

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في:

النشاط البدني المكيف

تحت عنوان

إقتراح دليل مدرب كرة القدم في الإعداد الخططي

لفئة أقل من 17 سنة

بحث تجريبي أجري على فرق الجهوي الثاني لولاية معسكر

من إعداد الطالبان: تحت إشراف الأستاذ:

- سبعي يوسف - د/ بن قاصد علي الحاج محمد

- صاري عبد الرحيم

السنة الجامعية: 2019/2018

كلمة شكر

الحمد لله نعمده ونستهديه ونسترشده ونشكره
على أن يسر لنا السبيل لإتمام هذا العمل، كما لا يفوتنا في هذا الصدد
أن نوجه أخلص تشكرانا واحتراماتنا إلى الأستاذ المشرف
"بن قاصد على حاج محمد"
على ما أسدى لنا من نصيح و ما قدمه لنا من توجيه
كملائته ومن باب العرفان
أن نتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذة المعهد
نظرًا لما قدموه لنا من عطاء في مجال دراستنا
كما نخص بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد
في إخراج هذه الثمرة وإلى كل من ساعدنا ولو بكلمة واحدة

أهراء

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهزي هذا العمل المتواضع إلى أحب الناس إلى قلبي

إلى من سهر الليالي من أجلي و رضائي و ربوني أحسن تربية

الوالدين الكريمين أمي و أبي أطال الله في عمرهما

و إلى أخي و أخواتي

كما أهري هذا العمل إلى كل الأهل و الأحباب صغيرا و كبيرا

و إلى كل من يعرف إسم سبعي يوسف

كما أهريها إلى رفقاء الدرب في الدراسة

و أهري هذا العمل إلى الدكتور "بن قاصر علي حاج محمد"

و إلى كل عمال معمر التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم.

يوسف

إهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله
أهدي ثمرة عملي إلى الغالية الحبيبة مصدر العطف و الحنان سر
وجودي و شعاع نور في درب حياتي
أمي الغالية "زهرة" حفظها الله
إلى الغالي منبع إرادتي سندي طوال حياتي قدوتي في الصبر
إلى من تعب من أجلنا و سهر الليالي حتى ننام بأمان
معلمنا و مريينا أبي الغالي "أحمد"
إلى إخوتي "محمد" و "عبد الحق" و أختي "نصيرة"
و لا يفوتني أن أتقدم بآهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء و خاصة
و خاصة زميلي في المذكرة "سبعي يوسف"
و كل من ساهم في إنجاز هذا العمل
و خاصة الدكتور "بن قاصد علي حاج محمد"
و جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم
و في الأخير تقبلوا مني فائق الاحترام و التقدير
عبد الرحيم

قائمة الجداول و الأشكال

1. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
55	يمثل السن	01
56	الشهادات المتحصل عليها	02
57	الخبرة في مجال التدريب	03
58	تقييم دليل المدرب من طرف المدربين	04
59	ملائمة دليل المدرب للفئة العمرية	05
60	تقييم الخطط الدفاعية الفردية المقترحة في الدليل	06
61	تقييم الخطط الهجومية الفردية المقترحة في الدليل	07
62	تقييم الخطط الدفاعية الجماعية المقترحة في الدليل	08
63	تقييم الخطط الهجومية الجماعية المقترحة في الدليل	09
64	الخطط المعتمدة من طرف المدربين في المنافسات الرسمية	10
65	السلبيات و الإيجابيات في دليل المدرب المقترح من وجهة نظر المدربين	11

2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
55	يمثل السن	01
56	الشهادات المتحصل عليها	02
57	الخبرة في مجال التدريب	03
58	تقييم دليل المدرب من طرف المدربين	04
59	ملائمة دليل المدرب للفئة العمرية	05
60	تقييم الخطط الدفاعية الفردية المقترحة في الدليل	06
61	تقييم الخطط الهجومية الفردية المقترحة في الدليل	07
62	تقييم الخطط الدفاعية الجماعية المقترحة في الدليل	08
63	تقييم الخطط الهجومية الجماعية المقترحة في الدليل	09
64	الخطط المعتمدة من طرف المدربين في المنافسات الرسمية	10

الفهرس

الصفحة	قائمة المحتويات
I	كلمة شكر
II	إهداء 1
III	إهداء 2
IV	قائمة الجداول و الأشكال
VI	الفهرس

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

2	1. مقدمة البحث
4	2. مشكلة البحث
5	3. فرضيات البحث
5	4. أهداف البحث
5	5. أهمية البحث
6	6. مصطلحات البحث
8	7. الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإعداد الخططي في كرة القدم

13	تمهيد
14	1- تعريف كرة القدم
14	1-1. التعريف اللغوي لكرة القدم
14	1-2. التعريف الاصطلاحي
15	2. نبذة عن تاريخ وتسلسل تطور كرة القدم في العالم

15	1-2. تاريخ تطور كرة القدم
16	3. مفهوم الإعداد الخططي في كرة القدم
17	4. أقسام خطط اللعب
17	1-4. طريقة لعب (2 - 4 - 4)
18	2-4. طريقة لعب (2 - 5 - 3)
19	3-4. طريقة لعب (3 - 3 - 4)
20	5. مراحل الإعداد الخططي
20	1-5. مرحلة فهم واكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي
21	3-5. مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية
21	6. اللياقة البدنية
22	1-6. الإعداد البدني لكرة القدم
22	1-1-6. الإعداد البدني العام
22	2-1-6. الإعداد البدني الخاص
23	7. الصفات النفسية
24	1-7. اكتساب المفاهيم التربوية النفسية
24	2-7. اكتساب المهارات النفسية
25	8. الأداء المهاري في كرة القدم
30	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: خصائص الفئة العمرية أقل من 17 سنة	
32	تمهيد
33	1. تعريف المراهقة
34	2. أنماط المراهقة وأشكالها

34	1-2. المراهقة التكيفية "السوية"
34	2-2. المراهقة الانسحابية "المنطوية"
34	3-2. المراهقة العدوانية "المتمردة"
34	4-2. المراهقة "المنحرفة"
35	3. مرحلة المراهقة الثانية 14 - 17
39	1-3. خصائص ومظاهر المراهقين دون 17 سنة
39	1-1-3. النمو الجسماني
39	2-1-3. النمو العقلي
40	3-1-3. النمو الانفعالي
40	4-1-3. النمو الاجتماعي
41	5-1-3. النمو النفسي
41	2-3. خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين دون 17 سنة
41	1-2-3. خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور دون 17 سنة
43	2-2-3. خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور دون 17 سنة
43	3-2-3. خصائص تطور المطاولة لدى الذكور دون 17 سنة
44	4-2-3. خصائص تطوير المرونة لدى الذكور دون 17 سنة
45	4-3. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (أقل من 17 سنة)
45	5-3. دوافع النشاط الرياضي للمراهقين (أقل من 17 سنة)
46	1-5-3. الدوافع المباشرة
46	2-5-3. الدوافع الغير مباشرة
47	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- | | |
|----|----------------------|
| 50 | 1. منهج البحث |
| 51 | 2. مجتمع وعينة البحث |
| 51 | 3. مجالات الدراسة |
| 52 | 4. أدوات البحث |
| 53 | خلاصة الفصل |

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

- | | |
|----|-------------------------|
| 55 | 1. عرض و تحليل النتائج |
| 66 | 2. مناقشة الفرضيات |
| 67 | 3. الإستنتاجات |
| 68 | 4. خلاصة عامة |
| 70 | قائمة المصادر و المراجع |

ملخص البحث

الملاحق

1. مقدمة البحث:

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومنتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية أقل من 17 سنة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يُحسنها إلا مَنْ يكون قادراً على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرب لمعنى التكتيك الخطي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم

مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنين على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك. والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب. يعتبر التخطيط للتدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية لتحسين مستويات اللاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء الفني الكامل الذي يقود الفريق لتحقيق الإنجازات. ويجب أن يتم إعداد لاعب كرة القدم إعداداً شاملاً متزناً ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الفنية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداد الإعداد البدني، الذي يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط التخصصي والإعداد المهاري الذي يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بأداء كرة القدم ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية في المباريات الرسمية.

2. مشكلة البحث:

الإعداد الخططي، وهو ما نحن بصدده، يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات والدورات. ولهذا من الأهمية وضع خطط لفترات قصيرة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدريبها من واجبات وأهداف فرعية إلى أهداف أكبر منها حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة، كما يجب أن تتصف الخطة بالمرونة حسب مواصفات اللاعبين وإمكاناتهم البدنية والفنية، على أن تكون واقعية في كل مفرداتها نظراً لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ.

ومن خلال ما سبق تم طرح التساؤل العام على الشكل التالي:

▪ هل لدليل المدرب المقترح أثر في الإرتقاء بالمهارات الخططية لفئة أقل من 17

سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل دليل المدرب المقترح يساعد في تطوير الأداء الخططي للاعبين.
- هل دليل المدرب المقترح يتناسب مع الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

3. فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

- لدليل المدرب المقترح أثر إيجابي في الإرتقاء بالمهارات الخططية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- دليل المدرب المقترح يساعد في تطوير الأداء الخططي للاعبين.
- دليل المدرب المقترح يتناسب مع الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

4. أهداف البحث :

- إبراز أثر الإعداد الخططي في تحقيق النتائج الإيجابية في لعبة كرة القدم.
- إقتراح دليل مدرب خاص بالمهارات الخططية لكرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.
- التعرف على تأثير الدليل التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
- إبراز أثر التدريبات المقننة على أسس علمية في الإرتقاء بمستوى الأداء في كرة القدم.

5. أهمية البحث :

- التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى اللاعبين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم.
- التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وإتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار.

- نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الخطئية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ.
- البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين من كل النواحي و خاصة الخطئية.

6. مصطلحات البحث:

- **دليل المدرب:** دليل المدرب بصورة عامة هو عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح (حلمي، 2002)، وهي عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.
- **الإعداد الخطئي:** الخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، صفحة 127).

■ **كرة القدم:** 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.

وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. "كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة " (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 09)

■ **المراهقة:** إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1994، صفحة 05).

أما اصطلاحاً فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

7. الدراسات السابقة:

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.

6-1. الدراسة الأولى: دراسة مسالتي لخضر (2008).

موضوع الدراسة: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأنقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

أهداف الدراسة:

1- تصميم برنامج تدريبي بالأنقال للاعبين كرة القدم الأواسط (16-18 سنة) لتنمية القوة العضلية .

2- معرفة مامدى تأثير برنامج التدريب بالأنقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

3- معرفة مامدى تأثير برنامج الأثقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

عينة الدراسة:

اختيرت بطريقة عمدية قدرت بـ: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (16/18 سنة) وقسمت

العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع

قياس قبلي وبعدي.

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،بطارية اختبار روسية

الاختبارات البدنية والمهارية.

نتائج الدراسة:

1- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين .

2- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة

القدم

(ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج و رمية التماس).

الدراسة الثانية: دراسة بلعروسي سليمان(2008)

موضوع الدراسة: "توظيف الألعاب التمهيديّة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات

البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم" .

أهداف الدراسة:

1- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام اللاعبين التمهيديّة يهدف لتنمية بعض الصفات

البدنية والمهارات لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات

الأساسية .

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات

الأساسية لناشئ كرة القدم.

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان

الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث

باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتدريبية تمثلت في 30 لاعبا.

المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام

القياس القبلي والبعدي.

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.

نتائج الدراسة:

1- إن توظيف الألعاب التمهيديّة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات

البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .

2- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي

للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

تمهيد:

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

وقد ذكر أن جولي رامي السيد الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) قال مازحا إن الشمس لا تغرب مطلقا على إمبراطوريتي دلالاته 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 انه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبة 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 لكرة القدم:

كرة القدم (FOOTBALL) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ " Rygby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها ما تسمى " Soccer "

1-2. 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. وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا 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 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 09).

2. نبذة عن تاريخ وتسلسل تطور كرة القدم في العالم:

2-1. تاريخ تطور كرة القدم:

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان في عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1934 م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و - ريتشارد الثاني - و - هنري الخامس (1373 - 1453 م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بـ 20 لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومن الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون) (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 متر وعرضها 5.5 متر سجل هدفين في تلك المباراة، بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربت الهدف والرميات الجانبية و أسس نظام التسلل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة

الفصل الأول: الإعداد الخططي في كرة القدم

الأسهل " حيث جاء فيها تحرم فيه ضرب الكرة بالقدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس اتجاه الكرة على أساس نفس القواعد و أول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بلا اليدين، في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، الدانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 15).

3. مفهوم الإعداد الخططي في كرة القدم:

تستخدم كلمة خطط اللعب أو كما يعرف بـ "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يُحسنها إلا من يكون قادراً على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرب لمعنى التكتيك الخططي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنيين على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني

التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك. والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 127).

4. أقسام خطط اللعب

إن لعب كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و مستوى الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

4-1. طريقة لعب (2 - 4 - 4):

تعتبر الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، وتلقب بالجوهرية حيث يستخدمها عدد كبير من المدربين، وتخلق توازناً بين الدفاع والهجوم. تعتمد الخطة على قلبي دفاع يسندهما ظهيران أيضاً، يمكنهما توصيل الكرة إلى الجناحين اللذين يلعبان في خط الوسط خلف ثنائي الهجوم.

الفصل الأول: الإعداد الخططي في كرة القدم

ويكون شكل توزع اللاعبين الحقيقي على أرضية الملعب على شكل، 4-1-2-1-2، مما يعزز القوة الهجومية للفريق (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 142).

2-4. طريقة لعب (2 - 5 - 3)

وهي تعتمد على وجود ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، وثلاثة لاعبي ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحان يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبان في مركز الهجوم.

وتعتبر هذه الخطة أيضاً من أشهر وأقوى الخطط التكتيكية في العصر الحديث، وهي خطة متقدمة تستخدم في المراحل التدريبية العليا ويتطلب اللعب بها قدرًا كافيًا من الخبرة، فالفرق الناشئة ليس لديها الإمكانية أو الخبرة كي تتمكن من إتقانها.

فكرة امتلاك خط الوسط هذه جعلت كرة القدم الحالية تكتيكية أكثر مما هي استعراضية، وشهدت فترة التسعينيات تغييرات ضخمة لتكثيف اللياقة البدنية للاعبين. لكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن خطة 3-5-2 ليست سهلة التنفيذ، ففي الحقيقة يجب على من يتعامل بها أن يكون لديه الخبرة الكافية ويمتلك نجومًا في خط الوسط ذوي قدرة كروية عالية (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 150).

3-4. طريقة لعب (3 - 3 - 4):

من الخطط الشهيرة التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم وعلى نطاق واسع، نظرًا لمرونتها وسهولة التعامل معها حسب قدرات اللاعبين في الفريق، إذ يقف أربعة لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم ثلاثة لاعبين في وسط الملعب، أحدهم يرتكز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام ثلاثة مهاجمين اثنان منهما جناحان على الأطراف والثالث رأس حربة صريح.

يتميز مدرب عن آخر في عالم المستديرة في قدرته على فهم فريقه وإمكانيات لاعبيه، وقدرته على قراءة ما ينقص الفريق ليكون قادرًا على اللعب بخطة تتناسب مع البطولات التي يخوضها والفرق التي سيلعب أمامها، ويبرز هذا بشكل كبير في مدربي المنتخبات إذ يقع على عاتقهم انتقاء اللاعبين الذين يناسبون خططهم ويفاضلون بينهم بما يخدم مصلحة الخطة بالدرجة الأولى وتشكيلة المنتخب بالدرجة الثانية، وهذا ما يبرر استبعاد بعض المدربين أحيانًا للاعبين جيدين، ولكنهم للأسف لم يكن لهم مكان في الخطة التي أعدها المدرب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 159).

5. مراحل الإعداد الخططي

و هي كما يلي:

5-1. مرحلة فهم واكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

و هي المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التطورات لتحفزه

و ما يجب فعله في كل جزء من أجزائه تساعدهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف و

ينصح بالترج التعليمي التالي خلال هذه الخطوات و خاصة في الرياضات الجماعية.

- شرح قواعد و قوانين اللعبة الأساسية ووصف طريقة نظام اللعب.
- تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب و توجيه النظر إلى أهم الأخطاء.
- معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب

الحلول لها. (موقف عبد المجيد المولي، 1990، صفحة 09)

5-2. مرحلة تنفيذ و إتقان الأداء الخططي:

على المدرب أن يوفر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول تفاعل بين

اللاعب مع الخطة الجديدة و يمكن تحقيق ذلك من الطرفين:

- أداء نموذج سليم و بسرعة مناسبة.
- ربط النموذج بالشرح الوافي.
- تكرار أداء النموذج في ظروف و أماكن مختلفة.

و يمكن إتباع عدد من الخطوات أهمها:

▪ تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة.

▪ تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة.

3-5. مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية:

استخدام الموارد العلمية و التعليمية و عرض الشفافيات التي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة و التي تسهم بشكل كبير في تأقلم اللاعب مع المواقف الخططية (موقف عبد المجيد المولي، 1990، صفحة 11).

6. اللياقة البدنية:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني 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 زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد لأكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات وضرب الكرة بالرأس وتكرار الحري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 23).

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

6-1. الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أعلى 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 وحدة التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني، إعداد بدني عام و إعداد بدني خاص:

6-1-1. الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركي : 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 الدوري التنفسي والجهاز العصبي) (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 25).

6-1-2. الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وفقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب

الفصل الأول: الإعداد الخططي في كرة القدم

الكرة مثل العمر الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ هذه الصفات مرتكبة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ولمسافة 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 (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 26).

7. الصفات النفسية:

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي .

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن

الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 23).

7-1. اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 24).

7-2. اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ

وبالرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 30).

8. الأداء المهاري في كرة القدم:

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس و مهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 41)

8-1. مهارة الإحساس بالكرة:

تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة و تحريكها بأجزاء جسمه المختلفة. تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة و ملمسها و تقدير خط سيرها و حركة دورانها و شكلها . تنمي هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات مختلفة من القوة طبقا لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 3).

2-8. مهارات تمرير الكرة بالقدم:

■ التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع لإلامام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها.

■ التمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف و إلى الجانب من الكرة، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.

■ التمرير الطويل بالقدم: يقترب اللاعب إلى الكرة بزاوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.

■ التمرير بالرأس: تثبيت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

3-8. تقنية الجري بالكرة:

أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل و خارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب لأجزاء الجسم، و تبادل توجه النظر بسرعة للكرة و المساحة المحيطة.

8-4. السيطرة على الكرة:

نتطرق في كالمنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين و هما كتم الكرة الملامسة للأرض و امتصاص الكرات في الهواء.

8-5. تقنيات التصويب:

هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي:

- **التصويب بوجه القدم للكرة:**
 - الاقتراب السريع للكرة .
 - المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا و الركبة وفق الكرة.
 - الاحتفاظ بالرأس موجهها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب
- **التصويب بخارج الرجل:** يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للداخل قليلا و ملاقاة خارج القدم مفروود مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.
- **التصويب الصاعد للكرة الهابطة:** عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفروود لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.

• التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم الإلمام و مقابلة الكرة بجهة الرأس في

منتصفها، مع متابعة ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما:

- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 31).

8-6. تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع:

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع

مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة في الأداء .أهم تقنيات

المراوغة ما يلي:

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين و المرور في الثالثة.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بحسب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام.
- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي.
- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.

- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه للتمرير بخارج القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بسحب الكرة بأسفل القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 150).

7-8. تقنيات مهاجمة الكرة:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها. و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.
 - استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
 - تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.
- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس (Garel (Pedro), 1977, p. 143).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق استخلصنا أنه يتطلب من المدرب عند اختيار طريقة اللعب أن يراعى أن تكون طريقة اللعب سهلة في مفرداتها، مما يعطى اللاعب الفرصة للتركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة وأن يعتمد في اختياره لطريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة، ويعنى هذا أن المدرب يضع في اعتباره إضافة إلى مواطن قوة لاعبيه من حيث مهاراتهم الفنية وكفاءاتهم الخططية أن يلم إماماً تاماً بنقاط الضعف فيهم وأن يضع في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس. ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعي للفريق، كما يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعبة وتشكيل أي طريقة من طرق اللعب الحديثة التي تعتمد على الهجوم والدفاع الذي يعتمد على المرونة في الحركة

تمهيد:

يمر المراهق في الطور الثالث بتغيرات متنوعة و سريعة في نفس الوقت و هذا نظرا لحساسية المراهقة المبكرة التي يمر بها الفرد في هذا الطور و هذا من جميع النواحي الجسمية و العقلية و الثقافية و الاجتماعية فهذه المرحلة بمثابة جسر ينتقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و لهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق إلى مشكلات عديدة و متاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات الحياة و يعود ذلك لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد في الحياة.

و يرى علماء النفس أن مرحلة المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة و تحولات سريعة و التي من شأنها التأثير باستمرار و كل مظاهر الحياة البيولوجية و العقلية و الاجتماعية و سنحاول فيها تحديد مفهوم المراهقة - سماتها.

1. تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1994، صفحة 05).

أما اصطلاحاً فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

و يتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 02).

وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة ما بين الثالثة عشر و الواحد و العشرون سنة و حسب قاموس " روبر " " ROBERT " فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ و يتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج (Gerard.I, 1982, p. 13)

وقد عرفها " مالك سليمان مخول " بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو ، وتحدث فيها تغيرات عضوية ، نفسية ، و ذهنية

واضحة تجعل الطفل الصغير عضواً في مجتمع الراشد (مالك سليمان المخول، 1985، صفحة 52).

2. أنماط المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وهناك عدة أشكال للمراهقة.

2-1. المراهقة التكيفية "السوية":

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

2-2. المراهقة الانسحابية "المنطوية":

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

2-3. المراهقة العدوانية "المتمردة":

هي مراهقة متمردة ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

2-4. المراهقة "المنحرفة":

وهي صورة مبالغ فيها ومنطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية، والمراهقة العدوانية

المتمردة (خليل ميخائيل معوض، 1994، صفحة 449).

• مراحل النمو:

قسم العلماء حياة الإنسان منذ اللحظة الأولى لعملية التقاء الحيوان المنوي مع البويضة وحدث الإخصاب، وحتى إتمام النضج إلى ثلاثة مراحل: مرحلة ما قبل الولادة - مرحلة الطفولة - الطفولة المبكرة - مرحلة رياض الأطفال - الطفولة الوسطى - مرحلة الطفولة المتأخرة - مرحلة المراهقة الأولى - مرحلة المراهقة الثانية - مرحلة الرجولة - مرحلة الكهولة.

وبما أن مجال بحثنا يقتصر على مرحلة المراهقة الثانية 14 - 17 فبإذننا أن نعرف هذه المرحلة والخصائص المميزة لها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 66).

3. مرحلة المراهقة الثانية 14 - 17:

في هذه المرحلة يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضاً بشكل ملحوظ، وهنا تظهر علامة الشباب في بنية الجسم وجمال القوام لدى البنات، وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية الفسيولوجية ارتباطاً مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها الفرد، وهنا يكون الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحاً وظاهراً، ففي هذه المرحلة يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوعية، وحجمها أكبر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما في المرأة فتكون سعتها الحيوية أقل.

إن أقصى مجهود رياضي تقوم به المرأة في هذه المرحلة، وذلك لقدرتها على استكمال لياقتها ويجب أن يراعى عند اختيار التمارين بحيث تتصف بالانسيابية والتي تحوي على الرشاقة والخفة والتوازن، أما بالنسبة للرجل فإن جسمه في هذه المرحلة العمرية تظهر عليها القوة العضلية، وتمتاز بقوة التحمل والصبر والجلد والمثابرة، وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، السلة، الطائرة، واليد، كذلك تظهر لديهم المهارة الحركية، كما يحتاج الشخص في هذه المرحلة إلى الاعتماد على النفس عن طريق المعسكرات والرحلات الخلوية.

إن المراهقين والمراهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة، ففي الوقت الذي يكون فيه شكل الجسم تتم دوافع النمو، فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية، نلاحظ أن لديهم نموا ضيقا وإمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحيانا شحوم إضافية، وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة.

إن هذه المرحلة تظهر تطورا واضحا وملموسا وخاصة عند البنين، حيث تزداد القوة وقيمتها سنويا، وتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 66).

والقفز العريض والعالي والرمي، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، وبالنسبة للبنات يكون تطور القوة قليلا ونفس الشيء بالنسبة للقوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة

للوزن، إن تطور السرعة يصل إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة المراهقة الأولى حتى
عمر 14 - 15 سنة.

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك دقة هدف
التصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية
وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وعلى العموم إن
هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافة إلى ذلك يأتي
تطور قابليات القوة والمطاولة، وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه
المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة
للتطور الحركي.

فبالنسبة للركض السريع مثلا يحدث عند البنين تطور سنوي في هذه المرحلة، أما
عند البنات فيقل هذا التطور، أما النمو السنوي عند البنين في فاعليتي القفز العالي
والعريض فإنه أكبر مما هو عليه عند البنات، كما أننا لا نرى توقعا بالنسبة للقفز العالي
والعريض في عمر 17 سنة عند البنين، في الوقت الذي يحدث ذلك عند البنات، أما إنجاز
الرمي فيوجد اختلاف كبير بين الجنسين، حيث أن التطور السنوي للبنات يكون قليلا إضافة
إلى ذلك تظهر علامات التوقف في عمر 16 سنة وبشكل قطعي في عمر 17 سنة، أما
بالنسبة للمرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن منه عند البنين.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن قدرة المراهقين في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم، والاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير والحرية، والاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة، ولهذا وجب على مدرسي التربية الرياضية انتقاء لون النشاط لكل طالب، فالدرس بأي شكل كاف يكون غير محبب للطلبة في هذه المرحلة من عمرهم، فلكل منهم له نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 67).

فهذا يرغب لعبة كرة القدم، وذلك يرغب لعبة كرة الطائرة، وآخر يرغب ألعاب الميدان والمضمار وعلى ذلك فمدرس التربية الرياضية يجب أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار عند وضعه للدرس، وبناء على ذلك يتطور مستوى المهارات الحركية الأساسية كالعدو والوثب والرمي كصفة مميزة لهذه المرحلة، مع الأخذ في عين الاعتبار الفروق الفردية للمستوى، وبهذا تأخذ هذه المرحلة أهمية خاصة كونها مرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي.

حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي، وعليه فإن هذه المرحلة لا تعتبر مرحلة تعلم وغنما مرحلة تطوير وتثبيت بالمستوى للقدرات والمهارات الحركية، فهي مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة.

3-1. خصائص ومظاهر المراهقين دون 17 سنة

3-1-1. النمو الجسماني:

يشهد الجسم ثباتا في معدل النمو خلال هذه المرحلة إذا ما قورن بمرحلة البلوغ (المراهقة الأولى) إلا أن زيادة واضحة وفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين وخصوصا في نهاية المرحلة والتي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن والأبعاد وتتحدد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة وتعتدل، ويأخذ كل من الجسم والوجه شكلهما العام .

بالإضافة إلى توازن غددي مميز يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف

الفسولوجية والحسية الانفعالية للفرد (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 69).

وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ ارتفاعا قليلا جدا في ضغط الدم،

وهبوط للنبض الطبيعي مع زيادة بعض المجهود الأقصى، دليل على تحسن ملحوظ في

التحمل الدوري، ومما يؤكد تحسن التحمل، هو انخفاض نسبة الأوكسجين المستهلك عند

الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد (بسطيوس أحمد، 1996، صفحة 183).

3-1-2. النمو العقلي:

يطور الطفل في مراهقته فاعليته العقلية، حيث تتطور وتنمو قابليته للتعلم والتعامل

مع الأفكار المجردة، وإدراك العلاقات وحل المشكلات، إذ قسم "زيدان مصطفى" النمو العقلي

إلى أربعة خصائص وهي : انتباه المراهق، الخيال، التذكر، الاستدلال والتفكير (زيدان محمد مصطفى، صفحة 53).

3-1-3. النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف ف نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- يتميز المراهق بانفعالات متقلبة وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير.
- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا أثير أو غضب مثلاً يصرخ ويدفع الأشياء (نصر الدين البراوي، 1974، صفحة 32).

3-1-4. النمو الاجتماعي:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها، حيث أنه لا يريد لها كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم يعجبه التوجيه السليم هلكت نفسه وأثر على المجتمع الكائن به (زهرا عبد السلام حامد، صفحة 348).

والمراهق يقبل الرفقاء عند توفير صفات الشخصية، وأهمها أن الأقران المحبوبين يكونون حسن المظهر ويتسمون بالأناقة والمرح والانطلاق ويمتلكون المهارات الاجتماعية

لمستوى سنهم ويجعلون الآخرين يشعرون أنهم مقبولون، أما الأقران الغير محبوبين فيوصفون بأنهم خجولون، غير اجتماعيين ومنطوين يجعلون الآخرين ينظرون إليهم على أنهم عديمو الإحساس.

3-1-5. النمو النفسي:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة في نمو الإنسان، خاصة من الناحية النفسية، فيها يواجه المراهق صراعا نفسيا قويا.

إن المراهق في هذه السن يسعى وراء الكشف عن نفسه، فهو يرى أنه قادر على أن يفكر بنفسه، ويكون أداء واتجاهات خاصة به (عبد العزيز صالح، 1976، صفحة 115).

3-2. خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين دون 17 سنة:

3-2-1. خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور دون 17 سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية، فالتطوير

الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم.

إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور

السرعة عند أقرانهم الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن

الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل

منتظم، إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة، أما

بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة، ويفسر "زائسيورسكي 1966"

أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير

تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي تسبب في النهاية أحيانا حاجز السرعة.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني

الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج

تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي

على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت

نفسه لا يشمل منهاج الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة

والقوة العضلية، لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز

السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها (قاسم حسن حسين، الصفحات 138-

139).

3-2-2. خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور دون 17 سنة:

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها، ولكن تطورها يكون غير متوازن، فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي، فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية.

كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القسو، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة.

3-2-3. خصائص تطور المطاولة لدى الذكور دون 17 سنة:

يتطلب مزاوله الفعاليات والألعاب الرياضية إلى تطوير المطاولة، وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاماتها وفق متطلبات الشدة العالية بصورة مستمرة مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة. يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى مطاولة النفس الدوري، وتزداد بزيادة العمر، يمكن لمدى معين حيث تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر.

أما المطاولة المميزة بالقوة فتظهر في الذراعين بصورة خاصة وحسب أي "مانيل"

يوجد اختلاف في تطوير قابلية المطاولة حيث تبدأ بين عمر 12-14 سنة وتزداد

باستمرار، وتظهر أقصى قابلية للمطاولة لدى الذكور في عمر 18-22 سنة، فالتعلم

المستمر السريع يحدث نادرا، حين أن التركيز على تحقيق الإنجاز يتم جراء تعلم مسار

الحركات الرياضية بسرعة حيث يتم تطوير قابلية المطاولة والتوقع الحركي في هذه المرحلة

من العمر، ويمكن تمييز المطاولة لدى المتدربين وغير المتدربين، حيث يظهر التطور

المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية، فضلا من أن تطور القوة يتطلب المطاولة،

ويمن الوصول إلى مستويات عليا في هذا العمر (قاسم حسن حسين، صفحة 140).

كما أن مزاولة الفعاليات والألعاب التي تتطلب الصفات الأخرى تعتمد على عنصر

المطاولة (المطاولة المميزة بالقوة أو بالسرعة).

3-2-4. خصائص تطوير المرونة لدى الذكور دون 17 سنة:

يطلق عليها مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة

والتقدم الفردي له حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على

زيادة المرونة فضلا عن استمرار استقرار الأداء الحركي وتطوره، كذلك تزداد قابلية التعلم

الحركي حيث يتم الارتباط بين فن الأداء الحركي خاصة في فعاليات الجمناستك والفعاليات

التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميزة للسرعة.

يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عم 18 إلى 20 سنة حيث يجب برمجة

التدريب بشكل منظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لدى الإناث

أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي تظهر

إمكانات واطئة وضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية وحركات غي منسقة وضعيفة، ويسير تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقيض الصفات البدنية الأخرى (قاسم حسن حسين، صفحة 141).

3-4. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (أقل من 17 سنة)

تظهر أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق في اكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... الخ، ورفع المستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم، كما تساعد على النشاط الدائم للجسم وإصلاح القوام.

وتظهر كذلك أهمية النشاط الرياضي للمراهق من ناحية أخرى وهي المجالات الاجتماعية وتنمية التعاون بين الأفراد وتنمية السلوك الاجتماعي والتوازن النفسي. كذلك تساعد على اكتساب الروح الرياضية وتعلم النظام واحترام القوانين والأخلاق الكريمة وتقوية الإرادة والقدرة على التغلب على المصاعب، والاعتماد على النفس وتعلم الصبر والشجاعة والمثابرة

3-5. دوافع النشاط الرياضي للمراهقين (أقل من 17 سنة)

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية الكبرى أن يعرف المدرب أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فكل فرد إذا في الوجود دوافع يحث مقيام العمل.

يمكن تقسيم الدوافع إلى دوافع مباشرة، ودوافع غير مباشرة (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 138).

3-5-1. الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع نتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المناسبات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل بطولات وأرقام وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

3-5-2. الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن ريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب بما يلي: «أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا».
- ممارسة النشاط الرياضي للإسهام في رفعه مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج (جلال سعد-محمد علاوي، 1986، صفحة 188).

خلاصة الفصل:

إن المراهق في سن 14-17 سنة يسعى وراء الكشف عن نفسه، ونتيجة للتغيرات الجسمي و الفيزيولوجية والحركية والنفسية التي يحس بها، فهو يحتاج أن يعرف نفسه ويلم بها، ويرجع إلى ذاته كما أنه بحاجة إلى التعبير عن قدراته، وإظهارها إلى الخارج حتى يتبين للآخرين أنه خرج من مرحلة الطفولة، ومن هنا يبدأ في فرض شخصيته ووجوده على الأسرة والمحيط، وسعياً منه للبحث عن الأنا فإن المراهق يتابع علاقاته مع الآخرين وهو مرغوب على الاندماج معهم كما أن النادي والفريق يلعبان دوراً في هذا الاندماج، وهذا الالتحام له مهمة في الاندماج الاجتماعي.

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها البحث تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات ولهذا قمنا بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية وهذا لأن كل بحث نظري يشترط تأكيدا ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

1. منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي والذي يعتبر من أكثر المناهج ملائمة لموضوع بحثنا.

2. مجتمع وعينة البحث:

1-2. مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في مولودية شباب عين فارس، إتحاد شباب عين فارس، هلال البرج و مثالية تغنيف.

2-2. عينة البحث:

تم اختيارها بطريقة عشوائية وتمثلت في 06 مدربين في فرق (مولودية شباب عين فارس، إتحاد شباب عين فارس، هلال البرج و مثالية تغنيف) لفئة أقل من 17 سنة

3. مجالات الدراسة:

1-3. المجال البشري: و تمثل في مدربي فرق ق (مولودية شباب عين فارس، إتحاد شباب عين فارس، هلال البرج و مثالية تغنيف)

2-3. المجال الزمني:

-الدراسة النظرية: بدأت من أوائل شهر فيراير إلى أواخر شهر أفريل.

-الدراسة الميدانية: من بداية شهر جوان إلى نهايته.

3-3. المجال المكاني: جرت هذه الدراسة بمدينة معسكر.

4. أدوات البحث:

4-1. الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية على المصادر العربية والأجنبية

وبعض المذكرات تتقارب من القيمة العلمية ولها علاقة بالموضوع.

4-2. الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على اقتراح دليي مدرب تم تقديمه إلى

المدربين و استمارة قدمت للمدربين بغرض تحكيمها و الاعتماد على نتائجها لاتمام الدراسة.

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل الذي يعتبر من الفصول الهامة في بحثنا بإبراز منهجية البحث و إعطاء نظرة عن المجالات الزمكانية و البشرية، و أدوات الدراسة المستعملة في دراستنا لموضوع الإعداد الخططي قصد الخروج بنتائج سيتم تحليلها و مناقشتها في الفصل الموالي.

1. عرض و تحليل النتائج:

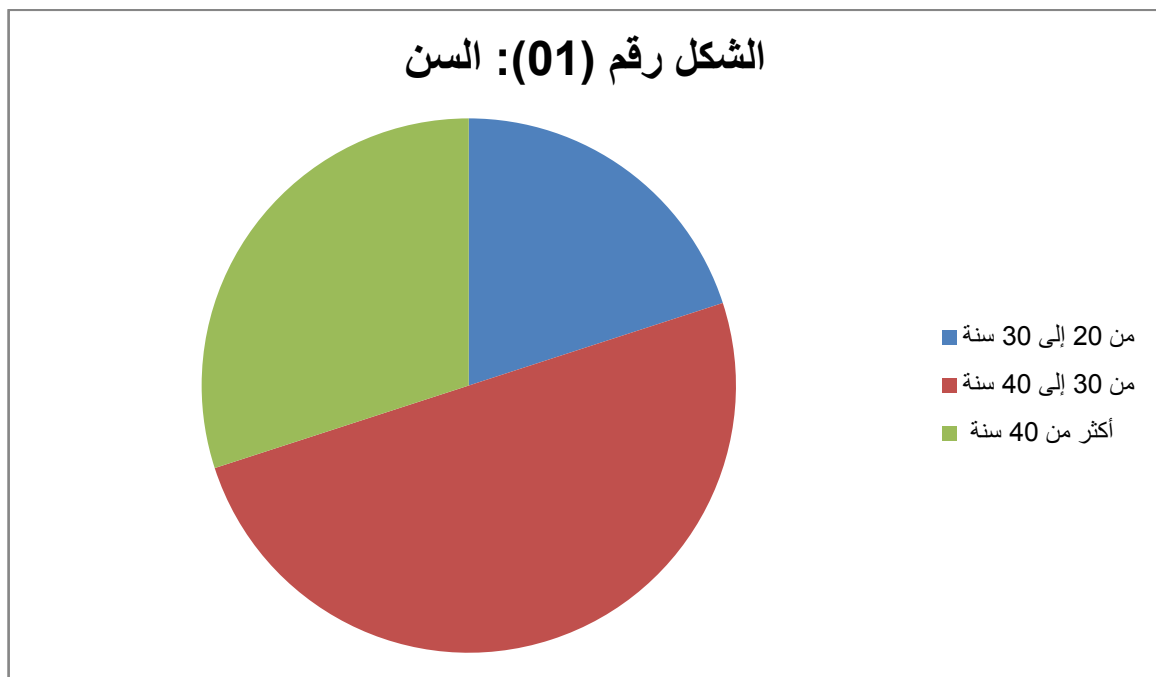
المحور الأول: المعلومات الشخصية

الجدول رقم (01): يمثل السن

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
20	2	من 20 إلى 30 سنة
50	5	من 30 إلى 40 سنة
30	3	أكثر من 40 سنة
100	10	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 20% من عينة البحث تتراوح أعمارهم ما بين 20 و 30 سنة، بينما 50% تتراوح أعمارهم ما بين 30 إلى 40 سنة و يمثلون 5 أفراد بنسبة 50%، أما من أعمارهم أكثر من 40 سنة فيمثلون 30% من مجموع العينة.

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين من الشباب

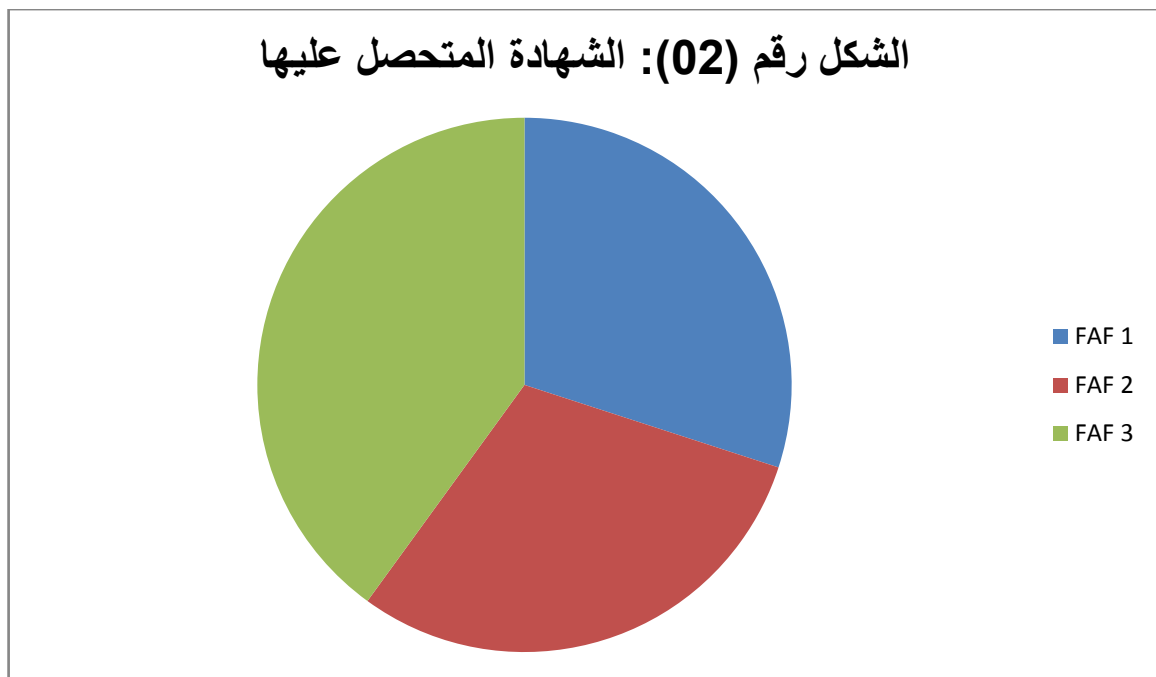


الجدول رقم (02): الشهادات المتحصل عليها

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
30	3	FAF 1
30	3	FAF 2
40	4	FAF 3
100	10	المجموع

من خلال الجدول أعلا تبين لنا أن 30% من المدربين يحوزون على شهادة FAF1، و نفس النسبة لمن يحوزون على FAF2، أما 40% من المدربين فلديهم شهادة الكفاءة FAF3.

ومنه نستنتج أن عينة البحث لديها الكفاءة اللازمة في ميدان تدريب كرة القدم.

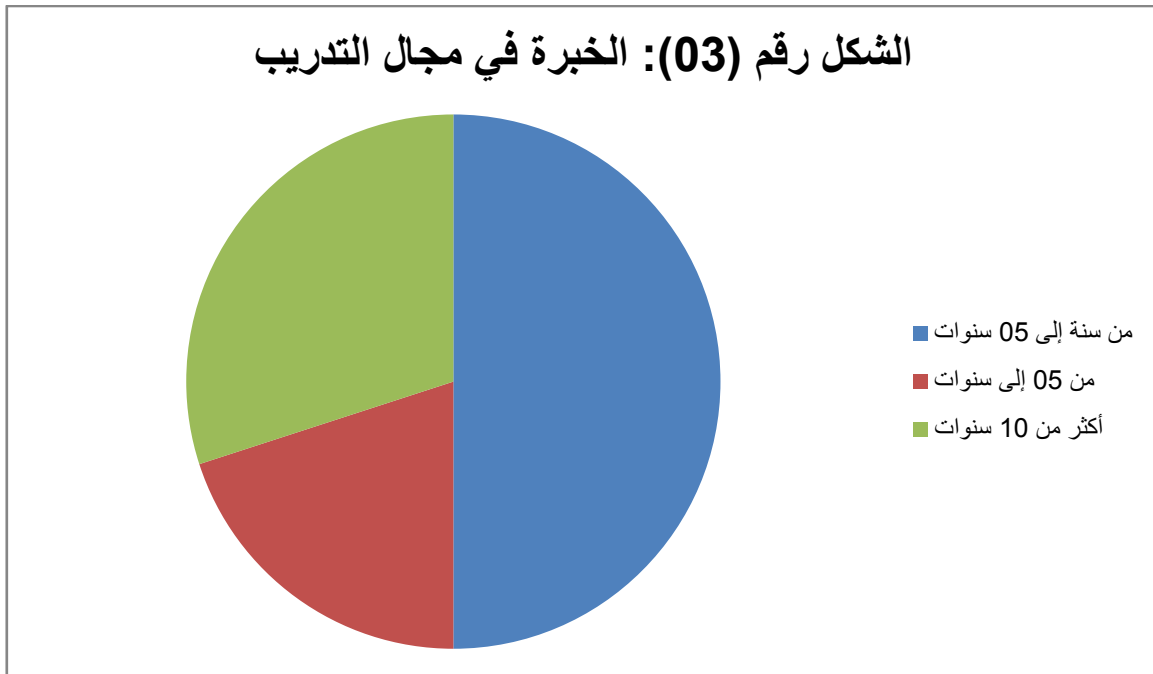


الجدول رقم (03): الخبرة في مجال التدريب

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
50	5	من سنة إلى 05 سنوات
20	2	من 05 إلى 10 سنوات
30	3	أكثر من 10 سنوات
100	10	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نرى أن 50% من المدربين لديهم خبرة أقصاها 05 سنوات، بينما 20% من المدربين لديهم خبرة تفوق الـ 50 سنوات و لا تتعدى 10 سنوات، أما من لديهم خبرة تفوق 10 سنوات فيمثلون 30% من عينة الدراسة.

ومنه نستنتج أن عينة البحث لديها الخبرة الكافية في ميدان التدريب.



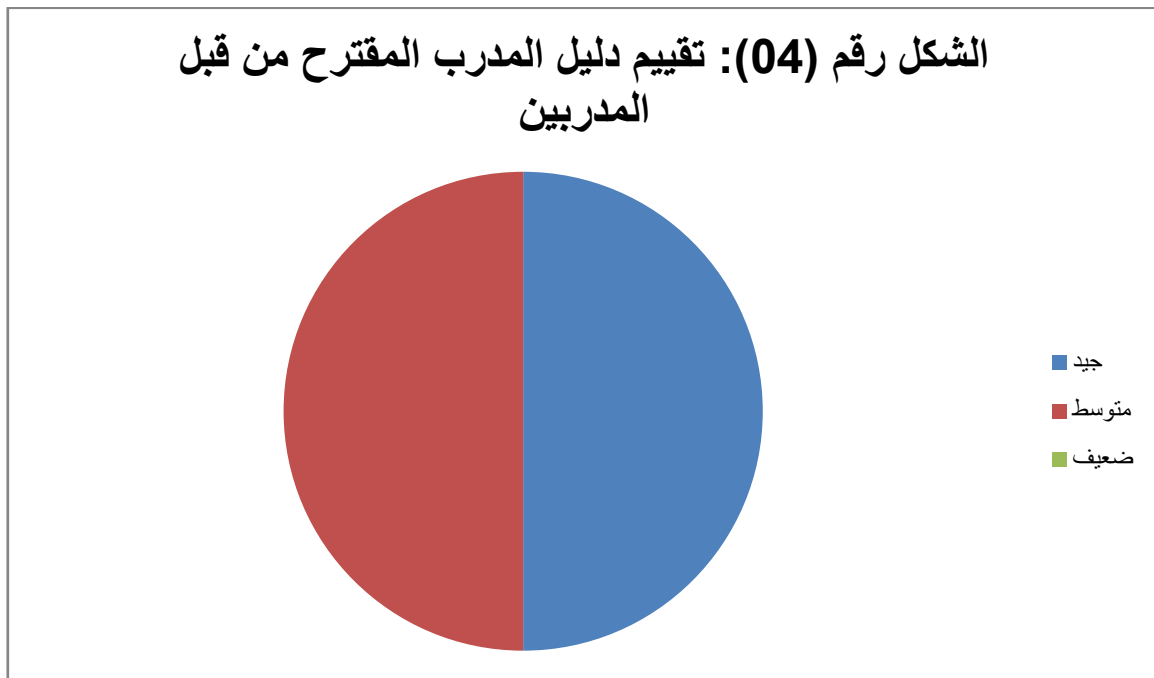
المحور الثاني: تقييم دليل المدرب المقترح

الجدول رقم (04): تقييم دليل المدرب من طرف المدربين

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
50	5	جيد
50	5	متوسط
00	0	ضعيف
100	10	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 50% من المدربين يرون أن دليل المدرب المقترح جيد، و نفس النسبة لمن يرون أنه متوسط، أما بالنسبة للإقتراح الثالث فكانت نسبته معدومة. ومنه نستنتج أن دليل المدرب المقترح لقي قبولا بين المدربين رغم اختلاف الآراء بين متوسط وجيد.

الشكل رقم (04): تقييم دليل المدرب المقترح من قبل المدربين

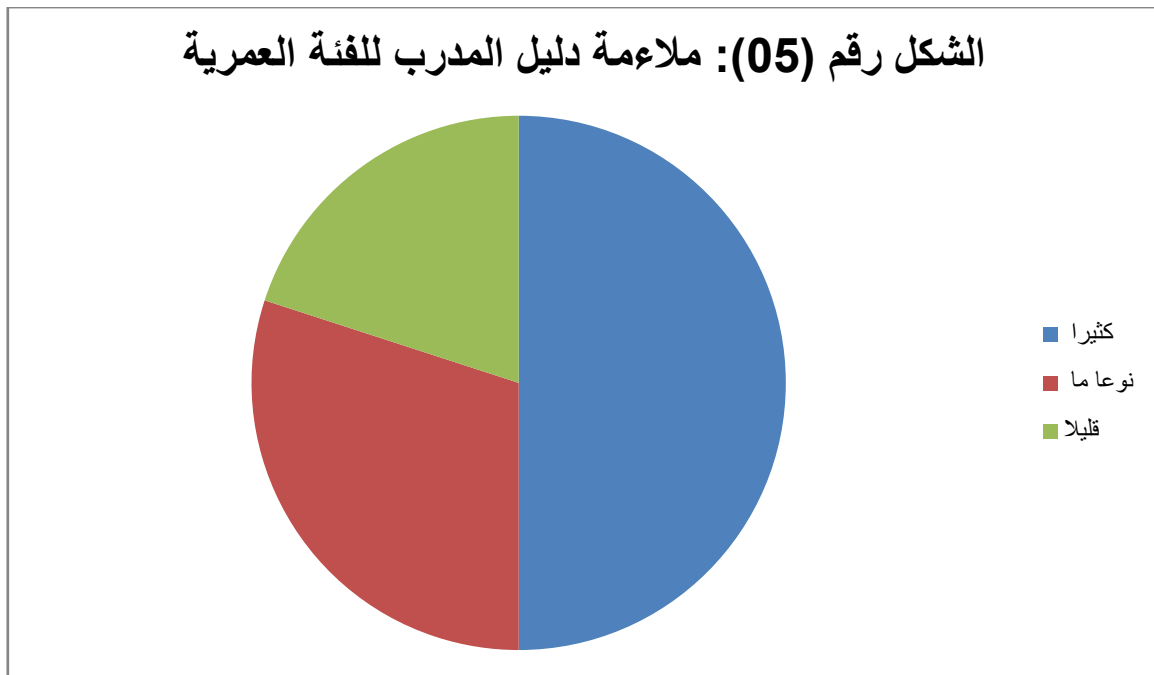


الجدول رقم (05): ملائمة دليل المدرب للفئة العمرية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
50	5	كثيرا
30	3	نوعا ما
20	2	قليلا
100	10	المجموع

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) و التي تمثل إجابات المدربين حول ما إذا كان دليل المدرب يتلاءم و الفئة العمرية أقل من 17 سنة، نرى أن 50% أجابوا بكثيرا، و 20% أجابوا بنوعا ما، أما 30% فأجابوا بقليلًا.

ومنه نستنتج أن الدليل المقترح يتناسب مع الفئة العمرية أقل من 17 سنة حسب أغلبية المدربين

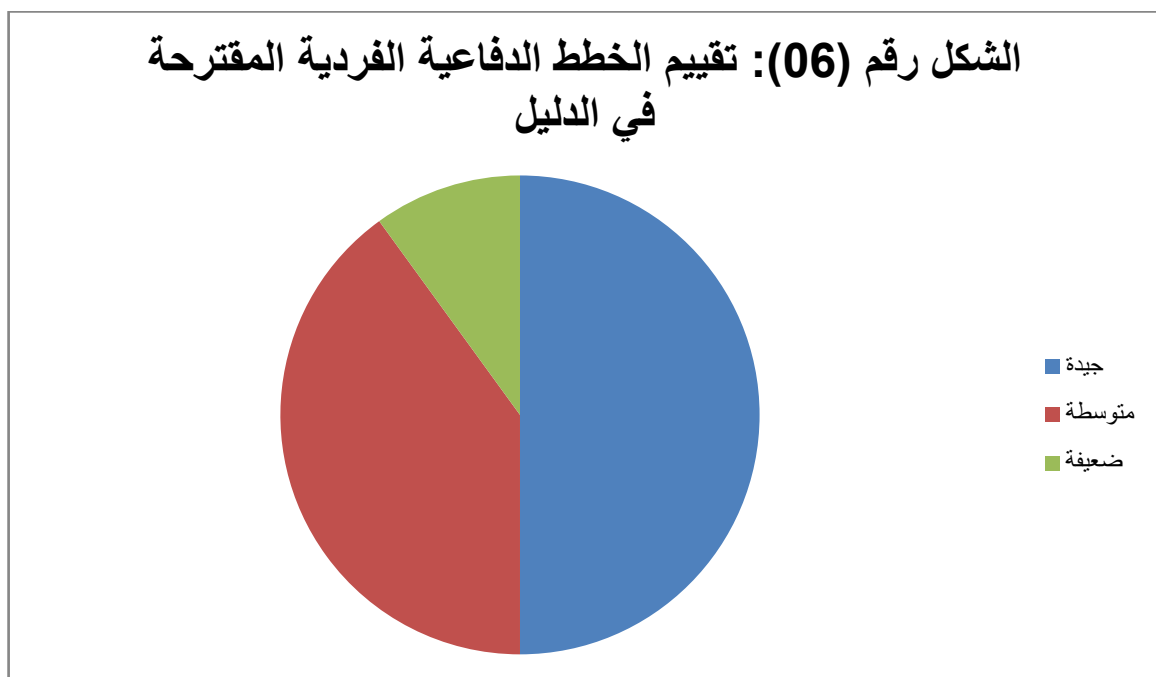


الجدول رقم (06): تقييم الخطط الدفاعية الفردية المقترحة في الدليل

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
50	5	جيدة
40	4	متوسطة
10	1	ضعيفة
100	10	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 50% من المدربين يرون بأن الخطط الدفاعية الفردية المقترحة في الدليل جيدة، و 40% يعتبرونها متوسطة، أما فرد واحد ما يمثل 10% من مجموع العينة يعتبرها ضعيفة.

ومنه نستنتج أن الخطط الدفاعية الفردية المقترحة في الدليل لاقت إقبالا من طرف المدربين

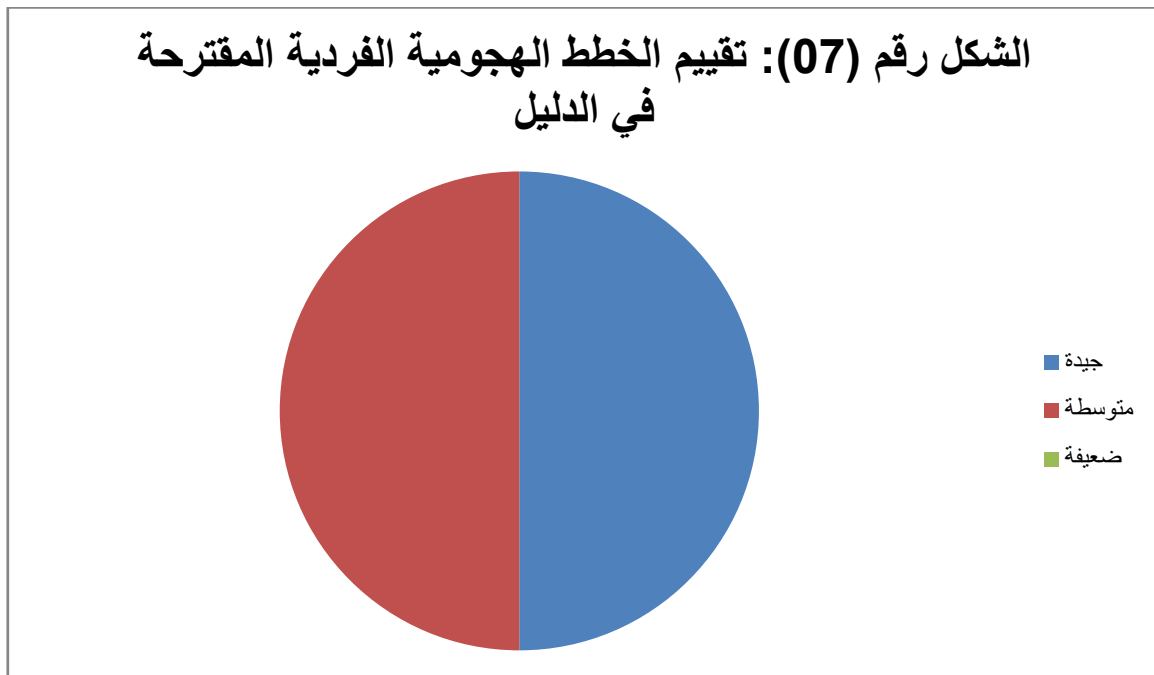


الجدول رقم (07): تقييم الخطط الهجومية الفردية المقترحة في الدليل

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
50	5	جيدة
50	5	متوسطة
00	0	ضعيفة
100	10	المجموع

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن من أجابوا بأن الخطط الهجومية الفردية المقترحة في الدليل كانت جيدة يمثلون 50% من المدربين المبحوثين، ونفس النسبة لمن أجابوا بأن الخطط متوسطة، بينما نسبة الإجابة بأن الخطط ضعيفة كانت معدومة. ومنه نستنتج أن الخطط الهجومية الفردية المقترحة كانت من متوسطة إلى جيدة حسب وجهة نظر المدربين.

الشكل رقم (07): تقييم الخطط الهجومية الفردية المقترحة في الدليل

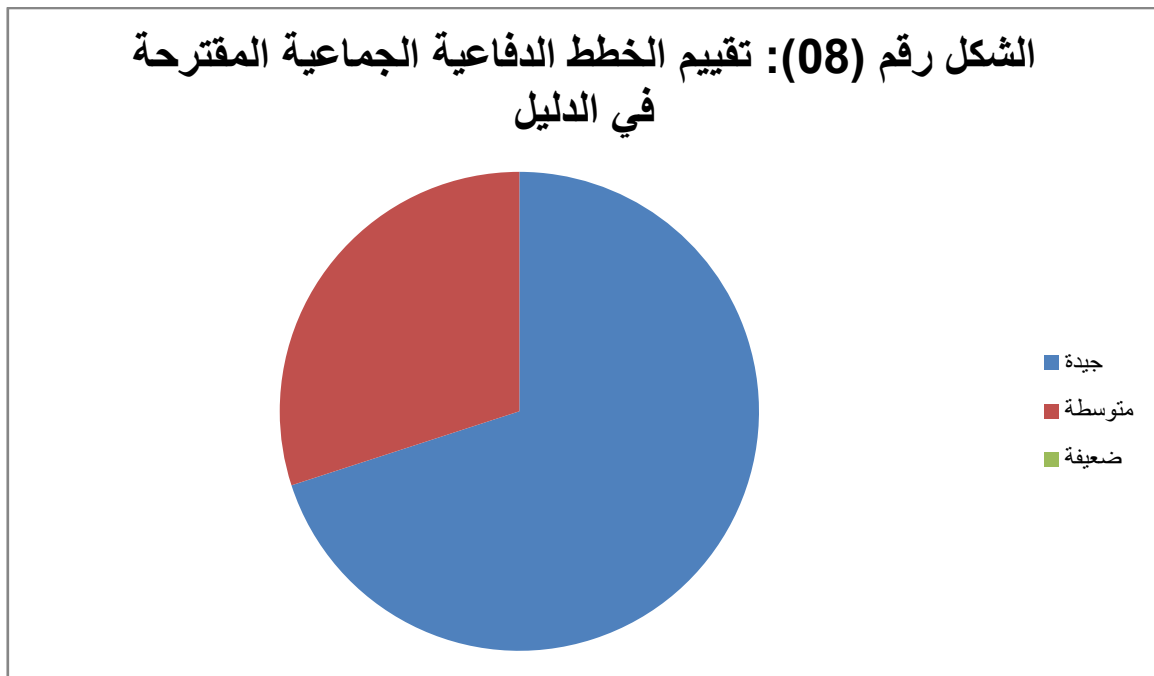


الجدول رقم (08): تقييم الخطط الدفاعية الجماعية المقترحة في الدليل

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
70	7	جيدة
30	3	متوسطة
00	0	ضعيفة
100	10	المجموع

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا أن 70% من عينة البحث يعتبرون أن الخطط الدفاعية الجماعية المقترحة في دليل المدرب كانت جيدة، 30% من المدربين يعبرونها متوسطة، و لا أحد من المدربين يرى بأنها ضعيفة.

ومنه نستنتج أن الخطط الدفاعية المقترحة في دليل المدرب لقيت استحسان المدربين

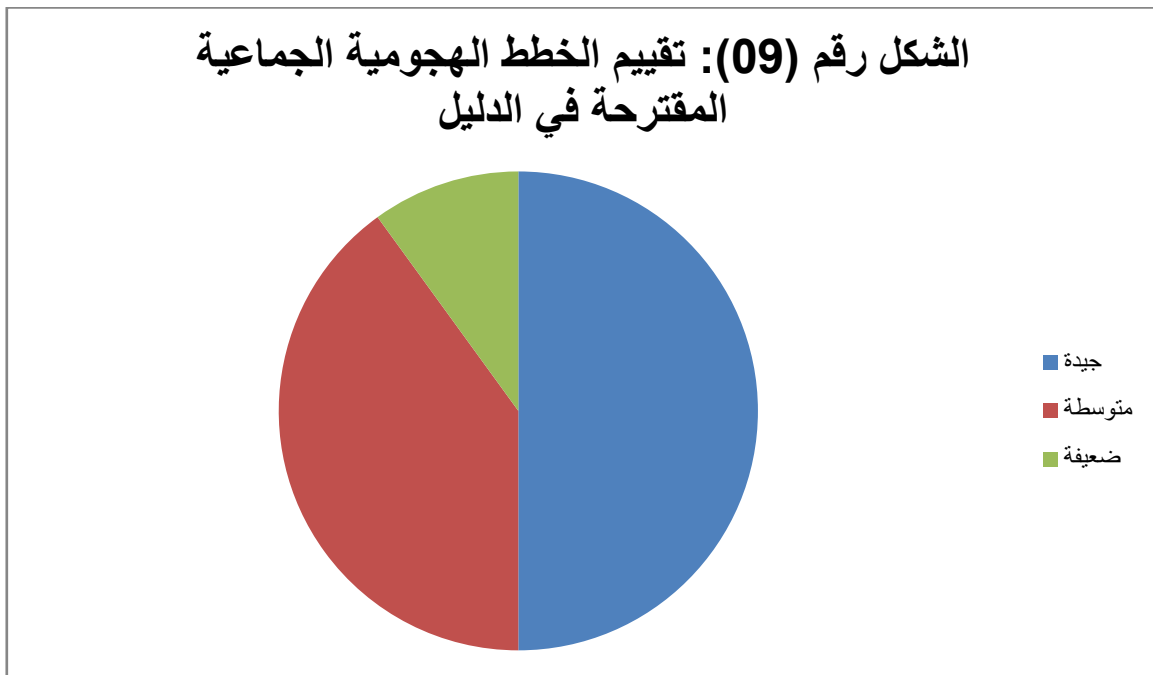


الجدول رقم (09): تقييم الخطط الهجومية الجماعية المقترحة في الدليل

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
50	5	جيدة
40	4	متوسطة
10	1	ضعيفة
100	10	المجموع

من خلال الجدول رقم (09) و الذي يمثل تقييم الخطط الهجومية المقترحة أجاب 5 مدربين بأنها جيدة بنسبة 50%، و 4 مدربين بأنها متوسطة بنسبة 40%، و مدرب واحد ما يمثل نسبة 10% رأى بأنها ضعيفة.

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يعتبرون الخطط الهجومية الجماعية المقترحة في الدليل مقبولة.



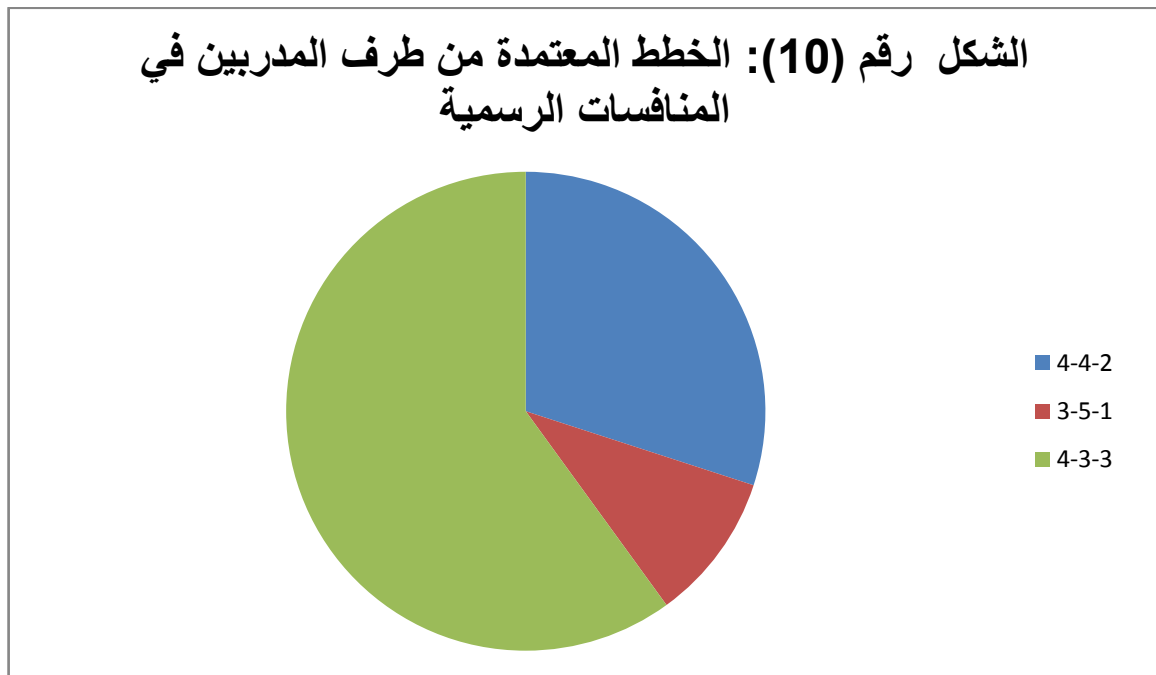
الجدول رقم (10): الخطط المعتمدة من طرف المدربين في المنافسات الرسمية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات
30	3	2-4-4
10	1	2-5-3
60	6	3-3-4
100	10	المجموع

من خلال الجدول أعلا نلاحظ أن 60% من المدربين المبحوثين يعتمدون في المنافسات الرسمية على خطة 3-3-4، و 10% فقط يعتمدون على خطة 2-5-3، أما 30% من المدربين فيلعبون بطريقة 2-4-4.

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على خطة 3-3-4 في المنافسات الرسمية.

الشكل رقم (10): الخطط المعتمدة من طرف المدربين في المنافسات الرسمية



الجدول رقم (11): السلبيات و الإيجابيات في دليل المدرب المقترح من وجهة نظر

المدرين

السلبيات	الإيجابيات
<ul style="list-style-type: none"> ▪ صغير من حيث الحجم و عدد التمارين. ▪ لا يحتوي على تمارين اللياقة البدنية كونها عامل أساسي و مهم في الإعداد الخططي. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ أسلوب جيد سهل القراءة و التطبيق. ▪ التمارين تتدرج من السهل إلى الأصعب. ▪ الوضوح في شرح التمارين. ▪ يمكن اعتماده كدليل للتدريب جيد من حيث الشكل.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات المدرين بشكل عام كانت توجي بأن الدليل التدريبي مقبول إلى أبعد الحدود حيث أن الإيجابيات كانت أكثر من السلبيات. حيث أنه كان واضحا و سهلا ويمكن اعتماده كدليل للمدرب من حيث الشكل أما السلبيات فتمثلت في صغر حجمه و افتقاده إلى تمارين اللياقة البدنية.

2. مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض و تحليل نتائج الإستبيان على المدربين، نلاحظ أن إجابة المدربين المبينة في الجداول رقم (06) و (07) أن الخطط الدفاعية الفردية و الجماعية لاقت قبولا باعتبارها جيدة من طرف أغلبية المدربين، ومن خلال جدولين رقم (08) و رقم (09) أجاب أغلبية المدربين بأن الخطط الجماعية الدفاعية و الفردية لاقت أيضا استحسان المدربين، ومنه و انطلاقا من آراء المدربين فإن دليل المدرب المقترح يساعد في تطوير الأداء الخططي للاعبين و هذا ما يتوافق مع الفرضية الجزئية الأولى.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل ملائمة دليل المدرب المقترح مع الفئة العمرية كانت إجابة أغلبية المدربين إيجابية ومن هنا يمكننا القول أن دليل المدرب المقترح يتلائم مع الفئة العمرية لأقل من 17 سنة و هذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

مناقشة الفرضية العامة:

من خلال صحة الفرضيتين الجزئيتين الأولى و الثانية و اعتمادا على النتائج المبينة في الجداول و الأشكال و حسب وجهة نظر المدربين في الجدول رقم (11) على أنه يمكن اعتماده كدليل للتدريب الجيد، فإن دليل المدرب المقترح له أثر كبير في الإرتقاء بالمهارات الخططية لفئة أقل من 17 سنة، و من ثبتت صحة الفرضية العامة للدراسة.

3. الإستنتاجات:

- أغلبية المدربين يعتمدون على خطة 4-3-3 في المنافسات الرسمية.
- أغلبية المدربين يعتبرون الخطط الهجومية و الدفاعية الفردية منها و الجماعية المقترحة في الدليل مقبولة.
- دليل المدرب المقترح من قبل الطالبان يتناسب مع الفئة العمرية أقل من 17 سنة حسب و جهة نظر المدربين، ولقي قبولا بين المدربين رغم اختلاف الآراء بين متوسط وجيد.
- إجابات المدربين بشكل عام كانت توحى بأن الدليل التدريبي مقبول إلى أبعد الحدود حيث أن الإيجابيات كانت أكثر من السلبيات. حيث أنه كان واضحا و سهلا ويمكن اعتماده كدليل للمدرب من حيث الشكل أما السلبيات فتمثلت في صغر حجمه و افتقاده إلى تمارين اللياقة البدنية.

5. الإقتراحات و التوصيات:

- من خلال ما سبق لا حظنا أنه يوجد بعض النقائص التي تعرقل الارتقاء بالأداء الخططي في الأندية الوطنية، تبادر إلينا طرح بعض والإقتراحات و هي كالتالي:
- الإهتمام بالجانب الخططي كونه لا يقل أهمية عن الجوانب النفسية، البدنية و المهارية.

-تكوين المدربين في مجال الإعداد الخططي بما يتلاءم مع التطورات السريعة التي تشهدها كرة القدم.

-توفير الوسائل البيداغوجية لمختلف الأندية و مختلف الفئات العمرية، كون أن الإعداد الخططي يتطلب وسائل تكنولوجية متطورة لتسهيل مهمة المدرب في إيصال الفكرة للاعبين.

خلاصة عامة:

إن المستوى الذي يكسبه اللاعب كرة القدم من التفكير الخططي هو الركن الأساسي في كرة القدم الحديثة، حيث يعتبر التفكير الخططي هو وسيلة اللاعب لإدراك وتنفيذ المواقف الخططية المختلفة خلال المباراة و تستدعي تلك المواقف للاعب المستويات العالية سرعة تفكير واتخاذ القرارات السليمة و المناسبة والتصرف في تلك المواقف العملية، فإن اللاعب يجب عليه أن يستخدم مهارته المختلفة بما يتلاءم مع الموقف الخططي المعين.ولما كان من الأهمية بمكان دراسة التفكير الخططي لما له من أهمية تطبيقية ووجود مواقف لعب متعددة يتعرض لها اللاعب خلال المباراة، ويتطلب ذلك اختيار أفضل الحلول، حيث أن طبيعة كرة القدم هي ممارسة عملية تظهر نتائجها في الأداء العملي في الملعب لذلك فإنها تحتاج إلى تفكير مقترن بالأداء البدني المهاري.

قائمة المصادر و المراجع

أ. المصادر باللغة العربية:

1. أسامة كامل راتب .(2001). الإعداد النفسي للناشئين ، ط 1. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي.
2. بسطيوس أحمد .(1996). أسس ونظريات الحركة، ط 1 . القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
3. دثمر محسن، واثق ناجي .(1989). كرة القدم و عناصرها الأساسية .العراق: مطبعة الجامعة بغداد.
4. حسن أحمد الشافعي (1998) .تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي .مصر :منشآت المعارف.
5. حسن السيد أبو عبيدة .(2001) .الاتجاهات الحديثة والتخطيط و التدريب كرة القدم .مصر :مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
6. حسن عبد الجواد .(1998). كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
7. حلمي ح .ع .(2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي ولتطوير مستوي أداء مهارة إستقبال إرسال للاعبين كرة الطائرة .القاهرة ،مصر .
8. خليل ميخائيل معوض .(1994). سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، ط 3 .مصر: دار الفكر الجامعي.
9. جلال سعد -محمد علاوي .(1986). علم النفس الرياضي، ط 1 .القاهرة :دار المعارف.
10. قاسم حسن حسين .علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة .
11. زهران عبد السلام حامد .علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط 1 . القاهرة :عالم الكتب.
12. زيدان محمد مصطفى .النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، ط 1.الجامعة الليبية.
13. عبد العزيز صالح .(1976). التربية وطرق التدريس .القاهرة :دار المعارف.

14. فؤاد البهي السيد. (1994). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. مالك سليمان المخول. (1985). علم النفس المراهقة، ط 1. دمشق: المطبعة الجديدة.
16. محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
17. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني و التعلم الحركي، ط 1. الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع.
18. مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. موقف عبد المجيد المولي. (1990). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. دار الفكر اللبناني.
20. نصر الدين البراوي. (1974). مشاكل المراهق. مجلة التكوين والتربية.
21. هدى محمد قناوي. (1992). سيكولوجية المراهقة. القاهرة: دار المعارف.

ب. المصادر باللغة الأجنبية:

- Garel (Pedro). (1977). Football technique, jeu, entraînement (traduit par le chercheur). Paris: éd Anphora.
- Gerard.I. (1982). supprimer l'adolescence. paris: les editions ouvriers

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى اقتراح دليل المدرب للمهارات الخططية في كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة، و كان الفرض من الدراسة أن اقتراح دليل تدريبي يساعد على الارتقاء بالمهارات الخططية لفئة أقل من 17 سنة، تمثلت عينة البحث في بعض نوادي ولاية معسكر صنف أشبال، تم اختيارها بطريقة عشوائية، استخدمنا في بحثنا هذا دليل مدرب يشمل بعض التمارين الخططية الفردية و الجماعية، و تم تقديم إستمارة بغرض تحكيم الدليل عرضت على المدربين للإجابة عن تساؤلاتها، و بعد تحليل النتائج استنتجنا أن تدريب المهارات الخططية يساعد على الإرتقاء بمهارات اللاعبين و تقديم نتائج جيدة في المنافسات الرسمية، وعليه تم التأكيد على أنه يجب تكوين المدربين في هذا المجال لأهميته البالغة كغيره من الجوانب النفسية و البدنية، بما يخدم الفرق و النوادي للارتقاء بمستوى الأداء في كرة القدم

الكلمات المفتاحية:

دليل المدرب الإعداد الخططي المراهقة

Résumé de l'étude

L'étude visait à proposer un guide de l'entraîneur aux techniques du football pour les moins de 17 ans, en partant du principe que la proposition d'un manuel de formation permet d'améliorer les compétences des moins de 17 ans. De manière aléatoire, nous avons utilisé un manuel du formateur comprenant des exercices individuels et en groupe, un questionnaire a été présenté pour guider les formateurs à répondre à leurs questions et, après analyse des résultats, nous avons conclu que les compétences des stagiaires contribuaient à améliorer les compétences des joueurs et à donner de bons résultats. Les compétitions Toxicité, et il a été souligné qu'il doit être configuré formateurs dans ce domaine extrêmement important, comme d'autres aspects psychologiques et physiques, y compris au service des équipes et des clubs afin d'améliorer le niveau de performance dans le football

les mots clés:

Guide de l'entraîneur

Le préparation tactique

l'adolescence

Abstract

The aim of the study was to propose a coaching guide to football techniques for under-17s, on the assumption that the proposal of a training manual improves the skills of the under-17s. At random, we used a trainer's manual with individual and group exercises, a questionnaire was presented to guide trainers to answer their questions and, after analyzing the results, we concluded that trainee skills contributed to improve the skills of the players and to give good results. The Toxicity competitions, and it was emphasized that it must be configured trainers in this extremely important area, like other psychological and physical aspects, including serving teams and clubs to improve the level of performance in the soccer

keywords:

Coach's Guide

Tactical Preparation

Teen

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

دليل المدرب في تطوير الجانب الخطي للاعب كرة القدم

تحت إشراف الدكتور:

بن قاصد علي حاج محمد

إعداد الطالبين :

سبعي يوسف

صاري عبد الرحيم

السنة الجامعية : 2019-2020

بسم الله الرحمن الرحيم

و به نستعين و عليه نتوكل و على الله فليتوكل المتوكلون

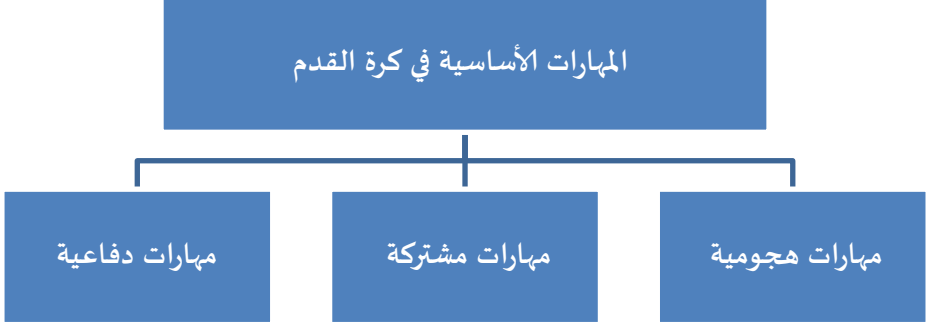
اللهم أكتب لنا و لمن يقرأ دليلنا هذا في منهجه التعليمي و التدريبي في الدنيا حسنة و في الآخرة حسنة يا رب العالمين .

لا شك في شعبية لعبة كرة القدم إذ إنها تشكل اللعبة الأولى على مستوى العالم من حيث عدد الممارسين و المشاهدين لها , و على الرغم من هذه الشعبية إلا أن المختص في شؤون هذه اللعبة يجد الكثير من الأخطاء السلوكية الفنية لدى ممارسيها و إن هذه الأخطاء السلوكية جاءت بسبب التعلم الأولي لممارستها و خطتها . و بما إن هذين المكونين { المهارات و الخطط } يشكلان ركنان أساسيان في أداء لعبة كرة القدم و في هذا الغرض و لتطوير الأداء المماري و الخططي و لتنوع هذه المهارات و الخطط و كثرتها و إمكانية الإبداع فيها مع تغيير مواقف اللعب يتطلب أن يكون تعليمها من الصغر بشكل علمي سليم لأن البناء الأولي السليم يساعد على رسم مسار حركي للمهارات لدي المتعلمين و مع استمرارية التدريب تصل إلى مرحلة الثبات .

لذا فكرنا في وضع هذا الدليل المتواضع بين يدي المتعلم و المعلم و بأسلوب سهل و مبسط , يمكن الرجوع إليه عند العمل مع المبتدئين و من مميزات هذا الدليل تعزيده بكثرة التمارين المتنوعة الهادفة و الموضحة برسومات و كان ذلك خلال ثلاثة فصول إذ اهتم الفصل الأول بالمهارات الأساسية لهذه مع اختلاف أنواعها مع أشكال للتوضيح أكثر .

أما الفصل الثاني فقد اهتم في تطوير الأداء المهاري من خلال تمارين كثيرة و متنوعة و المعززة بالأشكال . أما الفصل الثالث فقد تطرق إلى بعض من تشكيلات اللعب مع مراحل تطورها مرفقا بأشكال توضيحية لواجبات اللاعبين لتوضيح التشكيلات على اختلافها سواء كانت الدفاعية منها أو الهجومية .

الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم



1. وقفة الدفاع

2. الضغط

3. مهاجمة الكرة

4. التغطية

5. التشتيت

الحجز

2. الخداع

3. ضرب الكرة بالقدم والرأس

4. مهارات حارس المرمى

5. المخاطبة

6. المكاتفة

1. الدحرجة

2. الإسناد

3. المناولة

4. استقبال الكرة







5. السيطرة على الكرة

6. الجري بالكرة

7. المراوغة

8. التصويب

9. إحتلال الفراغ

كرة	
لاعب	
تمريرة	
تمريرة مقوسة أو طويلة	
تحرك	
تحرك بالكرة	
منطقة/مساحة	

التكتيك:

أكثر الكلمات شيوعا وربما الأقل استيعابا، حرفيا كلمة تكتيك تعني "خطة" ووصلت للعربية عبر الإنجليزية وهي مستعارة أصلا من الإغريقية، ربما ترتبط هذه الكلمة خطأ بالفرق المتوقعة في مناطقها، وهذا قطعاً خاطئ حيث تعني لغة فعل يراد به إنجاز نتيجة أو غاية معينة، فحتى تحرك اللاعب كفرد في الحال أو تصرفه بالكرة يعتبر تكتيكا و التكتيك في كرة القدم ليس عرضا بل لا يضاف لها بل هو في جوهر اللعبة أي كرة القدم لعبة تكتيكية، ولذلك ف دور المدرب هو ترتيبها وتهذيبها لا إيجادها لأنها موجودة في ذاتها.

المبادئ الخطئية فرديا:

دفاعيا	هجوميا
تمركز	هروب من الرقابة
مراقبة	مقاومة الضغط / حماية الكرة
اعتراض / قطع الكرة	تمرير
إفتكاك	مراوغة / دحرجة
دفاع عن المرمى	إنهاء

المبادئ الخطئية جماعيا

دفاعيا	هجوميا
التدريج	الإنتشار
التأخير	الإختراق (العمق)
التكثيف	العرض (عرض الملعب)
التوازن	الحركية

الفصل الثاني: تمارين تطوير الأداء المهاري و الخططي

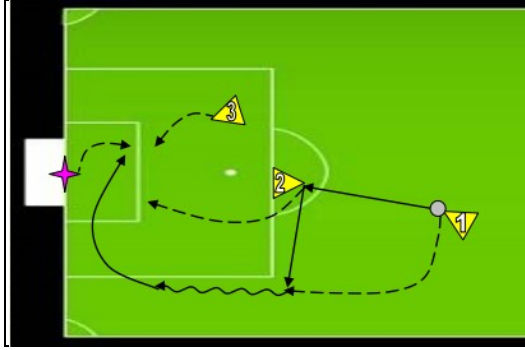
تمارين الخطط الدفاعية:

1. تمارين الخطط الدفاعية الفردية:

أ. حراسة المرمى:

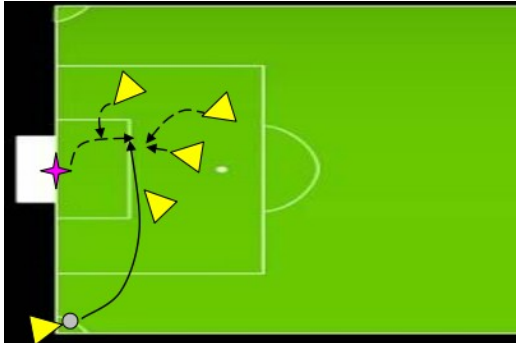
التمرين رقم (01): التصدي للكرة العرضية

يمرر اللاعب رقم (01) الكرة إلى اللاعب رقم (02) ثم يجري بالكرة إلى الأمام ويلعب كرة عرضية إلى اللاعب رقم (03)، وعلى الحارس الخروج و التصدي للكرة العرضية بالشكل الصحيح.



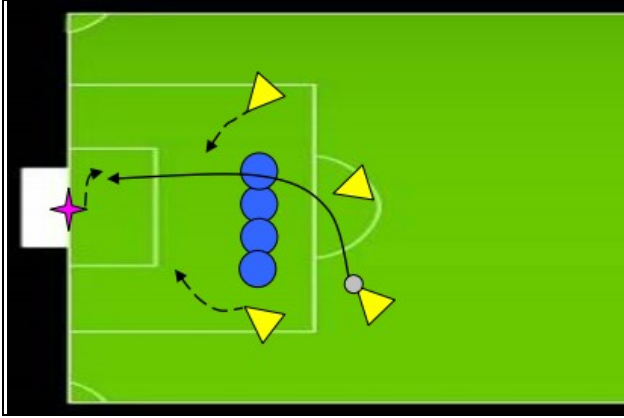
التمرين رقم (02): التصدي للركنية

يقوم اللاعب بلعب ضربة ركنية للاعبين الآخرين ويقوم الحارس بالخروج في التوقيت الصحيح لالتقاط الكرة أو إبعادها.



التمرين رقم (03):

يقوم اللاعب بضرب الكرة فوق حائط الصد ويقوم الحارس بالخروج في الوقت المناسب والتصدي للكرة ويتابع أيضا الكرة المرتدة منه أو من العارضة.



ب. المدافعين:

التمرين رقم (01) (الدفاع رجل لرجل): تمرکز، مراقبة، دفاع عن المرمى

ويعتمد في هذا التمرين على ثلاث لاعبين بحيث تكون الكرة عند المهاجم ويتمركز المدافع مقابل المهاجم بمسافة قصيرة ليغطي المرمى حتى لا يمنع المهاجم من التسديد في إطار المرمى.



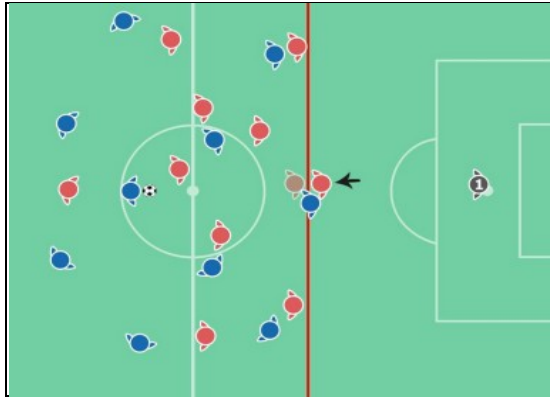
التمرين رقم (02): كسر خط الدفاع و ملاحقة الخصم

في هذا التمرين تعطى الكرة للفريق الأزرق الذي يحاول لاعبيه الإقتراب من المرمى بينما على المدافع في الفريق الأحمر منع المهاجم من الفريق الأزرق من استلام الكرة من خط الوسط من خلال قطع الكرة.



التمرين رقم (03): نصب مصيدة تسلل فردية:

وفي هذا التمرين يقوم لاعبو مدافع بكسر مصيدة التسلل بحيث يقف خلف المهاجم وعلى المدافع أن يتحرك بسرعة عند تمرير الكرة ليضع المهاجم في مصيدة التسلل



2. تمارين الخطط الدفاعية الجماعية:

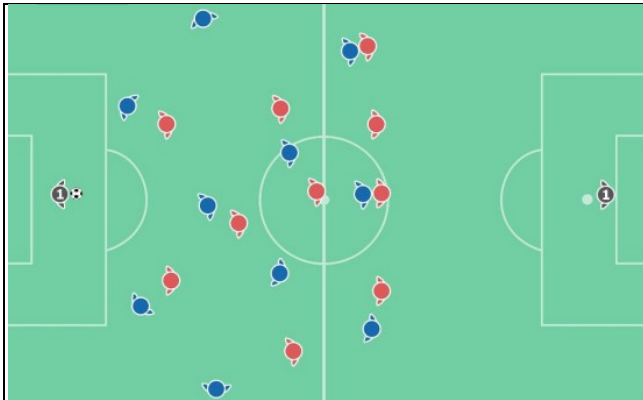
التمرين رقم (01): المراقبة للصيقة رجل رجل

وفي هذا التمرين تعطى الكرة للفريق الأزرق لبناء الهجمة و على الفريق الأحمر محاصرة لاعبي الفريق الأزرق لرجل للضغط عليهم و استرجاع الكرة.



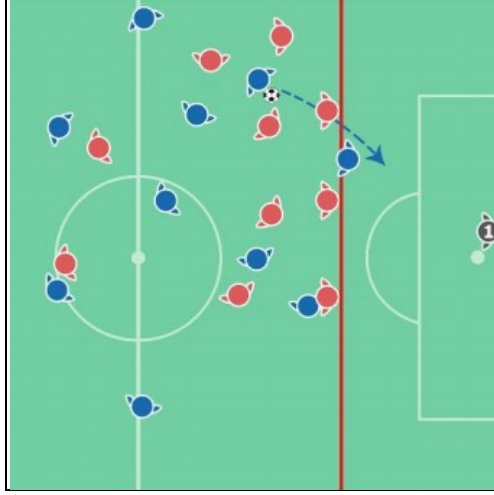
التمرين رقم (02): الضغط العالي

وفي هذا التمرين تعطى الكرة لحارس المرمى للفريق الأزرق بحيث يفرض لاعبي الفريق الأحمر ضغطا عاليا على الفريق المنافس حتى تنعدم الحلول بالنسبة لحامل الكرة (حارس المرمى)



التكوين رقم (03): مصيدة التسلل الجماعية:

وفي هذا التمرين تكون الكرة عند الفريق الأزرق و بمجرد أن يستعد لاعب الوسط لتمرير كرة طولية إلى المهاجم يتقدم لاعبي الفريق الأحمر على خط واحد للإيقاع بالمهاجم في مصيدة التسلل

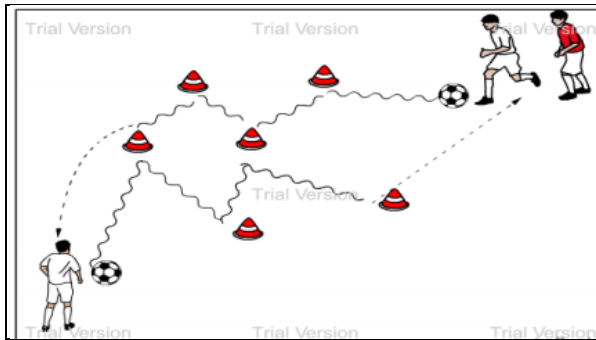


تمارين الخطط الهجومية:

1. الخطط الهجومية الفردية. (المحاورة)

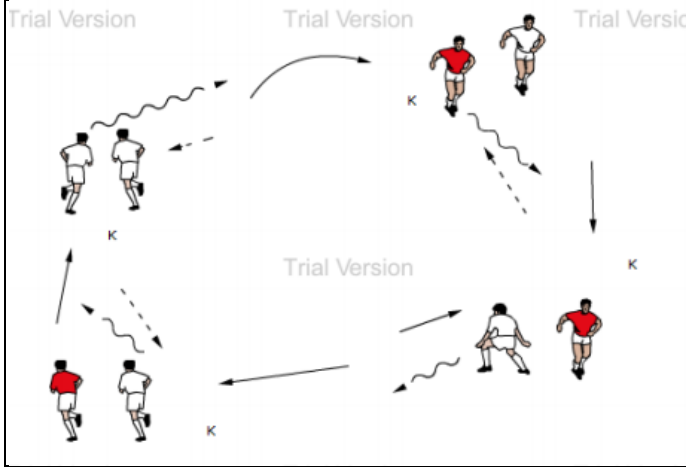
التمرين رقم (01): يجري اللاعب بالزي الأبيض بالكرة و يؤدي المحاورات المختلفة على كل الأقماع مع

مضايقة اللاعب بالزي الأحمر



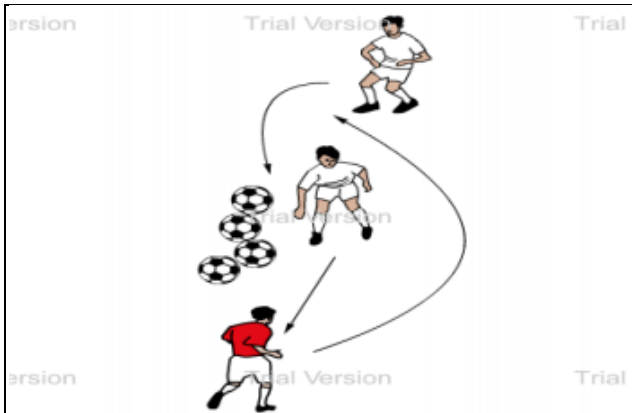
التمرين رقم (02): التدريب على مهارة التصويب

يجري اللاعب بالكرة كما يوضح السهم ثم يقوم بإيقاف الكرة و التصويب على المرمى ثم العودة إلى مكانه مع تكرار العملية.



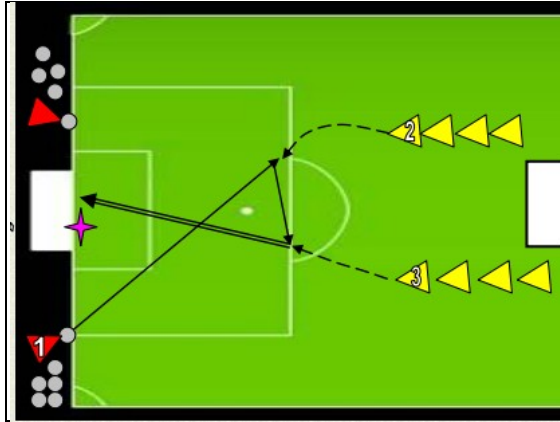
التمرين رقم (03): ضرب الكرة بالرأس

يمرر اللاعب رقم (01) الكرة إلى اللاعب رقم (02) الذي يلعبها إلى زميله رقم (03) من فوق المرمى يجري اللاعب رقم (03) بويضرب الكرة برأسه ليسجل هدفا.



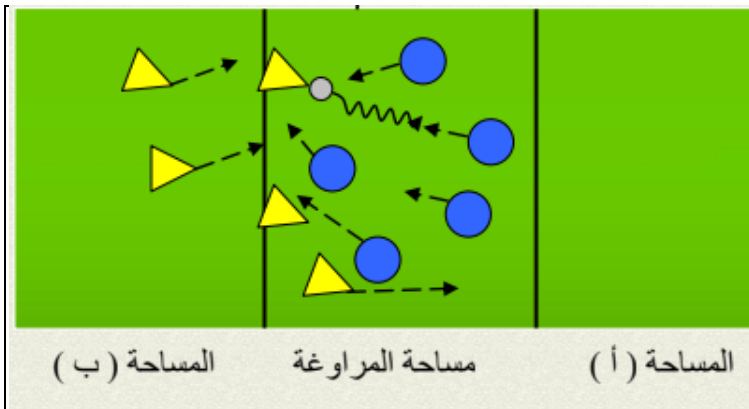
التمرين رقم (04): تمريرات طويلة، تمريرات قصيرة، التصويب نحو المرمى

مجموعتين مقابل المرمى خارج خط 18م، لا عيين على جانبي خط المرمى، يقوم اللاعب رقم (01) بتمريرة طويلة للاعب رقم (02) ويقوم اللاعب رقم (02) بتهيئة الكرة للاعب رقم (03) المندفع من الخلف للتسديد نحو المرمى ويرجع كلا من اللاعبين رقم (02) ورقم (03) خلف المجموعة.



التمرين رقم (05): المراوغة

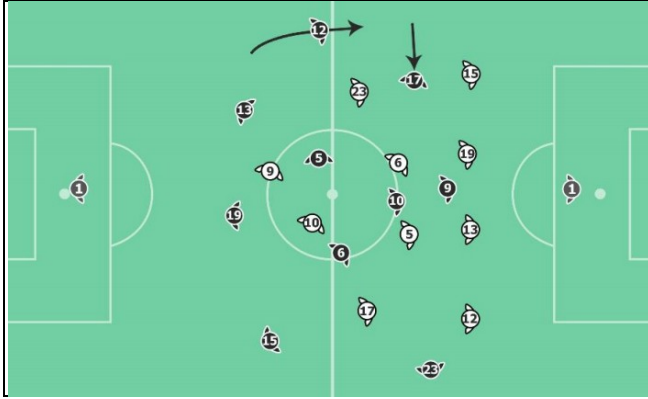
يهاجم لاعبي الفريق الأول ويراوغون لاعبي الفريق الثاني محاولين إيصال الكرة إلى المساحة (أ)، والعكس بالنسبة للفريق الثاني، وتحسب عدد نقاط إيصال الكرة إلى مساحة الآخر.



2. الخطط الهجومية الجماعية:

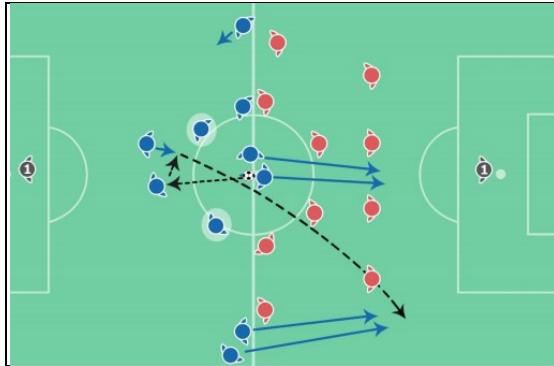
التمرين رقم (01): الهجوم على الأطراف

يعتمد هذا التمرين على الهجوم من الأطراف بحيث يقوم اللاعب الجناح للفريق الأسود (17) بسحب ظهير الفريق الأبيض (15) لفتح ثغرة في الجهة اليمنى للفريق الأبيض ويصعد الظهير الأيسر للفريق الأسود ليستقبل الكرة في تلك المنطقة و مهاجمة الفريق الخصم.



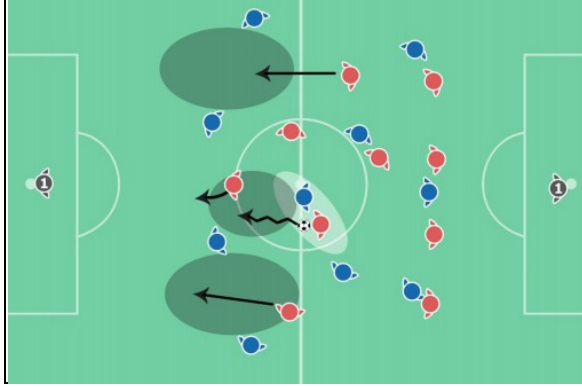
التمرين رقم (02): الهجوم من خلال الكرات الطويلة خلف المدافعين

ويعتمد في هذا التمرين على لعب كرة طويلة مباشرة خلف المدافعين بحيث ما إن يمتلك اللاعب الممر الكرة لينطلق المهاجم من الفريق الأزرق ويطلب كرة خلف مدافع الفريق الأحمر دون الوقوع في مصيدة التسلل.



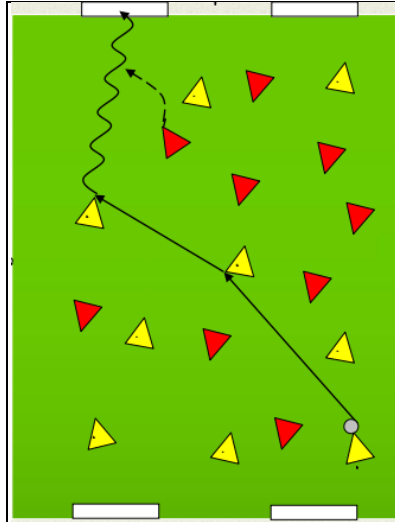
التمرين رقم (03): الهجوم من خلال طلب الكرة بين المدافعين

ويعتمد في هذا التمرين على التمرين على التمرين بحيث تكون الكرة عند وسط ميدان الفريق الأحمر بينما يتجه المهاجم بطريقة سريعة بين المدافعين لطلب الكرة حسب الشكل المبين في الأسفل



التمرين رقم (04): التدريب على التسجيل

كل فريق يحوي 09 لاعبين يدافع عن مرميين ومهاجم مرميين، وتسجيل الهدف بشرط الجري بالكرة داخل المرمى.



التمرين رقم (05): قياس سرعة ودقة الأداء

يبدأ اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة من خط المنتصف ليمر بين الشواخص البعد بينها 2م، ويبعد أول شاخص عن خط البداية 4 متر، ومباشرة بعد الانتهاء يقوم بتمريرة طويلة لتسقط في الدوائر المحددة، ليجد بعدها كرتين يمرهما بعد تخطي الأقماع للتسجيل في المرمى الصغير الموجود على بعد 10 متر على اليمين ثم على اليسار على التوالي تتراوح أبعدهما 1 متر عرض، و 0.60 ارتفاعاً، ثم يأخذ الكرة الرابعة ليمررها إلى المقعد السويدي ثم يستقبلها ليسددها مباشرة نحو المرمى المقسم إلى مناطق للهدف محددة بـ 1 متر عن القائم الأيمن و 1 متر عن القائم الأيسر وبعدها الكرة الخامسة يرواغ بها الأقماع ويسدد على المرمى.

شروط الأداء:

- في حالي التمرير الطويل، والهدف بالتصويب يجب أن تلامس الكرة الأرض قبل وصولها
كيفية التسجيل:

التمريرة الطويلة:

02 نقطتان عند سقوط الكرة داخل الدائرة الصغيرة.

نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل الدائرة الكبيرة وخارج الدائرة الصغيرة.

00 عند سقوط الكرة خارج الدائرتين أو ارتطامها بالأرض قبل السقوط في الدائرة.

- دقة التمرير:

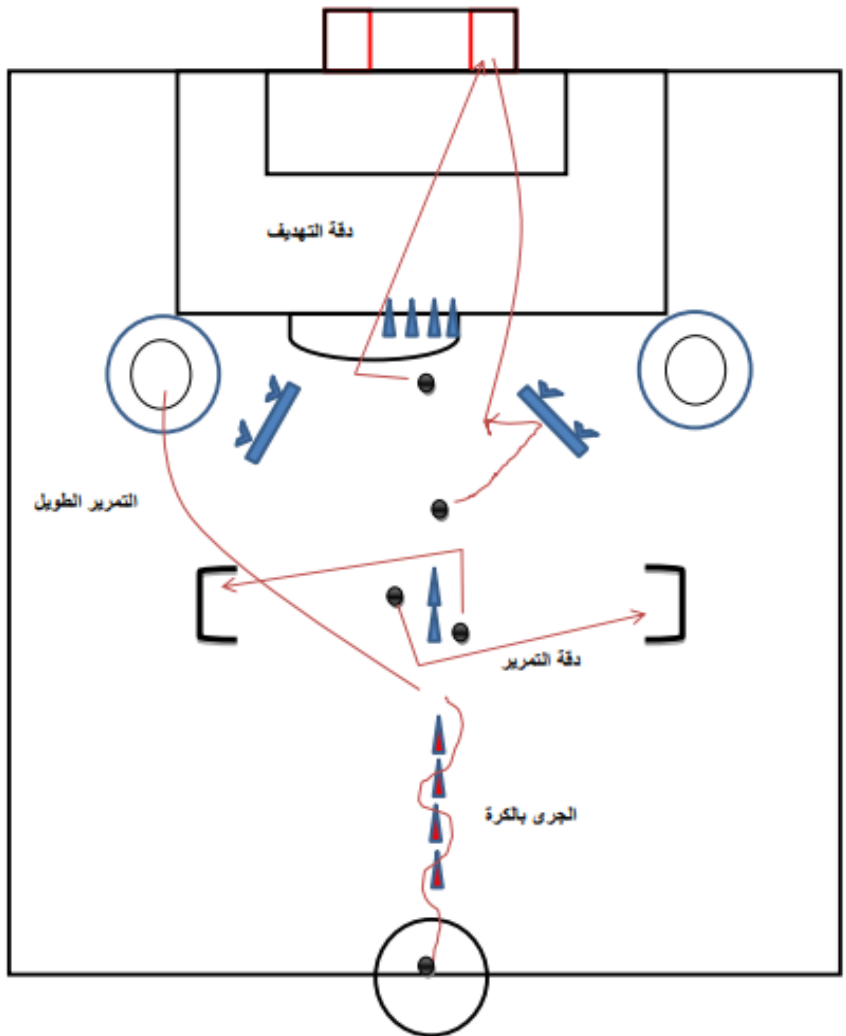
02 نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة.

- دقة الهدف:

02 نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المنطقة المحددة 1م، عن القائم الأيمن والأيسر.

01 نقطة عند تسجيل الكرة في وسط المرمى أو ارتطامها بمحيط المرمى.

00 عند خروج الكرة خارج الإطار أو ملامستها الأرض قبل الدخول.



الفصل الثالث: تشكيلات اللعب الحديثة المعتمدة

خطة الجوهرة (2 - 4 - 4):

تعتبر الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، وتلقب بالجوهرة حيث يستخدمها عدد

كبير من المدربين، وتخلق توازنًا بين الدفاع والهجوم.

تعتمد الخطة على قلبي دفاع يسندهما ظهيران أيضًا، يمكنهما توصيل الكرة إلى الجناحين اللذين يلعبان

في خط الوسط خلف ثنائي الهجوم.

ويكون شكل توزيع اللاعبين الحقيقي على أرضية الملعب على شكل، 2-1-2-1-4، مما يعزز القوة الهجومية

للفريق.



خطة منتصف الملعب (2-5-3)

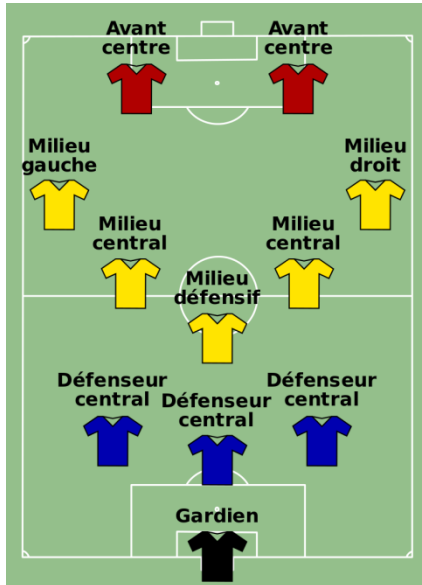
وهي تعتمد على وجود ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، وثلاثة لاعبي ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحان يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبان في مركز الهجوم.

وتعتبر هذه الخطة أيضًا من أشهر وأقوى الخطط التكتيكية في العصر الحديث، وهي خطة متقدمة تستخدم في المراحل التدريبية العليا ويتطلب اللعب بها قدرًا كافيًا من الخبرة. فالفرق الناشئة ليس لديها الإمكانيات أو الخبرة كي تتمكن من إتقانها.

فكرة امتلاك خط الوسط هذه جعلت كرة القدم الحالية تكتيكية أكثر مما هي استعراضية، وشهدت فترة التسعينيات تغييرات ضخمة لتكثيف اللياقة البدنية للاعبين.

لكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن خطة 2-5-3 ليست سهلة التنفيذ، ففي الحقيقة يجب

على من يتعامل بها أن يكون لديه الخبرة الكافية ويمتلك نجومًا في خط الوسط ذوي قدرة كروية عالية.



الخططة المرنة (3 - 3 - 4):

من الخطط الشهيرة التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم وعلى نطاق واسع، نظرًا لمرونتها وسهولة التعامل معها حسب قدرات اللاعبين في الفريق، إذ يقف أربعة لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم ثلاثة لاعبين في وسط الملعب، أحدهم يرتكز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام ثلاثة مهاجمين اثنان منهما جناحان على الأطراف والثالث رأس حربة صريح. يتميز مدرب عن آخر في عالم المستديرة في قدرته على فهم فريقه وإمكانيات لاعبيه، وقدرته على قراءة ما ينقص الفريق ليكون قادرًا على اللعب بخطة تتناسب مع البطولات التي يخوضها والفرق التي سيلعب أمامها، ويبرز هذا بشكل كبير في تدريبي المنتخبات إذ يقع على عاتقهم انتقاء اللاعبين الذين يناسبون خططهم ويفاضلون بينهم بما يخدم مصلحة الخطة بالدرجة الأولى وتشكيلة المنتخب بالدرجة الثانية، وهذا ما يبرر استبعاد بعض المدربين أحيانًا للاعبين جيدين. ولكنهم للأسف لم يكن لهم مكان في الخطة التي أعدها المدرب.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية LMD

إستمارة إستبيانبة خاصة بالمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي تحت

عنوان:

إقتراح دليل المدرب في الإعداد الخططي لفئة أقل من 17 سنة

لنا كل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، والتي نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة بكل

صراحة وشفافية ووضوح على الدليل التدريبي المقترح من طرفنا وتحكيمة لإفادتنا في الدراسة

الميدانية لبحثنا.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل

التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبان:

- بن قاصد علي حاج محمد

• سبعي يوسف

• صاري عبد الرحمن

المحور الأول: المعلومات الشخصية

1. السن:

40 سنة

30 إلى 40 سنة ن

من 20 إلى 30 سنة

2. الشهادة المتحصل عليها:

FAF3

FAF2

FAF 1

3. الخبرة في مجال التدريب:

10 سنوات

05 إلى 10 سنوات ن

من سنة إلى 05 سنوات

المحور الثاني: تقييم الدليل التدريبي

4. ما هو تقييمكم للدليل التدريبي المقدم إليكم ؟

جيد ط ضعيف

5. هل ترون أن الدليل لتدريبي المقترح يتلاءم مع الفئة العمرية لأقل من 17 سنة؟

كثيرا ما قليلا

6. هل ترون أن تمارين الخطط الدفاعية الفردية المقترحة في الدليل ؟

جيدة طة ضعيفة

7. هل ترون أن تمارين الخطط الهجومية الفردية المقترحة في الدليل ؟

جيدة طة ضعيفة

8. هل ترون تمارين الخطط الدفاعية الجماعية المقترحة في الدليل ؟

جيدة طة ضعيفة

9. هل ترون تمارين الخطط الهجومية الجماعية المقترحة في الدليل ؟

جيدة طة ضعيفة

10. ما هي الخطة التي تعتمدون عليها غالبا في المنافسات الرسمية ؟

2-4-4 2-5-3 3-3-4

11. ما هي الإيجابيات الموجودة في التدليل التدريبي المقدم إليكم؟

.....

.....

.....

12. ما هي السلبيات الموجودة في الدليل التدريبي المقدم إليكم؟

.....

.....

.....