات قد حسنت من أداء الأطراف السفلى التي بدورها أثرت في زيادة القوة الانفجارية

لعضلات الرجلين .

1-2- العينة الضابطة

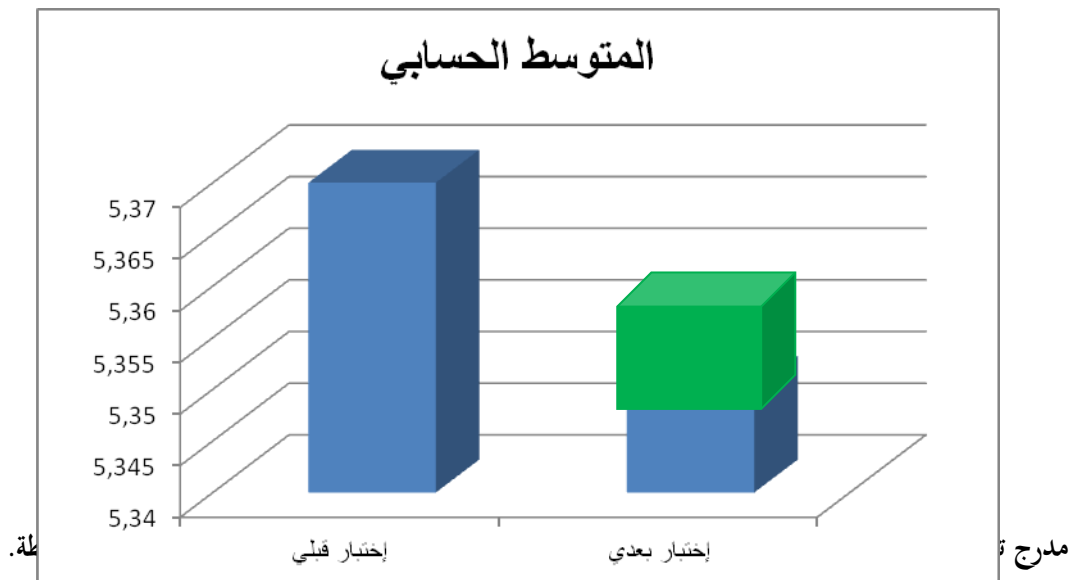
العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
24	5.36	0.42	0.28	1.79	دلالة غير إحصائية
	5.35	0.44			

جدول رقم (02) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي و البعدي للعينة الضابطة

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره: 5.36 وانحراف معياري 0.42 وحصلت في الاختبار

البعدي على متوسط حسابي يقدر بـ 5.35 و انحراف معياري بـ 0.43 وكانت "T" المحسوبة 0.28 وهي أصغر من

"T" الجدولية 1.79، إذا لا توجد دلالة إحصائية، وبالتالي فالبرنامج العادي لا يحسن من السرعة الانتقالية .



من خلال المدرج رقم (02) نجد أن النتائج التي حققتها المجموعة الضابطة قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة لعدم استخدامها الوحدات التدريبية المقترحة ، أي هناك تحسين عشوائي نجم عن ممارسة هذه المجموعة للبرنامج العادي للمدرب .

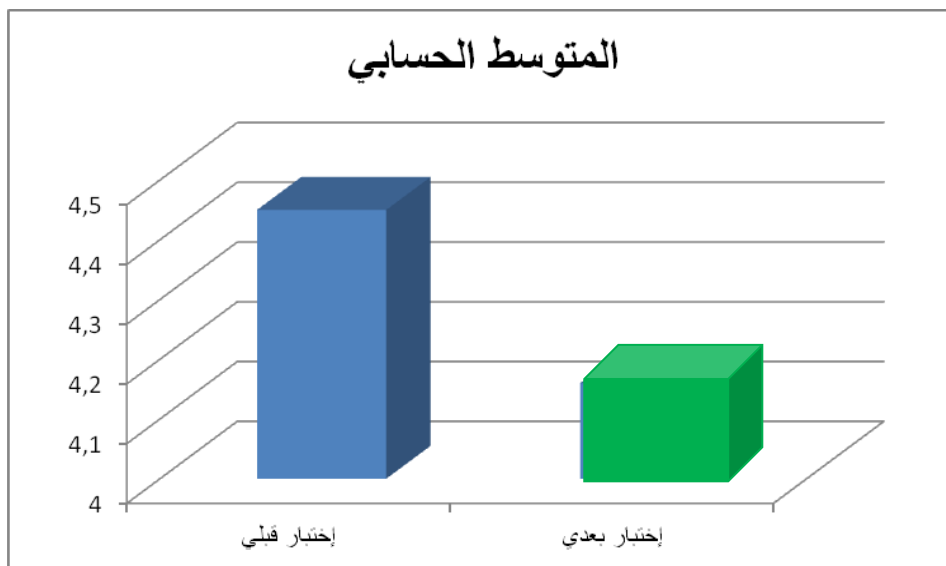
2- عرض وتحليل نتائج اختبار العدو 30 متر من البدء الطائر

2-1- العينة التجريبية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
24	4.45	0.29	8.38	1.79	دلالة إحصائية
	4.16	0.25			

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

العينة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 4.45 ، و الانحراف المعياري قدره 0.69 في حين الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 4.16 وقدر الانحراف المعياري ب: 0.57 وقد بلغت قيمة T المحسوبة 8.38 وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تقدر ب: 1.79 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ، إذن فهناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، أي فرق معنوي وهذا يعني أن هناك تطور حقيقي في السرعة الإنتقالية تحت ظروف متغيرة بالنسبة لوزن الجسم و سرعة رد الفعل وهو راجع لتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة .



مدرج تكراري رقم: (03) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية

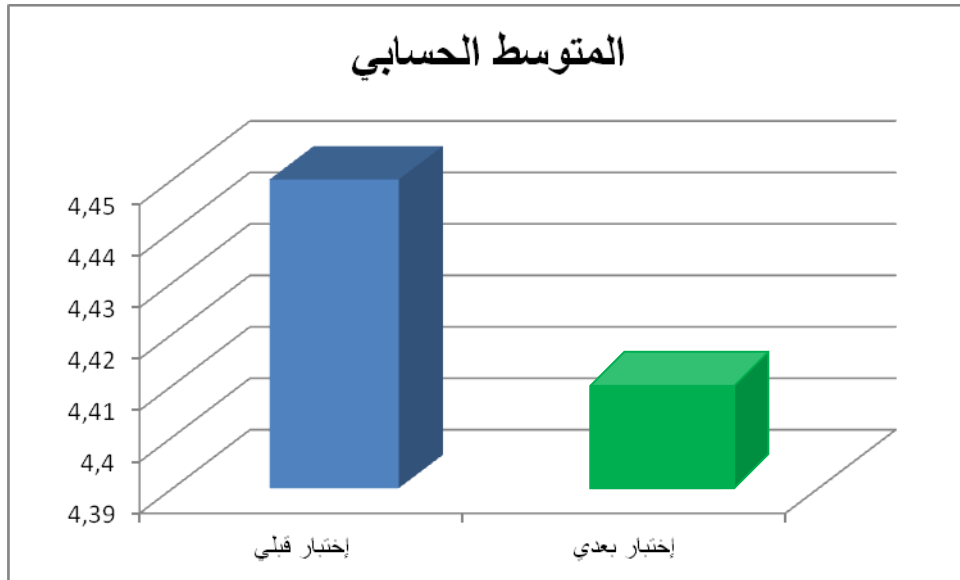
من خلال المدرج التكراري رقم (03) الذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار عدو 30 متر من البدء الطائر في المرحلتين القبلية و البعدية نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي أقل من الاختبار القبلي، وذلك لكونها خاضعة لوحداث تدريبية تعمل على تحسين صفة السرعة الانتقالية.

2-2- العينة الضابطة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
24	4.47	0.28	1.37	1.79	عند 0.05
	4.46	0.29			
					دلالة غير إحصائية

جدول رقم (04) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة.

حصلت العينة الضابطة في اختبار القبلي على متوسط حسابي مقدره ب 4.47 وانحراف معياري 0.28 وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 4.46 و الانحراف المعياري 0.29، وبما أن "T" المحسوبة 1.37 أقل من "T" الجدولية 1.79 عند مستوى دلالة 0.05 فليست هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، أي أنه فرق عشوائي ويعني هذا هناك تطور عشوائي في السرعة الانتقالية تحت ظروف متغيرة بالنسبة لوزن الجسم و سرعة رد الفعل عند أفراد هذه العينة وهو ناتج عن طبيعة الاختلافات بين الأفراد العينة .



مدرج تكراري رقم (04) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة من خلال المدرج التكراري رقم (04) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها الاختبار القبلي و البعدي في اختبار العدو 30 متر من البدء الطائر للمجموعة الضابطة نستنتج عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي ، وذلك راجع لعدم إتباعها للوحدات التدريبية المقترحة .

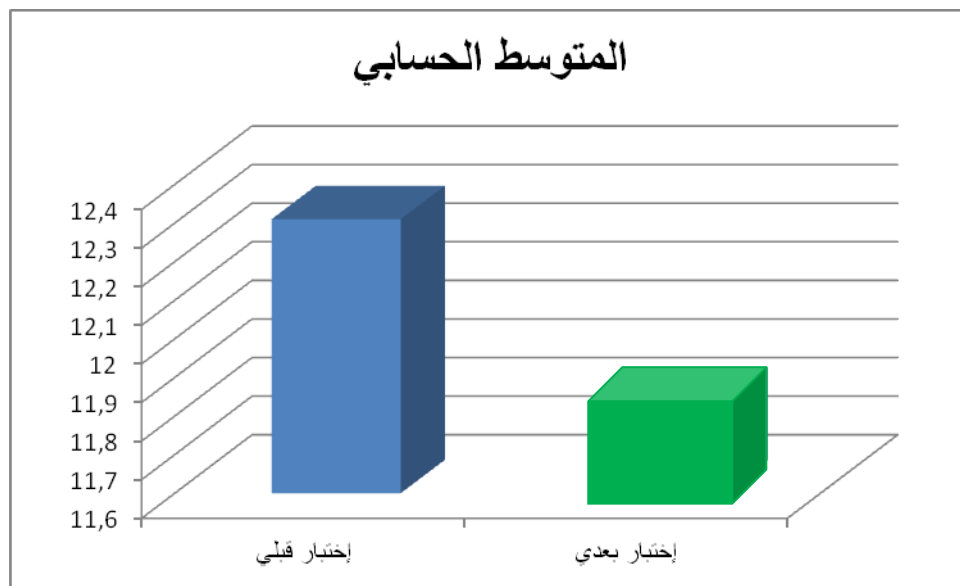
3- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي 4*10 متر Course navette.

1-3- العينة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة T	قيمة T	الانحراف	المتوسط	العدد	
عند 0.05	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي		
دلالة إحصائية	1.79	11.43	0.36	12.31	24	إختبار قبلي
			0.41	11.84		إختبار بعدي

جدول رقم (05) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية.

حققت العينة التجريبية في اختبار القبلي متوسط حسابي مقداره 12.31 انحراف معياري قدره 0.36 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 11.84 و الانحراف المعياري قدر ب 0.41 وقد بلغت قيمة "T" المحسوبة 11.43 وهي أكبر من قيمة "T" الجدولية التي تقدر ب 1.79 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 .
 إذن فهناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، أي فرق معنوي وهذا يعني أن هناك تحسین حقيقي لمستوى صفة السرعة الإنتقالية، وهو راجع لتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة .



مدرج تكراري رقم: (05) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية .

من خلال المدرج التكراري رقم (05) الذي يوضح النتائج المحصل عليها الاختبار القبلي و البعدي ل إختبار الجري الارتدادي 10*4 متر للعينة التجريبية نستنتج أنه توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي، وهذا راجع إلى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة ، ذلك ما يتطابق مع فرضيتنا أن لتحسين صفة السرعة الإنتقالية دور فعال في الرفع من قدرات اللاعبين .

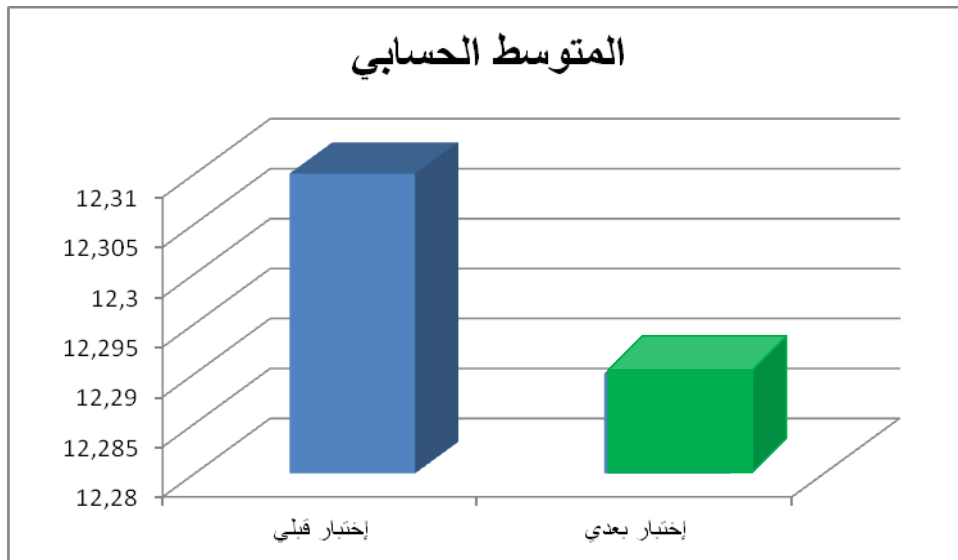
3-2- العينة الضابطة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند
					0.05

دلالة غير	1.79	0.53	0.25	12.74	24	اختبار قبلي
إحصائية			0.27	12.73		اختبار بعدي

جدول رقم (06) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي و البعدي للعينة الضابطة .

قد حصلت العينة الضابطة في الاختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره 12.74 وانحراف معياري 0.25 وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 12.73 و انحراف معياري قدره 0.27 ، وبما أن "T" المحسوبة 0.53 أقل من "T" الجدولية 1.79 عند مستوى دلالة 0.05 ، فليست هناك دلالة إحصائية تحسین عشوائي في مستوى صفة السرعة الانتقالية عند أفراد هذه العينة وهو ناتج عن طبيعة الاختلافات القائمة بين أفراد العينة .



مدرج تكراري رقم: (06) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة.

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها للاختبار القبلي و البعدي لاختبار الجري الارتدادي 4*10 متر كما هو مبين في المدرج رقم (06) للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي وذلك راجع لعدم تطبيق هذه العينة للوحدات التدريبية المقترحة.

4- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث :

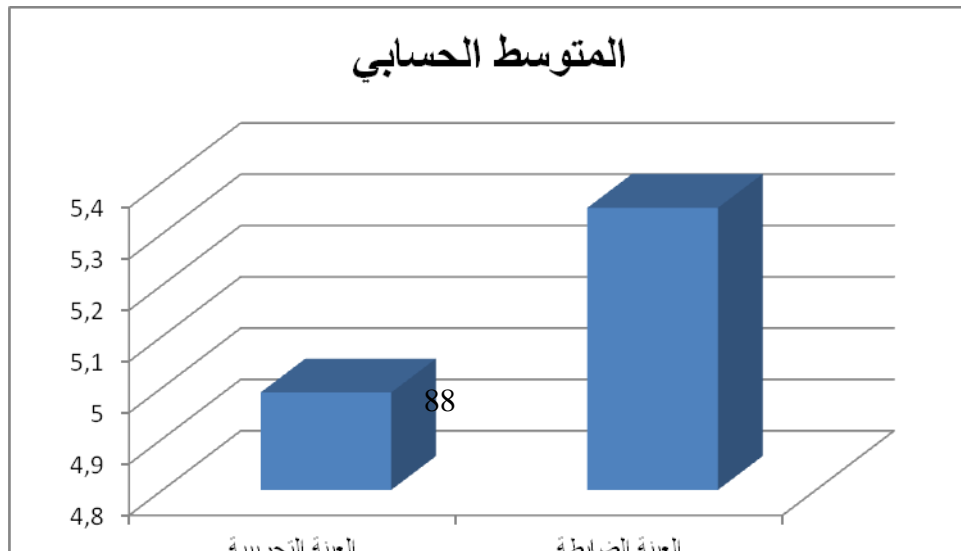
4-1 عرض و تحليل نتائج اختبار 30 متر من البداية الثابتة :

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دال	1.71	2.00	0.43	4.99	24	العينة التجريبية
دال			0.44	5.35	24	العينة الضابطة

جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار العدو 30 متر من البداية الثابتة.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 4.99 و انحراف معياري قدره 0.43 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 5.35 و انحراف معياري قدره 0.44 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.00 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.71 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية.





و من خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري
الشكل رقم (07) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار عدو 30 متر من البداية الثابتة
الجري بالكرة .

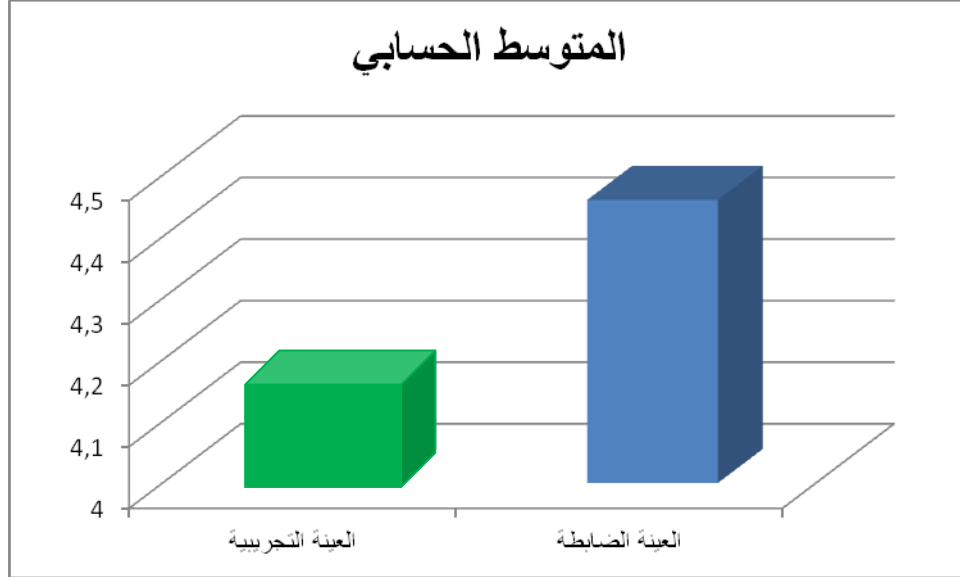
1-4 عرض و تحليل نتائج اختبار 30 متر من البدء الطائر :

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دال	1.71	2.71	0.25	4.16	24	العينة التجريبية
دال			0.29	4.46	24	العينة الضابطة

جدول رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار العدو 30 متر من البدء الطائر .

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 4.16 و انحراف معياري قدره 0.25 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 4.46 . و انحراف معياري قدره 0.29 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.71 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.71 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية.



الشكل رقم (08) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار عدو 30 متر من البدء الطائر و من خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار العدو 30 متر من البدء الطائر و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير السرعة الانتقالية .

3-4 عرض و تحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي 4*10 متر :

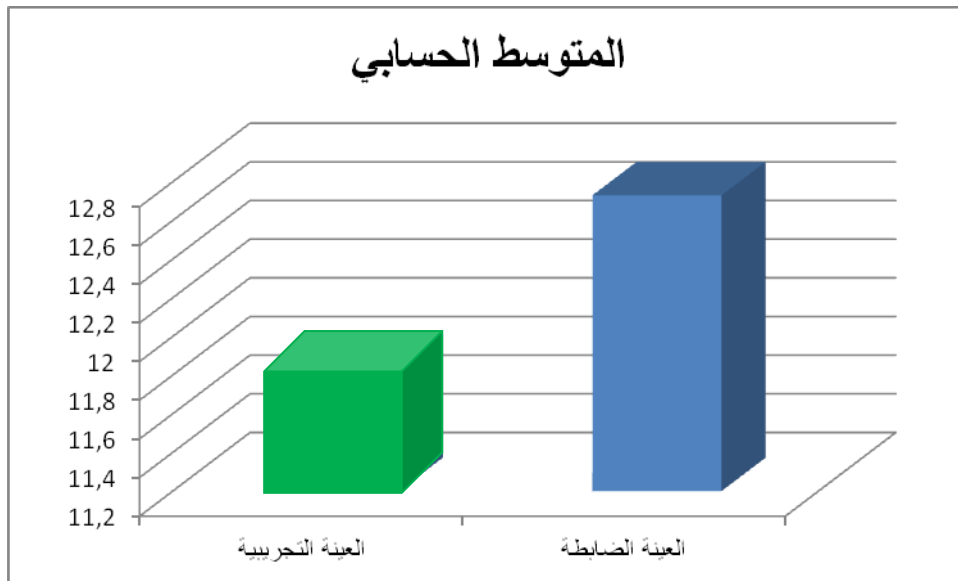
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال		6.13	0.41	11.84	24	العينة التجريبية

العينة الضابطة	24	12.73	0.27	1.71	دال
----------------	----	-------	------	------	-----

جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري الارتدادي 10^4 متر

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 11.84 و انحراف معياري قدره 0.41 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 12.73 . و انحراف معياري قدره 0.27 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 6.13 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.71 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية.



الشكل رقم (09) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري الارتدادي 10^4 متر

و من خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري الارتدادي 10^4 متر و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حساوي و هذا ما يدل على فعالية الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير السرعة الانتقالية .

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 و مناقشة نتائج البحث وهذا بجمع البيانات و ترتيبها و تحليل نتائجها باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي على ضوء هذا كله سيتم الوقوف على الاستنتاجات العامة للدراسة و مقابلة نتائجها مع فرضيات البحث و بالتالي الخروج بجملة من التوصيات نأمل أن نعمل بها مستقبلا .

1- مناقشة نتائج البحث:

قام الطلبة بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتماداً على هذه البيانات وانطلاقاً من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جلياً أن عينة البحث حققت فروقاً ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للإختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الإختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفاً.

2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصّل عليها من خلال العرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالآتي

الفرضية الأولى:

والتي افترض فيها الطلبة أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة لعينة التجريبية في تطوير السرعة الانتقالية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي "

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 1، 2، 3، 4، 65 الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبلية والبعديّة ومن قيمة T المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائماً أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة ب 1.79 عند مستوى الدلالة 0.05 .

وعليه نقول أن فرضية البحث الأول قد تحققت.

الفرضية الثانية :

والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية . "

فقد اثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 7، 8، 9 حيث اثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية للسرعة الانتقالية قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية قدتحققت.

الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قدت حقت،والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وهذا يعني أن الوحدات التدريبية قد أدت إلى تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي الخطوط الهجومية لكرة القدم صنف أصاغر (13-15) سنة ، وعليه يرى الطالبان أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي الخطوط الهجومية لكرة القدم صنف أصاغر (13-15) سنة .

3- الاستنتاجات

في حدود اجراءات البحث و في ضوء اهدافه و من خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها تمكن الطلبة الباحثان من التوصل الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- هناك فروق عشوائية غير دالة احصائيا لنتائج الإختبارات القبليية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات التي تم تقويمها،وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ الوحدات التدريبية المقترحة لعينة البحث.
- 2- المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائج المرجوة ،كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.
- 3- حققت الوحدات التدريبية المقترحة تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب وعدد التكرارات.
- 4- حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي و البعدي في الإختبارات البدنيةغير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف.

5- حققت الوحدات التدريبية المقترحة تطوراً إيجابياً في نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية

و لصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير الوحدات التدريبية في تطور مستوى بعض المهارات الاساسية

لدى عينة البحث .

4- التوصيات :

يوصي الطلبة بما يأتي :

- نوصي المدربين للفئة العمرية (أصاغر) بوضع صفة السرعة من أولى أولوياتهم عند إعداد برامجهم التدريبية .
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث إختيارالتمارين البدنية و المهارية و الخططية والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الأصاغر.
- إجراء بحوث مشاهجة لفئات عمرية أخرى.
- نوصي مدربي الأصاغر باستعمال الوحدات التدريبية المقترحة و الاهتمام بتنمية الحالة التدريبية (صفة السرعة الانتقالية) لدى اللاعبين .
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق الدورات التدريبية تحت إشراف إطارات متخصصين.
- 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 الانتقالية ، 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 .

ملخص البحث

عنوان الدراسة: تأثير الوحدات التدريبية في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي الخطوط الهجومية في كرة القدم صنف

أصغر 13-15 سنة

يهدف البحث إلى اقتراح وحدات تدريبية لتطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي الخطوط الهجومية لكرة القدم

صنف أصغر مبني على الأسس العلمية، وقد افترض الطالبان أن الوحدات التدريبية تؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير

السرعة الانتقالية، وبعد التجربة الاستطلاعية وتحديد الطلبة المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل

من 15 سنة، و بالنظر لطبيعة البحث و المنهج المستخدم تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث تمثلت العينة

التجريبية في لاعبي أمل سريع بلدية الرحوية، و العينة الضابطة لفريق الجيلالي بن عمار، و قد تم الإختيار من كل

عينة خمسة لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية ، و تم استبعادهم من التجربة الرئيسية التي طبقت خلالها

الوحدات التدريبية على العينة التجريبية، أما الضابطة فتركزت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدرّبا، كما تم إجراء

التجانس بين العينتين ، و نفذت الوحدات التدريبية المقترحة ابتداء من 06 جانفي 2015 إل غاية 21 فيفري

2015 ودامت كل حصة تدريبية 90 دقيقة، و بعد الحصول على النتائج و تفرغها عولجت إحصائيا باستخدام

الوسط الحسابي ، معامل الارتباط، و الانحراف المعياري، والاختبار ذات دلالة الفرق T ، و بعد مناقشة النتائج و

مقابلتها بالفرضيات تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية: حققت الوحدات التدريبية المقترحة تطورا إيجابيا بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية، و حققت الوحدات التدريبية المقترحة تطورا إيجابيا في نتائج

الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية، و هذا يدل على تأثير الوحدات

التدريبية في تطوير السرعة الانتقالية لدى عينة البحث، و إنطلاقا من الاستنتاجات إقترح الطالبان بوضع صفة

السرعة الانتقالية من أولى أولوياتهم عند إعداد برامجهم التدريبية و التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج

التدريبي من حيث إختيار التمارين البدنية و المهارية و الخططية والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة

لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الأصغر.

Résumé :

L'impact des modules de formation dans le développement de la transition à la vitesse des joueurs lignes offensives pour le football catégorie Mineure (13-15 ans)

Le but de cette recherche est la proposition des modules de formation pour développer une vitesse de transition de recette les joueurs lignes offensives pour la catégorie de football mineur fondée sur une base scientifique, et le talibans suppose que les modules de formation touchent une influence positive dans le développement de la vitesse de transition, et après l'expérience de reconnaissance et d'identifier la société d'origine des élèves pour l'étude des joueurs de football moins de 15 ans, et compte tenu de la nature de la recherche et de la méthodologie utilisée a été sélectionné des échantillons de la manière intentionnelle, où l'échantillon expérimental était la municipalité joueurs de ASB Rahouia, et l'échantillon de contrôle pour l'équipe Jilali Ben Ammar, et a été le choix de chaque échantillon cinq joueurs ont tenu leur expérience exploratoire, et ont été exclus du procès principal, au cours de laquelle des modules de formation appliquées à l'échantillon expérimental, le contrôle et cessé d'exercer leur formation sous la supervision de son entraîneur, a également été une homogénéité entre les deux échantillons, et les modules de formation proposés réalisée à partir du 06 Janvier 2015 au 21 Février 2015 et a duré toute la formation de l'action 90 minutes , et après avoir obtenu les résultats et déchargée traités statistiquement en utilisant la moyenne arithmétique, coefficient de corrélation, et l'écart type, et de tester des différences significatives, et après en avoir discuté les résultats et interviewé hypothèses était parvenue aux conclusions suivantes: les modules de formation proposés ont réalisé un développement positif entre les tests de pré et post et en faveur de le

groupe expérimental, et les modules de formation proposés ont réalisé un développement positif dans les tests de produits postérieurs entre les deux groupes contrôlé et expérimental et pour l'échantillon expérimental, ce qui montre l'impact des modules de formation dans le développement de la vitesse de transition, l'échantillon de recherche, et la base des conclusions suggèrent les talibans mis recette vitesse transitoire de premières priorités lors de la préparation de leurs programmes de formation et l'accent mis sur la base scientifique lors de l'élaboration du programme de formation en matière de sélection et de l'exercice physique et des compétences tactiques et la répétition, le temps et les réconforter et les outils utilisés en raison de son impact sur l'évolution de la catégorie mineure niveau physique.

المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1- باللغة العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة مصر القاهرة، 1994 ص395
- 2- إبراهيم انس و أخرون، المعجم الوسط 1972 ص275
- 3- أمر الله احمد الباسطي: التدريب، الإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف ، مطبعة الإسكندرية ، مصر ، 1990. ص70-63-111
- 4- أمين أنور الخولي، و اخرون: دائرة المعارف الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أسامة كامل راتب: النمو الحركي و المراهقة، دار الفكر العربي، ، 1994، القاهرة. ص207
- 6- أشير صبري العقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري، مطبعة علاء بغداد 1980
- 7- أحمد خاطر، دار الفكر العربي مصر 1979.
- 8- تامر محسن، واثق تاجي كرة القدم و عناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد 1976
- 9- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب و الرياضة، الوزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ 4 جوان 1996
- 10- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1974 ص203-321
- 11- حسن السيد أبو عبد، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة و مطبعة الاشعاع 2001 ص127
- 13- حسن احمد الشافعي، تاريخ دراسة التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي منشأة المعارف مصر 1998
- 14- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971. ص72

- 15-رفعي حسن:أصول تدريب كرة القدم,عامر للطباعة و النشر,المنصورة 2005
- 16- رومي جميل : كرة القدم ، ط 1 ، دار النقائش ، بيروت ، لبنان ، 1986 .ص50-52
- 17- سعدية محمد على هادر : سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980 . ص25
- 18-سامي الصفارة,كرة القدم دار الكت للطباعة و النشر الجزء الأول جامعة الموصل العراق 1982 ص29
- 19-طه اسماعيل و اخرون,جماعية اللعب في كرة القدم,مطابع الأهرام التجارية,القاهرة ص17-19-39-55-
- 68-117-116-36
- 20- عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة،الدار العربية للعلوم،ط1، 1994 .ص129
- 21- عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999 .
- ص72-100
- 22-عبد الرحمن عدس:مبادئ الإحصاء في التربية و علم النفس الجزء الأول ط 2 مكتبة النهضة الاسلامية الاردن
- 23- علي فهمي بيك : أسس إعداد لاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993
- 24-قاسم حسن حسين، قيس تاجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، مطبعة جامعة العراق 1984 .
- ص200
- 25- قاسم حسن حسين، جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 .
- ص200
- 26- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ، 1997 .
- ص78-79
- 27- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط1، 1998، القاهرة. ص110-127
- 28- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ط13 مصر 1994

29- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. ص164-

170

30- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث القاهرة دار الفكر العربي - 2001. ص141-149

31- مفتي إبراهيم حماد: المهجوم في كرة القدم 1990 ص19-131-155

32- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوضعي في علوم ت، ب، ر، ط1، الفكر العربي، القاهرة، مصر،

2002.

33- محمد صبحي حسين: القياس و التقويم في التربية الرياضية و البدنية ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة،

مصر ، 1987

34- محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات و طرق ت ب ر ديوان المطبوعات الجامعية 1992

35- موقف مجيد المولى، الاعداد الوظيفي لكرة القدم دار الفكر لبنان 1999 ص9

المذكرات:

36- بلقاسم تلي و اخرون: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية مذكرة ليسانس، معهد ت

ب ر دالي ابراهيم الجزائر، جوان 1997

37- غلاب فيصل و اخرون مذكرة ليسانس غير منشورة

2- باللغة الأجنبية:

1-MICHEL PRADET : La Préparation physique collection

Entraînement ,INSE

Publication, Paris, 1997, p22.

2-AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" ,

ENAL , Alger , 1990,p107

3-PIRRE WULLACKI , Médecine du sport, édition vigot , paris ,

1990 ,p145 .

4-Wei neck (j) Manuel d'entraînement – Edition Vigot, Paris. 1997. P 107 -108.

5-Ewin (H) .Entraînement Sportif des enfants. Edition Viagot .1991. P 90.

6-john P.McCarthy Jr (2001) youth basket ball ,the guide for coaches of parents USA

7-Joe Luxbacher 1999 Ahaking soccer google back search university.

الملاحق