



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

دراسة واقع التصرف الخططي في كرة القدم لدى مدربي الغرب
الجزائري * الجهوي الأول *

بحث وصفي أجري على مدربي كرة القدم للقسم الجهوي الأول رابطة سعيدة
ولايات (معسكر - سعيدة - تيارت)

من إعداد الطالب :
❖ مديوني محمد.
تحت إشراف الأستاذ:
-أ.د بلكبش قادة.

السنة الجامعية: 2024/ 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

من المهم جدا عندما يمارس المدرب المهنة التدريبية أن يعمل على تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تضمن له سرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة، ولعل الخبرات السابقة والتغذية الراجعة الإيجابية قد يكون لها الأثر الأكبر في ارتقاء مستوى التصرف الخططي لدى هؤلاء المدربين، لذا كان التعرف عن كثب على مستوى التصرف الخططي لدى مدربي كرة القدم هو الهدف الرئيسي لهذه الدراسة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى التصرف الخططي لدى مدربي كرة القدم في الغرب الجزائري للجهوي الأول رابطة سعيدة لولايات (معسكر، تيارت، سعيدة) وقد شملت العينة 15 مدرب، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي وبعد المعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى أن مستوى التصرف الخططي لدى مدربي كرة القدم عينة الدراسة جيد، وتجلي ذلك في الثقة بالنفس التي يتمتعون بها حيث يستطيعون التصرف بحنكة في المواقف الصعبة والظروف المختلفة التي تحدث خلال المباراة والضغط التي يتعرض لها الجهاز الفني تؤثر بشكل كبير على نتائج المباريات إضافة إلى هذا يلجأ المدربون إلى التشاور والتعاون في اختيار تشكيلة الفريق لتحقيق أفضل النتائج ويتمتعون بالديمقراطية وعدم الانفراد بالسلطة في اتخاذ القرارات ويسمحون للجهاز المعاون بإبداء الرأي، ولديهم القدرة على استغلال إمكانات جميع اللاعبين وليس فقط عدد محدود منهم وتميز المدربون بالتنوع في الخطط الدفاعية والهجومية لتحقيق نجاح المباراة.

بما أن عامل الثقة بالنفس أساس عمليات التصرف الخططي الجيد يتوجب على المدربين الاهتمام بهذا الجانب الهام في مهنة التدريب، كما أن حسن إدارة الفريق مهم في التصرفات الخططية للفريق وهو ما يفرض على المدرب البحث والاجتهاد في هذا المحور، والأساليب العلمية الجيدة في إدارة المباريات لها علاقة وطيدة بالتصرف الخططي

Study summary:

It is very important when a coach practices the coaching profession to work on developing various creative abilities that ensure that he quickly perceives different playing situations during competition. Perhaps previous experiences and positive feedback may have the greatest impact on improving the level of tactical behavior among these coaches, so it was important to learn about Close examination of the level of tactical behavior among football coaches is the main goal of this study.

This study aimed to know the level of tactical behavior among football coaches in the Algerian west of the first regional Saïda League of the states (Makar, Tiaret, Saïda). The sample included 15 coaches, and the researcher relied on the descriptive approach, and after statistical treatment, the researcher concluded that the level of tactical behavior among coaches Football, the study sample, is good, and this is evident in the self-confidence they possess, as they are able to act wisely in difficult situations and the various circumstances that occur during the match, and the pressures that the technical staff is exposed to greatly affect the results of the matches. In addition to this, coaches resort to consultation and cooperation in choosing a squad. The team achieves the best results. They enjoy democracy and do not have sole authority in making decisions. They allow the supporting staff to express their opinion. They have the ability to exploit the potential of all players, not just a limited number of them. The coaches are distinguished by diversifying their defensive and offensive plans to achieve the success of the match.

Since the self-confidence factor is the basis for good tactical behavior, coaches must pay attention to this important aspect of the coaching profession. Also, good team management is important in the team's tactical behavior, which requires the coach to research and diligently in this area, and good scientific methods in match management have a relationship. Firm in tactical action.

شكر و عرفان

الحمد لله حمد الشاكرين موصولاً بالثناء عليه لتوفيقه في إنجاز هذا
المبتغى وإعانتته لي على إتمام هذا العمل فالحمد لله حمداً كثيراً وأشكره
شكراً جزيلاً الذي كان فضله وعطاؤه كريماً.

ومن هنا لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص شكري:

للأستاذ الفاضل الدكتور "**بلكبش قادة**" الذي تفضل بالإشراف على مسيرة إنجاز هذه
المذكرة التي أبصرت النور ورأتها عين الوجود بفضل إرشاداته وتوجيهاته، فلم يبخلني
وقته ولا جهده حفظه الله.

كما لا يفوتني أن أتقدم بشكري أيضاً إلى كل من مد لي يد العون من قريب أو من بعيد في
إنجاز هذا العمل.

- أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمستغانم.
- عمال مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمستغانم.
- مسيرو ومدربي الفرق الرياضية التي تمت عليها هذه الدراسة.

إهداء

بسم الله، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم
سلطانك والصلاة والسلام على خير عبادك محمد صلى الله عليه وسلم
المبعوث رحمة للعالمين أما بعد:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

- أمي وأبي حفظهما الله .
- زوجتي وأولادي .
- إخوتي وأخواتي .
- كل الأصدقاء الذين عرفتهم وتقاسمت معهم طعم الحياة .
- إلى كل من أعانني على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

" مديوني محمد "

قائمة الجداول والأشكال:

أ- قائمة الجداول:

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01 | نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية. | 85 |
| 02 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الأول | 85 |
| 03 | المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم. | 86 |
| 04 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثاني | 88 |
| 05 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم. | 89 |
| 06 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثالث | 90 |
| 07 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم | 91 |

ب- قائمة الأشكال:

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01 | البناء التكويني لخطط الهجوم | 23 |
| 02 | الأسس والمبادئ العلمية للتدريب | 56 |
| 03 | الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي | 57 |
| 04 | المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم. | 87 |
| 05 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم. | 89 |
| 06 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم | 92 |

قائمة المحتويات:

| الصفحة | المحتويات |
|--|--|
| - | البسمة |
| ب-ج | ملخص الدراسة |
| د | شكر وعرقان |
| هـ | إهداء |
| و | قائمة الجداول والأشكال |
| ز | محتوى الدراسة |
| الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث | |
| 2 | 1. مقدمة |
| 3 | 2. مشكلة البحث |
| 5 | 3. أهداف البحث |
| 5 | 4. أهمية البحث |
| 6 | 5. مصطلحات البحث |
| 8 | 6. الدراسات السابقة |
| 12 | 7. النقد والتعليق عن الدراسات السابقة |
| الباب الأول: الدراسة النظرية | |
| الفصل الأول: الناحية الخطئية في كرة القدم | |
| 15 | تمهيد |
| 15 | 1.1 الإعداد الخططي في كرة القدم |
| 16 | 2.1 مفاهيم الإعداد الخططي في كرة القدم |
| 16 | 3.1 أسس الإعداد الخططي في كرة القدم |
| 17 | 4.1 أنواع الإعداد الخططي في كرة القدم |
| 18 | 5.1 مفهوم وأنواع الخطط |

| | |
|--|--|
| 25 | 6.1 أهداف الإعداد الخططي |
| 25 | 7.1 واجبات الإعداد الخططي |
| 27 | 8.1 مراحل الإعداد الخططي |
| 28 | 9.1 أسس خطط المباريات |
| 29 | 10.1 التصرف الخططي في كرة القدم |
| 30 | 11.1 أقسام خطط اللعب |
| 32 | خلاصة |
| الفصل الثاني: كرة القدم + التدريب الرياضي | |
| كرة القدم | |
| 34 | تمهيد |
| 34 | 1.2 تعريف كرة القدم |
| 35 | 2.2 نبذة تاريخية عن كرة القدم |
| 36 | 3.2 كرة القدم في الجزائر |
| 38 | 4.2 المبادئ الأساسية في كرة القدم |
| 39 | 5.2 خصائص كرة القدم |
| 40 | 6.2 متطلبات كرة القدم |
| 41 | 7.2 الإعداد البدني في كرة القدم |
| 46 | 8.2 قوانين كرة القدم |
| 49 | 9.2 أهداف رياضة كرة القدم |
| 49 | 10.2 أهمية كرة القدم في المجتمع |
| التدريب الرياضي | |
| 52 | تمهيد |
| 52 | 11.2 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي |
| 53 | 12.2 ماهية ومفهوم التدريب |
| 54 | 13.2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي |

| | |
|---|---------------------------------------|
| 54 | 14.2 خصائص التدريب الرياضي |
| 58 | 15.2 مبادئ التدريب الرياضي |
| 59 | 16.2 واجبات التدريب الرياضي |
| 60 | 17.2 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي |
| 62 | 18.2 متطلبات التدريب الرياضي |
| 62 | 19.2 فترات التدريب الرياضي |
| 66 | خلاصة |
| الباب الثاني: الجانب التطبيقي | |
| منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | |
| 79 | تمهيد |
| 80 | 1.1 منهج البحث |
| 80 | 2.1 الدراسة الاستطلاعية |
| 81 | 3.1 مجالات البحث |
| 81 | 4.1 عينة البحث |
| 82 | 5.1 أدوات ووسائل جمع البيانات |
| عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات | |
| 85 | 1.2 عرض وتحليل النتائج |
| 86 | 2.2 مناقشة الفرضيات |
| 93 | 3.2 الاستنتاجات العامة |
| 94 | 4.2 الاقتراحات والتوصيات |
| 95 | خلاصة |
| 97 | قائمة المصادر والمراجع |
| - | الملاحق |

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

تحظى كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى العالمي، لهذا فلقد تضافرت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوى التقني والخططي لهذه اللعبة وهذا كنتيجة للتطور العلمي الكبير الذي طرأ عليها في عدة نواحي ومجالات من أجل إعداد اللاعبين في الجوانب المهارية والبدنية، والتقنية والخططية للوصول للفورمة الرياضة التي تمكنهم من الأداء في المنافسات بكل أريحية.

يعتبر التدريب الرياضي العملية المثلى للوصول بالرياضيين إلى المستويات المطلوبة والتي تؤهلهم لخوض المنافسات في مختلف البطولات وبشكل يتلائم وينسجم مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية ومع طبيعة الحركات المطلوبة والمهارة ونوع تلك المنافسات، وذلك لأن التدريب الرياضي يركز على إعداد الرياضي بشكل متكامل من حيث القدرات البدنية والمتغيرات المهارية والنفسية والخططية.

وقد شهد مجال تدريب كرة القدم في السنوات الأخيرة تطورا لافتا من حيث التخطيط للتدريب والاهتمام بمختلف الجوانب التي تؤثر في الارتقاء بكل الجوانب التي تؤثر بالإنجاز بشكل كبير، بحيث جعل العاملين في مجال اللعبة يتطلعون إلى مستقبل أكثر إشراقا من خلال إيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل والأساليب التدريبية الحديثة والتي يكون لها تأثير حاسم في النتائج الرياضية.

ويعتبر الجانب الخططي واحد من عوامل التفوق المهمة والرئيسية في اللعبة إلى جانب تكامل العناصر البدنية والحركية الأخرى لدى اللاعب فاللاعب مهما امتلك من القدرات والصفات فإنها ستكون قاصرة على تحقيق التفوق والمستوى الرياضي المطلوب ما لم يتسلح بقدرة مميزة على فهم الجوانب الخططية المرتبطة باللعبة وتوظيف تلك المعرفة والقدرة لمصلحة الفريق مما يعني تحقيق التفوق والنجاح.

والتصرف أو التفكير الخططي بكرة القدم يعد من القدرات التي تعكس واقع تطبيق الفريق للمهارات الهجومية أو الدفاعية والتي تنعكس على امتلاك اللاعبين للقدرات البدنية والمهارية والخططية العالية وارتفاع مستوى إعدادهم النفسي والذهني، ويظهر ذلك جليا في جماعية الأداء الواضحة وديناميكية التحركات لهم بالكرة وبدون كرة، مما يظهر قدرة الفريق على التفكير الجماعي والأداء الخططي الجيد في مواقف اللعب الهجومية والدفاعية المتغيرة خلال المباريات.

ويرى الباحث أنه كلما كان اللاعب على مستوى عال من الجاهزية البدنية وال نفسية والمعرفية كان أكثر استعدادا لتلبية المتطلبات الخططية للعبة وأكثر قدرة على فهمها وتنفيذها.

2. مشكلة البحث:

مع التطور الذي شهدته كرة القدم عبر العالم من حيث أساليب اللعب والخطط المتعمدة، فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاختتام للوصول باللاعب إلى المستويات الممكنة من أهمها التفكير والتصرف الخططي الذي يؤدي إلى الارتقاء في مستوى الأداء وتحقيق النجاح.

في عالم كرة القدم تلعب الناحية الخططية دورا حاسما في تحقيق النجاح والتميز للفرق الرياضية، ونعني بالناحية الخططية الاستراتيجيات والتكتيكات التي يتبعها المدربون واللاعبون خلال المباريات لتحقيق الأهداف المرجوة، سواء كانت الفوز بالمباراة أو تحقيق اللقب.

والجانب الخططي من أهم ما يميز الفرق ذات المستويات العالمية التي يحمل مدربها ولاعبها فكريا خططيا مغايرا عن مدربي ولاعبي الفرق الأخرى(ناجم كاظم علي 2023/ص (15).

يعتبر التصرف الخططي لدى مدربي كرة القدم جزءا أساسيا من عملهم، حيث يقومون بوضع إستراتيجيات وتكتيكات لفريقهم من أجل تحقيق النتائج الإيجابية. يشمل ذلك التخطيط للتدريبات، واختيار التشكيلة الأمثل وتحليل أداء اللاعبين.

إن وجود بعض أوجه القصور في أداء بعض المدربين في تعديل بعض الجوانب الخططية أثناء تعرض فرقهم لمواقف لعب دفاعية أو هجومية فليست لهم القدرة على معالجة هذا القصور، أو تغيير خطط المباراة وقد يرجع ذلك إلى افتقارهم لكيفية وضع الحلول المناسبة من خلال أساليب إدارتهم للمباريات والثقة بالبنفس لديهم والذي قد يرجع إلى ضعف قدرتهم على التصرف الخططي الذي يجب أن يتوافر لديهم بدرجة عالية وهناك تفاوت في عملية إدارة المباراة.

وبذلك تتمثل مشكلة البحث في عدم وجود رؤية واضحة لطبيعة التصرف الخططي لدى مدربي كرة القدم للجهوي الأول في الغرب الجزائري ومدى استخدامهم لأهم الجوانب الأساسية في عملية التدريب الخاصة بهم.

التساؤل الرئيسي:

- ما هو مستوى التصرف الخططي لدى مدربي كرة القدم في الغرب الجزائري(الجهوي الأول)، وكيف يؤثر هذا التصرف على أدائهم ونجاحهم في تدريب اللاعبين؟

التساؤلات الفرعية:

- ما هي الخبرات والمهارات التكتيكية لدى هؤلاء المدربين؟
- هل توجد أساليب محددة يستخدمها المدربون في التخطيط والتنظيم للتدريبات والمباريات؟
- هل هناك عوامل خارجية تؤثر على تصرفات المدربين وتخطيطهم الخططي؟

• ما هي الاستراتيجيات التي يستخدمها المدربون في تحليل أداء اللاعبين وتطويرهم؟

• هل تختلف مستويات التصرف الخططي بين المدربين الشباب والأكثر خبرة؟

الفرضيات:

– يعتبر عامل الثقة بالنفس أساس عمليات التصرف الخططي الجيد.

– حسن إدارة الفريق مهم في التصرف الخططي للفريق.

– الأساليب العلمية الجيدة في إدارة المباريات لها علاقة وطيدة بالتصرف الخططي.

3. أهداف البحث:

– تقييم الحالة الحالية: مستوى التصرف الخططي لدى مدربي كرة القدم في الغرب الجزائري وتقييم أدائهم الخططي في المباريات.

– تحديد العوامل المؤثرة: تحديد العوامل المؤثرة التي تؤثر على تصرفات المدربين ومدى تأثيرها على استراتيجياتهم الخططية.

– إيجاد الحلول: اقتراح حلول وتوجيهات تهدف إلى تحسين التصرف الخططي لدى المدربين وزيادة كفاءتهم في تحقيق الأهداف الرياضية.

– المساهمة في المعرفة: إسهام الدراسة في إثراء المعرفة الرياضية حول تصرفات المدربين أثرها على أداء الفرق الرياضية.

من خلال تحقيق هذه الأهداف، يمكن للدراسة أن تلعب دورا مهما في تطوير مجال كرة القدم وتحسين جودة التدريب والأداء الرياضي في الغرب الجزائري.

4. أهمية البحث:

- تحسين الأداء الرياضي: من خلال فهم مستوى التصرف الخططي لدى المدربين، يمكن تحديد النقاط القوية والضعف في استراتيجياتهم، مما يساهم في تحسين أداء الفرق الرياضي.
- تطوير المدربين: تعتبر الدراسة فرصة لتطوير قدرات ومهارات المدربين في التخطيط والتنظيم واتخاذ القرارات الخططية الصائبة خلال المباريات.
- التحسين المستمر: بفهم واقع التصرف الخططي المتواضع، يمكن وضع خطط وبرامج تطويرية تهدف إلى رفع مستوى التصرف الخططي لدى المدربين وتحقيق النتائج المرجوة.

5. مصطلحات البحث:

التصرف الخططي:

التعريف الاصطلاحي:

هو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحد أو أكثر من الحواس الخمسة، ويلعب التفكير دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخططية لهذه المواقف، وتستدعي المواقف المتغيرات في مباراة كرة القدم لسرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيزه وانتباهه على ما يحدث في الملعب، وكرة القدم لعبة جماعية وعدد لاعبيها كبير نسبيا لذا كان من الأهمية استغلال قدرات اللاعبين من حيث المهارات الأساسية واللياقة البدنية وتوظيفها والتنسيق بينهما لخلق أفضل خطط لعب جماعية ومما لا شك فيه أن تحركات اللاعبين في المباراة لابد أن تكون منسقة وان يفهم ويتوقع كل لاعب تحركات زميله (مفتي، 1996، ص 96).

التعريف الإجرائي:

هو تموقع اللاعب في أرضية الميدان لاعتراض لاعب أو استلام الكرة و الهروب بالكرة.

تعريف المدرب:

لغة:

يقال درب فلان بالشيء وعليه وفيه: عوده ومرنه، ويقال درب البعيد: هذبه وعلمه السير في الدروب.

اصطلاحا:

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تور شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب. فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة. ويطلق على المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه الماركن المعرفة والخبرة " (علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد، 2003.

المدرب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فكرة القدم تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

تمهيد:

الدراسات السابقة هي دراسات تطرقت إلى متغير واحد أو أكثر له علاقة بالموضوع الذي يناوله الباحث، وتلعب هذه الدراسات دورا هاما في إعطاء الباحث أفكار شاملة عن بحثه بالإضافة إلى المعلومات المهمة والتي تساعده في دراسته من جميع النواحي المنهجية والنظرية.

وتلي الدراسات السابقة الإطار النظري في البحوث العلمية، فهي تقوم على إكمال الجانب النظري لهذه الدراسة ولا يمكن أن ينجح الإطار النظري للبحث العلمي بدونها فهي تلعب دورا رئيسيا وبالغ الأهمية في إثراء الدراسة العلمية.

1-دراسة عبد الرحمن علاء الوتد 2011 تحت عنوان:

التفكير الخططي (التكتيكي) لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية.

هدف الدراسة: التعرف على مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية والتعرف على مستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين بين الدفاع والهجوم.

عينة الدراسة: تكونت من (48 لاعب) بحيث تم اختيارهم من أربعة أندية مختلفة من دوري المحترفين بالضفة الغربية (مركز طواكرم، هلال القدس، ثقافي طواكرم)

منهج الدراسة: استعمل الباحث المنهج الوصفي واعتمد على مقياس التفكير الخططي كما استعمل عشر مواقف هجومية وعشر موقف دفاعية.

نتائج الدراسة: كان مستوى لاعبي كرة القدم متوسط، وتوصل الباحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين بالضفة الغربية لكرة القدم بين المواقف الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى عدم وجود فروق في مستوى التفكير الخططي تعزى لمتغيرات الدراسة، سنوات الخبرة ومراكز اللعب، (عبد الرحمن الوتد، 2011).

وفي الأخير يرى الباحث أن ما جاء في الدراسة يشترك مع دراسته في متغير مستوى التفكير الخططي والذي هو من صميم دراسته رغم الاختلاف.

2- دراسة بن لكحل منصور 2005 تحت عنوان:

تقويم مستوى التفكير الخططي في الهجوم لدى لاعبي كرة القدم، بحث مسحي على لاعبي كرة القدم أواسط.

هدف الدراسة: معرفة مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين بناءً على تحركاتهم وتطبيقهم لوسائل تنفيذ خطط اللعب التي يتعرضون لها أثناء المباراة والتي تستدعي اتخاذ القرارات والبحث عن الحلول.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

العينة: اشتملت على 105 لاعب من 8 أندية من الغرب الجزائري: وداد تلمسان، مولودية وهران، سريع غليزان، مولودية سعيدة، شبيبة تيارت، وداد مستغانم، ترجي مستغانم، وداد تيسمسيلت.

واستخدم الباحث استمارة لقياس مستوى التفكير الخططي.

أهم النتائج:

- انخفاض مستوى التفكير الخططي أثناء تنفيذ خطط اللعب الهجومية.
- انخفاض مستوى التفكير الخططي أثناء التحركات في الهجوم.
- انخفاض مستوى التفكير الخططي للاعبين الناشئين دون 18 سنة (بكل من منصور، 2005).

يرى الباحث أن ما جاء في هذه الدراسة يشترك مع دراسته في متغير مستوى التصرف الخططي والذي هو من صميم دراسته أما عن ما يمكن الاستفادة منه فهذه الدراسة أجريت في بيئة جزائرية وبالتالي يمكن الحكم الأولي على مدى صلاحية مثل هذه المواضيع للبيئة الجزائرية وتسعى الدراسة للكشف عن مستوى التفكير الخططي الهجومي عن اللاعبين دون 18 سنة.

3- دراسة قرين وليد بعنوان:

"مستوى التفكير الخططي في الهجوم وعلاقته ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة (2020-2021).

هدف الدراسة: معرفة مستوى التفكير الخططي العام في الهجوم وكذا التعرف على العلاقة بين مستوى التفكير الخططي في الهجوم وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (درجة، التهديف، المناولة).

عينة الدراسة: عينة من لاعبي كرة القدم لولاية بسكرة تحت 19 سنة، وعددهم 42 لاعب.

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الإرتباطي التحليلي، كما اعتمد على

مقياس التفكير الخططي الهجومي والاختبارات المهارية وتوصل الباحث إلى ما يلي:

أن مستوى التفكير الخططي العام في الهجوم لدى لاعبي كرة القدم عينة الدراسة كان

متوسط كما أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين كل من التفكير الخططي في الهجوم

والمهارات الأساسية كل على حدى.

4- دراسة كل من محمود شوقي كشك، عبد الواحد قادر 2017 تحت عنوان:

تقييم مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم الشباب بأندية محافظة
السليمانية.

هدف الدراسة: التعرف على مستوى التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب

عينة الدراسة وكذا تقييم مستوى التفكير الخططي الهجومي لديهم.

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة الدراسة: تكونت من 160 لاعب اختيروا بطريقة عمدية واستعمل الباحثون مقياس

التفكير الخططي الهجومي لحسين علي محمد (2006).

النتائج المتوصل إليها:

أ- هناك تباين في الدرجات التي تحصل عليها لاعبي كرة القدم الشباب لأندية السليمانية

في مقياس التفكير الخططي.

ب- هناك أفضلية لبعض لاعبي أندية السلیمانية في التفكير الخططي الهجومي ولكنها لم تتعد درجات المتوسط الفرضي للمقياس، وفي ظل ذلك أوصى الباحثون ب:
 ❖ ضرورة القيام بالمقياس الدوري لمستوى التفكير الخططي الهجومي للاعبين الشباب لتقييم مستوى إعدادهم الخططي وإظهار نقاط القوة والضعف لديهم.
 + إن ما جاء في هذه الدراسة يتوافق مع ما يريده الباحث في دراسته.

5. دراسة كل من نبيل منصوري وعبد الرحمن سيد علي 2017:

المهارات الخططية وعلاقتها بمستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية أجريت على أندية ولاية البويرة.

هدف الدراسة: العرف على العلاقة بين المهارات الخططية ومستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: 75 لاعب من ثلاث أندية بالاختيار العشوائي والإعتماد على مقياس المهارات الخططية والتفكير الخططي.

نتائج الدراسة:

أ- توجد علاقة موجبة وقوية بين المهارات الخططية ومستوى التفكير الخططي.

6. دراسة كل من الراوي، طليل، مكي محمود 2006 تحت عنوان:

بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة في كرة القدم.

هدف الدراسة: بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة الدراسة: 180 لاعب واستخدام مقياس المواقف الخططية في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم.

نتائج الدراسة:

- بناء مقياس الصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبي الدرجة الممتازة في كرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق.
- وضع درجات معيارية لأداء العينة بمقياس التصرف الخططي الهجومي.

7. النقد والتعليق عن الدراسات السابقة:

لقد ساعدتنا الدراسات السابقة والمثابرة لموضوع بحثنا في إعداد شكل بحثنا من حيث المنهجية، إضافة إلى اختيار أدوات البحث اللازمة وطرق معالجتها، فيما تظهر لدينا بعض الاختلافات وأوجه التشابه على الشكل التالي:

تشابهت بعض الدراسات مع دراستنا من حيث متغيرات البحث أو أحدهما على الأقل، كما تشابهت دراستنا مع الدراسات السابقة في المنهج الوصفي.

اختلفت الدراسات من حيث أفراد عينة البحث ومدربين ولاعبين ومجالات البحث من حيث المجال الزمني والمكاني، وكذلك في حجم مجتمع البحث واختلفت من حيث المنهج والوسائل الإحصائية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

الناحية الخطية في كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم وتحتل الريادة من حيث الممارسة والمتابعة منذ عقود من الزمن، إن التطور الحاصل في هذه الرياضة يجعلها تحتفظ بالمرتبة الأولى بين الرياضات الجماعية المختلفة مثل: كرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد ويلعب الجانب البدني دورا فعالا في رياضة كرة القدم بالإضافة إلى النواحي المهارية والنفسية والخطئية وتعد هذه الأخيرة من الجوانب المهمة في تطوير هذه اللعبة وتلقى اهتماما كبيرا من المختصين والمدربين، وقد خصصنا هذا الفصل للناحية الخطئية في كرة القدم والتفصيل فيها نظريا من خلال ما توفر لدينا من مصادر علمية.

1.1 الإعداد الخطئي في كرة القدم :

كرة القدم صراع بين فكرين فكر هجومي يهاجم بخطة وفكر دفاعي يدافع بخطة مضادة قابلة لتغيير الحالة من الهجوم إلى الدفاع و من الدفاع إلى الهجوم وهي لعبة قرارات سريعة ودقيقة بالتفكير وسرعة إتخاذ القرارات .

إن التطور السريع لرفع مستوى الرياضي في كرة القدم بالتأكيد يأتي من خلال العملية التدريبية السليمة المبنية على الأسس العلمية وركائزها والإعداد الشامل والمتكامل للاعبين على أعلى مستوى من الإعداد البدني والمهاري، الخطئي، النفسي بالإضافة للذهني وإن اكتمال هذا الإعداد للاعب يأتي كأساس للإعداد الخطئي المكمل للعملية التدريبية باعتبار حدوث هذه المراحل بالموسم التدريبي وما اكتسبه اللاعب من معلومات ومعارف وإدراك وتصرف خطئي تبعا للمتغيرات والمتطلبات ومواقف اللاعب التي تحدث، ولا يمكن أن يكون إعدادا خطئيا ما لم يستند على الإعدادات التدريبية الأخرى كالإعداد البدني العام والخاص فالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة هذا كله يعطي المرونة باستخدام المهارات الخطئية بمستوى عالي وأيضا الإعداد للمهارات الأساسية بشكل كبير وجيد وزيادة

إتقانها التي تعتبر الأساس لتنفيذ المهارات الخطئية وجملها بصورة سليمة، وإن التصرفات الفكرية للاعب تأتي من خلال ترابط هذه الإعدادات البدنية والممارسة بالإضافة إلى العامل النفسي والتربوي الذي يساهم بحالة التدريب والبناء المتكامل ورفع المستوى الخطئي عن طريق رفع حالة التدريب البدنية والمهارية إلى أعلى المستويات بالإضافة لدور المدرب قبل و بعد فترات التدريب والمنافسات ومعرفة حالة الإعداد الخطئي وأين وصلت .

2.1 مفاهيم الإعداد الخطئي في كرة القدم:

هي متنوعة المعنى و تحتوي على الكثير من المفردات العامة والخاصة.

مفاهيم الإعداد الخطئي:

هو الإستراتيجية التي يضمها المدرب لفترات الإعداد واكتساب اللاعبين القدرة على خطط المباريات المختلفة بسرية تامة عن الفرق الأخرى وعلى اللاعبين تطبيقها { ناجي كاظم علي 2003. ص 41 }

و يضيف نفس الكاتب حول الإعداد الخطئي " هو قدرة اللاعبين على أداء التحركات الفنية المختلفة بالملعب وهو الإجابة بأداء خطط اللعب الجزئية وإتقانها من خلال نقل المعلومات المعرفية والعملية التي تنظم عمل المتغيرات والمواقف بفترات الإعداد والمنافسات { كاظم علي 2023 ص 42 } .

3.1 أسس الإعداد الخطئي في كرة القدم :

✓ مستوى إتقان المهارات الأساسية:

تعتبر المهارات الأساسية أساس وسائل لتنفيذ المهارات الخطئية وجملها وعندما تكون بمستوى عالي حتما ستؤدي إلى إتقان عالي للأداء الخطئي بعد تنفيذها لمواقف المباراة والعكس صحيح.

✓ إتقان المهارات الخطئية و جملها :

تبنى المهارات الخطئية وجملها على إتقان المهارات الأساسية و كلما كان تنفيذ المهارات الأساسية بصورة صحيحة تعطي فائدة بالتأكد بالتطبيق الجيد للمهارات وجمال الخطئية لخططة المباراة .

✓ مستوى اللياقة البدنية والصفات البدنية :

خطط اللعب تحتاج إلى مستوى لياقة بدنية جيدة لكون الأداء الخطئي يحتوي على تحركات ومواقف مختلفة بالملعب وهذا يأتي بزيادة مستوى اللياقة البدنية ورفع مقدرة اللاعبين الخطئية بالتنفيذ الجيد وإن ضعفها يؤدي إلى ضعف مقدرة اللاعبين بتنفيذ خطط اللعب في المباريات .

✓ مستوى الإعداد الذهني للاعبين:

يعتمد على التركيز الذهني والإدراك والتي تحول التفكير إلى الأداء وحسن التصرف والإختيار الأنسب لتنفيذ الخطط.

✓ مستوى الصفات الإرادية والنفسية للاعبين :

يحتاج اللاعبون أثناء تنفيذ الخطط إلى صفات إرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والكفاح والعزيمة للتنفيذ الخطئي الجيد .

4.1 أنواع الإعداد الخطئي في كرة القدم :

1.4.1 الإعداد الخطئي العام .

أ- مفهومه : هو تلك العمليات التي تهدف إلى اكتساب المقدرة على التفكير والتوقع وإتخاذ القرارات والسلوك الخطئي بصورة عامة ومرتجة في الرياضة بشكل عام .

ب- يستخدم: الإعداد الخطئي العام في المراحل المبكرة في مشاركة الناشئين في المجال الرياضي، حيث يتم خلال هذه المرحلة وضع اللبنة الأولى كقواعد عامة في مجال الخطئ.

ج- الأسس التي يجب مراعاتها عند تطبيقه :

تدريب اللاعبين على التفكير الخطئي المنطقي والسليم في إستراتيجية المواقف الرياضية بصورة عامة، وكذلك تحسين الربط بين كل من التفكير السليم والتوقع وإدراك العلاقات و إتخاذ القرار الصحيح في المواقف الرياضية بشكل عام لدى اللاعبين وتدريب اللاعبين على اكتساب تعديل السلوك وتغييره طبقاً للتغيير الدائم في المواقف الخطئية في الرياضة بشكل عام .

2.4.1 الإعداد الخطئي الخاص :

أ- مفهومه : هو تلك العمليات التي تهدف إلى اكتساب اللاعبين المقدرة على إجادة تنفيذ الخطئ الخاصة بالرياضة الممارسة .

ب- الأسس التي يجب مراعاتها عند تطبيقه :

نفس أسس الإعداد الخطئي العام تقريبا مع تطويعها للرياضة التخصصية { مفتي إبراهيم 2010 ص 230 } .

5.1 مفهوم وأنواع الخطئ :

1.5.1 مفهوم الخطئ : خطئ جمع خطة والخطة بشكل عام تعني الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة التفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج ايجابية { مفتي إبراهيم 2012 ص 11 } .

لقد تناول العديد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خطط اللاعب ويمكن التطرق إلى بعض منها:

فيرى {هارا} بأن التكتيك هو تسيير المنافسات الرياضية . أما {محمد حسن علاوي} فيشير إلى أنه يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخطئية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية {قاسم لزم صبر . يوسف لازم كماش 2005 ص 222}

ويعرف الوقاد خطط اللعب أو {تكتيك اللعب} هو ما يطلق على تنظيم التحركات الدفاعية و الهجومية الفردية والجماعية للاعبين والتي تهدف إلى تحقيق النجاح والتفوق على الخصم و بمعنى آخر تعاون لاعبي الفريق الواحد على تنفيذ خطط محددة بهدف تحقيق التفوق على الفريق الخصم .

وتهدف خطط اللعب إلى تحديد أمثل الوسائل والأساليب والأشكال للتحركات التي يستطيع من خلالها المهاجمين والمدافعين تحقيق الهدف {محمد رضا الوقاد 2003 ص 199} .

2.5.1 أنواع الخطط : تنقسم خطط اللعب إلى نوعين :

1.2.5.1 من حيث عدد اللاعبين :

✓ _ خطط فردية : يقوم بتنفيذها لاعب واحد.

✓ _ خطط جماعية : وهي الخطط التي يقوم بتنفيذها أكثر من لاعب سواء مجموعة من اللاعبين أو الفريق كما يقصد بها مرونة و قدرة لاعبي الفريق على تغيير التغطية خلف الكرة في خط الهجوم الأمامي، الدفاع عن المرمى، الهجوم المضاد، خطط التسلل، التعاون مع حارس المرمى {محمد كشك أمر الله البساطي 2000 ص 248} .

✓

2.2.5.1 من حيث الغرض من الخطئة :

✓ _ **خطط دفاعية** : هي الخطط التي يكون الهدف الأساسي منها تحقيق الدفاع عن المرمى

✓ _ **خطط هجومية** : و هي الخطط التي يكون الهدف الأساسي منها تحقيق الهجوم على مرمى الخصم و محاولة تسجيل الأهداف { محمد رضا الوقاد 2003 ص 201 } .

ويقصد بالخطط الهجومية في بعض الألعاب الرياضية ككرة القدم بأنها كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته { محمد حسن البشتاوي، إبراهيم الخوجا 2005 ص 220 } .

وطبيعة الأداء الهجومي في كرة القدم يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها مع توظيفها بشكل يخدم الواجب الخططي { هشام حسن ياسر 2019 ص 15 } .

وتجدر الإشارة هنا لأهمية تعليم اللاعبين الناشئين التقنيات الهجومية والتي تعتمد في الأساس هي الأخرى على المراوغة، التمير، إخماد الكرة، التحكم بالكرة بالرأس، التهديد، فتحكم اللاعبين في هذه التقنيات يساعدهم بدرجة كبيرة في أداء التقنيات الهجومية { ألكسندر دلال و بسار باربو 2009 ص 77 } .

أولا : خطط اللعب الهجومية :

يعد الفريق في موقف هجومي عندما يكون أحد لاعبيه مستحوذا على الكرة حيث يتم التصرف حسب الموقف الخططي الهجومي المرسوم منذ لحظة السيطرة على الكرة وحتى انتهائها بالتهديد أو فقدانها ويقصد بالخطط الهجومية في كرة القدم هي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته { ديابات ناجح، نايف مقضي الجبوري 2013

ص 218 } . وتهدف إلى الوصول إلى مرمى الخصم و تهديده بصفة مباشرة، وهي تنقسم بدورها إلى ثلاثة أقسام :

أ_ **خطط هجومية فردية** : وهي التي يقوم بتنفيذها لاعب واحد كحارس المرمى أو لاعب آخر سواء كان ذلك بالكرة أو بدونها، مستخدما كافة الأساليب والمهارات التي تمكنه من أداء الخطة وذلك عندما يلجأ اللاعب إلى التحرك لفتح اللعب أو التمويه أخداع الخصم بطريقة أو بأخرى، أو عندما يقوم بأداء مهارة من المهارات كإيقاف الكرة، أو ركلها، والجري بها، أو عندما يهاجم خصمه، أو يقوم بمراوغته والمرور منه أو عندما يؤدي رمية التماس، فيستطيع اللاعب أن يؤدي خطة هجومية فردية وهو يؤدي الحركة أو المهارة.

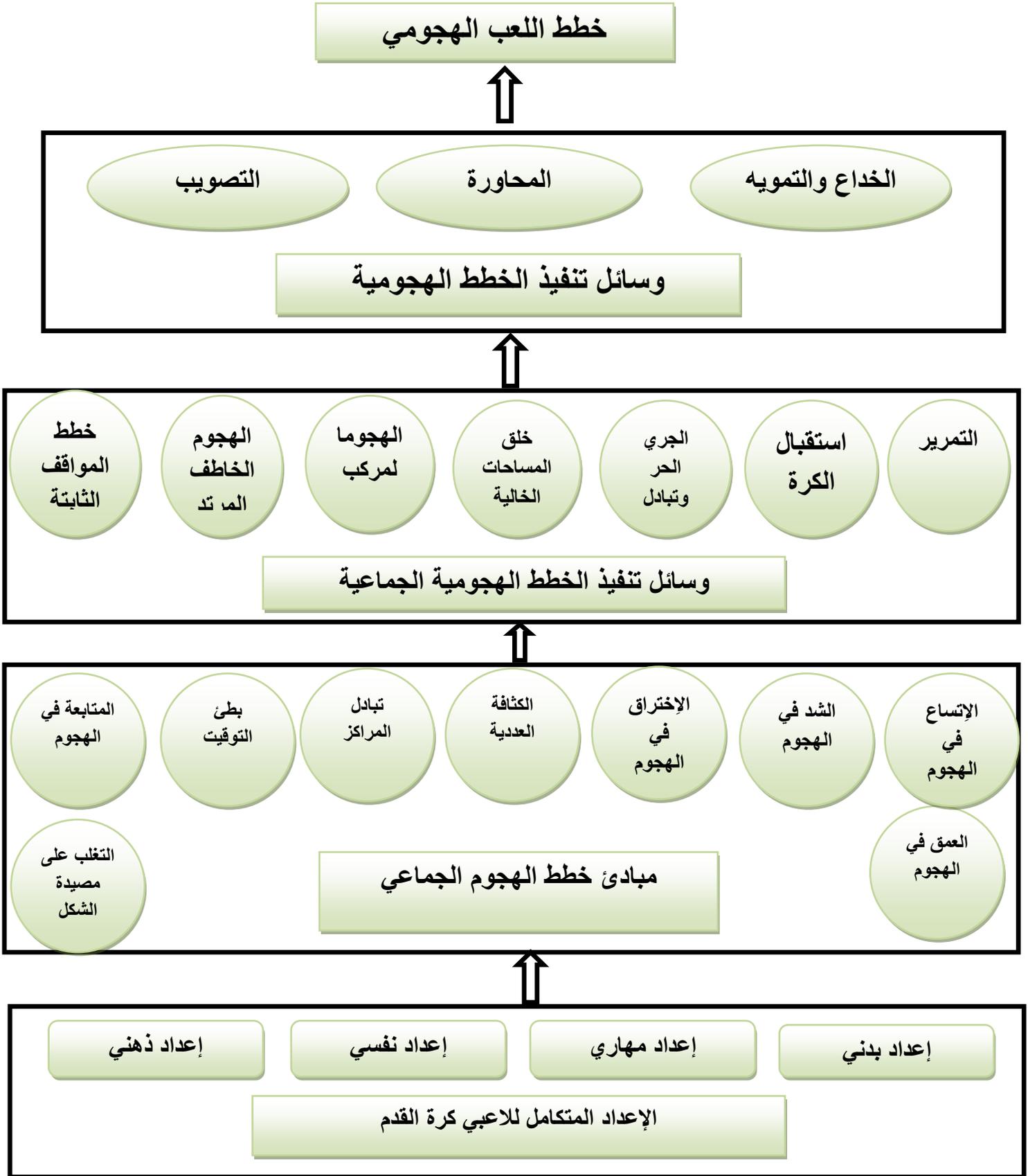
ب_ **خطة هجومية جماعية** : وتأتي الخطط الهجومية الجماعية مركبة حيث يشارك في أدائها أكثر من لاعب، فقد يشارك فيها حارس المرمى مع لاعب أو لاعبين، أو يشارك في أدائها ثلاثة أو أربعة لاعبين، و بالطبع فإن هذه الخطة ستشمل عدة حركات أو مهارات، وكثيرا ما نشاهد الخطط الهجومية الجماعية عند تنفيذ ركلات المرمى أو الجزاء أو ركلات الركنية، أو ركلة البداية وخاصة الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة، وأيضا عند تنفيذ رمية التماس.

ج_ **خطط هجومية للفريق ككل** : وهي الخطط التي يشارك في تنفيذها الفريق بأكمله وهي التي تؤدي من خلال طرق اللاعب المستخدمة في المباراة، يبدأ بتنفيذ خطة سواء من وسط الملعب أو بدءا من لاعب أو مركز معين كالجناح مثلا أو تبدأ الخطة في التنفيذ بعرض الملعب كله، وقد تبدأ الخطة بالتدرج فالهجوم يبدأ أيضا، ويتدرج هذا الهجوم إلى أن يصل هدفه، أو قد يبدأ الهجوم بسرعة للوصول إلى الهدف المحدد { محمد رضا الوقاد 2003 ص 217 } .

د_ **خطط الهجوم في الحالات الثابتة** : هي عبارة عن كل الخطط التي يتبعها الفريق والكرة متوقفة أي خارج اللعب نتيجة حدوث خطأ أو خروج الكرة خارج حدود الملعب، وهي إحدى

الوسائل الهامة التي تحدد أحيانا الفريق الفائز لو تم استغلالها استغلالا جيدا وتم التدريب عليها بكفاءة .

ولقد أثبتت نتائج الدراسات التي قامت بتحليل نتائج مباريات كأس العالم الأخيرة حيث أن النسبة تتراوح بين 40 إلى 50 بالمئة من الأهداف يمكن أن تسجل من الضربات الثابتة. و تحتوي الخطط الهجومية من المواقف الثابتة على كل من الركلة الركنية، والركلة الحرة المباشرة، وغير المباشرة ورمية التماس، وركلة المرمى وركلة البداية وركلة الجزاء {حسن السيد أبو عبده 2008 ص 198}.



شكل {1} يوضح البناء التكويني لخطط الهجوم { حسن السيد أبو عبده 2008 ص 178 } .

ثانيا : خطط اللعب الدفاعية : يعني كل المهارات الفنية والخطئية التي يقوم بها اللاعب سواء كانت تلك المحاولات فردية أو جماعية أو دفاع الفريق ككل عندما تكون الكرة مع الخصم { غازي صالح محمود 2011 ص 230 } .

و تهدف إلى الدفاع عن المرمى والتعاون على تطهير منطقتي المرمى والجزاء من أي نشاط للخصم، وعدم تسجيل أي هدف نذكر منها :

أ- خطط دفاعية فردية : وهي الخطة التي يقوم بتنفيذها لاعب واحد فقط سواء كان حارس المرمى أو أي لاعب آخر والهدف من أدائها هو الدفاع عن المرمى وفرض السيطرة عليها وإبطال نشاط الخصم المهاجم في هذه المنطقة وحارس المرمى الذي يخرج من مرماه لمقابلة الخصم لا يخرج دون خطة أو تفكير جيد في أسلوب مواجهة هذا الخصم، فهو يعرف ماذا سيفعل عندما يخرج من مكانه لذلك فهو يخرج لخطف الكرة من المهاجم أو لصدها أو لتثبيتها أو لمنعها من الولوج في المرمى بالإرتماء عليها أو استخدام الطرق في التدريب عليها أما اللاعب فقد يكون مواجهها للاعب مهاجم دون كرة وهنا يجب غلق الطريق أمامه وأن يعترض تقدمه ويعيق تواصله مع زملائه المهاجمين، أما إذا كان اللاعب المدافع مواجهها للاعب المهاجم الذي معه الكرة فمن واجبه أن يحاول قطع الكرة والاستحواذ عليها و يحاول منع التمرير بين المهاجمين وكذلك يحاول مضايقة المهاجم إذا أراد التصويب وعدم إعطائه الفرصة للتصويب، وهذا يتطلب أن يكون المدافع قريبا جدا من المهاجم المستحوذ على الكرة وفرض الرقابة عليه وكذلك اعتراض طريقه إذا ما فكر في الجري بنفسه بالكرة لكسب المساحة والانتقال إلى مكان أفضل { محمد رضا الوقاد 2003 ص 217_ 218 }.

ب- خطة دفاعية جماعية : ويتطلب الأداء الجماعي الخطئي في الدفاع سرعة الارتداد من الهجوم إلى الدفاع في أداء جماعي متناسق لغلق مناطق بناء اللعب الهجومي، ودرجة عالية من اللياقة البدنية وجوانب نفسية وإرادية متميزة تمكن من الإستمرار وخلال أكثر من 50 دقيقة زمن المباراة . إن تأمين منطقة الدفاع للفريق من التمريرات الاختراقية والطويلة

خلف المدافعين وضمان الثغرات أمام المرمى والوصول إلى حائط دفاعي منظم والقيام بواجبات التغطية ويتم تنفيذ تلك الواجبات من مناطق وأجزاء الملعب وفق خطط المباراة {إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد 1996 ص 131}

6.1 أهداف الإعداد الخطئي : { ناجي كاظم علي 2023 ص 43 }.

لا تتحقق أهداف الإعداد الخطئي بدون علاقة مترابطة ومتبادلة للإعداد البدني والمهاري والخطئي والذهني والإستعداد النفسي وذلك لتحقيق حالات التدريب المتكاملة للمنافسة والفوز بالمباراة .

- ✓ بناء قاعدة أساس عريضة للمهارات الأساسية والخطئية .
- ✓ التدرج وتحسين كفاءة اللاعب الذهنية والخطئية .
- ✓ ملاحظة وتحليل المباراة والمعرفة بالواجب الخطئي فكريا وحركيا .
- ✓ تنظيم فكر اللاعب وتوجيهه بثقافة الفوز .
- ✓ الوصول لمستوى التكامل بالأداء الخطئي .
- ✓ تقريب فكر اللاعب لفكر المدرب .
- ✓ الفوز بالمباريات .

7.1 واجبات الإعداد الخطئي .

أولا : تحصيل المعرفة من المعلومات الخطئية { التكتيكية }

هي زيادة معلومات وقدرات التفكير والتصرف للاعب في المواقف المختلفة بالمنافسة وأيضا المعلومات التي يحصل عليها اللاعب والتي تعتبر الأساس لتنظيم أداء المنافسة أو المباريات ومتغيراتها اللازمة لحل جميع الواجبات ضمن تعليمات الفعالية والإستفادة من الخبرات السابقة والمعرفة بخطط اللعب وأفضلها أسلوبا وكذلك القواعد التي تدار بها الأداءات الخطئية من خلال التصرف المفاجئ بالمنافسة أو المباراة مثال {عند قطع الكرة

الهجوم مباشرة على الأقرب للهدف وليس المماثلة { وهنا الإقتصاد بالجهد الحركي بالأداء كذلك تحليل المباراة عن طريق جمع المعلومات .

ثانيا :إكتساب القدرات الخطئية { التكتيكية }

بما أن المهارة الخطئية هي سلوك حركي ثابت وتعتمد على مهارة واحدة لحركات مترابطة لكن عندما يحدث بالمباراة متغيرات كثيرة والانتقال من مكان لآخر ضمن حدود الملعب لزاما أنها سترتبط بمهارات خطئية أخرى لتصبح قدرة خطئية مكونة من مهارتين خطئية أو أكثر مؤثرة بالأداء تسمى الجمل الخطئية وهذه مرتبطة بالمهارات الأساسية التي تعتبر هي محور الأداءات كافة للوصول للهدف ويتم الإكتساب بالمناقشات الجماعية بين اللاعبين وكذلك المدرب من خلال مشاهدة المباريات بعرضها بالفيديو وتبادل الأراء لوضع رؤية صحيحة عند اللاعب وينتج عن هذا تصحيح الأخطاء و إيجاد الحلول بكيفية إعادتها في ذاكرة اللاعب.

ثالثا : إتقان لمهارات الخطئية { التكتيكية }

إن للمهارات الخطئية ثبات بالأداء يتحكم بها السلوك الحركي للتصرف الإرادي للفرد وتعتمد على قابلية اللاعب وتفهمه للحالة التي تحدث في المباراة واستذكارها بالتمرين وإعادتها مرات لكي يكتسب الآلية للأداء وإتقانها بصورة صحيحة وهنا يعمل المدرب على تهيئة الظروف المناسبة واستخدام وسائل تنفيذها من خلال إعطاء التوجيهات لكل مهارة خطئية وحفظها في ذاكرة اللاعب و كل ما كان التدريب تكتيكي صعب فيه نوع من التعقيد جعل اللاعب ذو سرعة استجابة واتخاذ القرار الحاسم والتي يطورها التدريب الفكري العالي المستوى بإتقان وبدون أخطاء تذكر لأنها تتطلب التركيز والتكرار على ضوء التحركات الفنية الفردية التي تحدث داخل الملعب وكل ما كان الأداء جيد أصبح إتقاننا لهذه المهارات

التي تساعد للوصول إلى التكامل بالأداء الخطئي بالمباراة وتتكون المهارات الخطئية الدفاعية مثل التغطية والتأخير وهجومية مثل الإسناد وخلق الفراغ .

8.1 مراحل الإعداد الخطئي :

مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخطئي :

هي المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخطئي تقدم للاعب كافة التطورات لتحفزه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه تساعدهم في زيادة القدرة على تحليل المواقف وينصح بالتدرج التعليمي التالي خلال هذه الخطوات وخاصة في الرياضات الجماعية .

_ شرح قواعد و قوانين اللعبة الأساسية ووصف طريقة نظام اللعب .

_ تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء .

_ معالجة بعض المواقف الخطئية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها { موفق عبد المجيد المولي 1990 ص 09 } .

مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخطئي :

على المدرب أن يوفر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب مع الخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك مع الفرقين .

_ أداء نموذج سليم و بسرعة مناسبة .

_ ربط النموذج بالشرح الوافي .

_ تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة .

ويمكن إتباع عدد من الخطوات أهمها :

- تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة .

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

مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخطئية :

إستخدام الموارد العلمية و التعليمية وعرض الشفافيات التي توضح المواقف الخطئية بصورة واضحة والتي تساهم بشكل كبير في تأقلم اللاعب مع المواقف الخطئية { موفق عبد المجيد المولي 1990 ص 11 } .

9.1 أسس خطط المباراة:

يتميز المدرب بقدراته ومهاراته التدريبية التي تختلف عن غيره من المدربين والذي يشغل جميع ظروف المباراة لوضع خطة المباراة الملائمة للفريق وأن يضع في حساباته:

✓ معرفة مستوى و قدرات و إمكانيات لاعبي فريقه

✓ القدرة على التعامل مع متغيرات المباراة

✓ معرفة ودراسة مستوى قدرات وإمكانيات الفريق المنافس

✓ استيعاب واكتساب لجميع المهارات الأساسية والخطئية وتطبيقها

✓ معرفة وضعوظروف محيط المباراة التي تقام فيها

✓ نوع الخطة ومدى شرحها وتطبيقها

مفهوم الخطط العامة : { التكتيك العام }

هي الخطط الثابتة وغير المتغيرة هجوميا ودفاعيا وتكون شاملة وعامة والتي يضعها المدرب لمعظم مباريات الفريق إلا بتغييرات بسيطة حسب ظروف بعض المباريات فاللعبة الفردي والجماعي والفرقي هجوميا أو دفاعيا باستخدام الوسائل الفنية وتنفيذها معا والتي يحدث فيها

إنسجام ما بين اللاعبين وانجازهم بالتفاهم والتركيز بالأداء للمهارات الخطئية وجملها { الأداء الخطئي } و هي نهاية مجموع جزئيات الخطط وتكاملها والتي تحتوي على شكل المهارات الأساسية والمهارات الخطئية وجملها الصغيرة عن طريق الفرد الواحد أو مجموعة ثنائية ثلاثية أو أكثر و ترتبط هذه الجزئيات لتشكل الخطة الرئيسية للفريق التي وضعها المدرب .

مفهوم الخطط الخاصة { التكتيك الخاص }:

هي الخطط الخاصة لمجموع التحركات والتغيرات لظروف كل مباراة ودراسة قوة وضعف خطة المنافس ووضع الحلول المناسبة لها، إن فكر المدرب يترجم من خلال واجبات اللاعبين الفنية المختلفة لمحاولة تسجيل الأهداف هجومياً أو وضع تسجيلها دفاعياً و التغلب على فكر المدرب والفريق الآخر لكل مباراة وهي إستراتيجية متغيرة وليست ثابتة ولكل مباراة خطة خاصة بها { ناجي كاظم علي 2023 ص 45 } .

10.1 التصرف الخطئي في كرة القدم :

هو كيفية استغلال ما لدى اللاعب من خبرات عند تعرضه لمواقف اللعب المتعددة ومتغيراته دائماً أقصى ما يمكن من أداء ينعكس على النتائج { ناجي كاظم علي 2023 ص 48 }.

إن التحكم بالتصرفات الخطئية الفردية والجماعية { فريق } والسيطرة على مستوى تحركاتهم و تحركات الفريق المنافس باستخدام القدرات البدنية والذهنية والنفسية طبقاً لظروف المباراة ورفع مستوى الفريق من خلال الواجبات التي ينفذها وتقليل الأخطاء داخل الملعب والحد من مستوى منافس والسيطرة على نقاط الضعف والقوة التي يستخدمها بصورة قانونية، إن الأداء الخطئي الجيد هو الذي يعتمد على أسس تدريبية جيدة من خلال الشرح النظري الواضح والتطبيق العلمي الجيد وأن يمتلك اللاعب عدة إستجابات حركية متعددة للسيطرة على ما

يقوم به المنافس وأن يكون اللاعب قد حلل هذه الحركات بسرعة مناسبة يضمن استيعاب واكتساب المقدرة المعرفية، يوجد العديد من المواقف والمتغيرات التي تحدث في المباراة بأساليب مختلفة كانت فردية أو جماعية وأن يتصف اللاعب بأداء عالي يستطيع التغلب على المنافس والتصرف بالكرة وكذلك التنسيق بين الأداء الفردي والجماعي لتأدية الواجب الدفاعي أو الهجومي وتطويره بالتصرف الخطئي بأسلوب جماعي مشوق ومقنع ومتنوع بالتدريبات حسب قابلية اللاعبين ومهاراتهم ومن المهم أن تحتوي التمرينات على الصعوبة الخطئية التي يجب أن تحاكي ظروف ومعطيات الفريق المنافس كاللعب واحد ضد واحد أو اثنين ضد اثنين أو ثلاثة ضد ثلاثة والاستعداد لأي مواقف ومتغيرات باللحظة المناسبة وأن يكون متصاعد تدريجياً من خلال توزيع الأدوار الفردية و الأدوار الجماعية للفريق بمنافس سلبي ومن منافس إيجابي يؤثر على الأداء عند التطبيق لتشابه ظروف لعب المباراة وكرة القدم هي لعبة إصدار قرارات سريعة ودقيقة بالتشخيص والعلاج السريع لمواقف اللعب المختلفة والمتعددة والتغلب على فكر وخطط المنافس حيث لا يقوم اللاعب بالاستجابة الحركية إلا إذا كان متأكد من صحتها ونتيجة للتذكير الخطئي الملائم .

11.1 أقسام خطط اللعب :

كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق ولابد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية ومستوى الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

طريقة لعب { 4_4_2 } :

تعتبر الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، حيث يستخدمها جل اللاعبين تعتمد الخطة على قلبي دفاع يسندهما ظهيران، يمكنهما توصيل الكرة إلى الجناحين الذين يلعبان في خط الوسط خلف ثنائي الهجوم .

ويتوزع اللاعبين على أرضية الملعب على شكل 1_2_1_4 و هذا يعطي الفريق قوة هجومية هائلة { حسن السيد أبو عبده 2016 ص 142 } .

طريقة لعب { 3_5_2 } :

ترتكز على ثلاثة مدافعين في الدفاع ووسط ارتكازي مكون من ثلاثة لاعبين، وجناحين يدعمان الهجوم باستمرار ويغطيان الدفاع بشكل مستمر، ويكون أمامهما مهاجمين .

وهي من أقوى الخطط التكتيكية وأشهرها في كرة القدم الحديثة، وتتطلب خبرة كافية ولا ينصح باستخدامها في الفرق الناشئة .

و يجب الأخذ بعين الاعتبار أن خطة 3_5_2 صعبة التنفيذ فهي تتطلب الخبرة الكافية وخط وسط مكون من لاعبين ذو خبرة ومهارات عالية { أبو عبده 2001 ص 150 }

طريقة لعب { 4_3_3 } :

يستخدمها عدة مدربين وعلى نطاق واسع نظرا لمرونتها وسهولة التعامل معها حسب قدرات الفريق إذ يقف أربعة لاعبين في خط الدفاع وأمامهم ثلاثة لاعبين في الوسط، أحدهم يرتكز على الدائرة للقيام بالأدوار الدفاعية ومعه لاعبين لدعم الهجوم وثلاثة مهاجمين .

يتميز مدرب عن الآخر في كرة القدم في قدرته على فهم فريقه، وإمكانيات لاعبيه وقدرته على قراءة ما ينقص الفريق ليكون قادرا 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 خطتهم ويفاضلون بينهم بما يخدم مصلحة الخطة بالدرجة الأولى وتشكيلة المنتخب بالدرجة الثانية، وهذا ما يبرر استبعاد بعض المدربين أحيانا للاعبين جيدين ولكنهم للأسف لم يكن لهم مكان في الخطة التي أعدها المدرب {حسن السيد أبو عبده 2001 ص 159} .

خلاصة:

تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى الناحية الخططية في كرة القدم بصفة عامة والتصريف الخططي بصفة خاصة حيث تناولنا تعريف ومفاهيم الإعداد الخططي وجوانبه ومتطلباته وخصائصه وأسس ومبادئه ومراحله، ثم تناولنا طرق وخطط اللعب المختلفة الكلاسيكية والحديثة والتصريفات التكتيكية الدفاعية والهجومية والتفصيل فيها وشرح لمراكز اللعب والخطط الخاصة بكل منصب في الدفاع والوسط والهجوم.

الفصل الثاني :

– كرة القدم
– التدريب الرياضي

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم ولأنها تتميز بالإثارة ويحضر مبارياتها الكثير من المشاهدين، كما أنها تضم أكبر عدد من اللاعبين مقارنة بالألعاب الجماعية الأخرى، كما تتميز أيضا بطابعها الترويحي لذا فهي المفضلة في قضاء أوقات الفراغ ممارسة ومشاهدة، كما تعمل على تكوين العالقات الاجتماعية، وقد مرت بعدة مراحل تطور من ناحية قوانينها وطريقة ممارستها ومفهومها والنظرة الشعبية لها وفوائدها وتعددت طرق ومناهج التحضير والتدريب فيها، حيث هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراستها وتكوين إطارات مختصة في هذا اللعبة، وعندما كانت مجرد لعبة تمارس في أوقات الفراغ أصبحت تمارس بانتظام ولها بطولة خاصة وقوانين مضبوطة، كما أن لها هيئة عالمية تتحكم في كل فرق العالم..

1.2 تعريف كرة القدم :

1.1.2 التعريف اللغوي:

كرة القدم (Foot Ball) وهي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالريفي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى Soccer .

2.2.2 اصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون الكرة، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب، مرمى هدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، خلال اللعب لا يسمح غلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل المنطقة التي تعرف بمنطقة الجزاء، كما يشرف على تحكيم المباراة حكم رئيسي وحكمين مساعدين، وحكم

رابع لمراقبة الوقت، وتوقيت المباراة شوطين لكل شوط 45 دقيقة وبينهما فترة راحة تقدر ب 15 دقيقة، إذا انتهت المباراة على التعادل (في حالة مقابلة كأس) فكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منها 15 دقيقة، وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء.(رومي جميل،1968،ص05)

2.2 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب كرة القدم كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334 قام الملك (إدوارد الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (إدوارد الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن 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 (إيتون ETON) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدأ وضع القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (Hour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة على داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد كرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنماركي لكرة القدم وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدنمارك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأورغواي 1930م وفازت بها (موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص09.

3.2 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 1985م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لسنطينة (CSC) هو أول نادي رياضي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهزان والإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. (حسن عبد الجواد، د ن، ص161).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تضع 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 لم تظن

السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت أوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها 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 أبريل 1958م الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، 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 1962م 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 و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963 وفاز بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وكان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، 1997، ص46-47).

كما شارك في أولمبياد موسكو سنة 1980م، وفاز بكأس إفريقيا مرتين، واحدة بالجزائر سنة 1990م والثانية بمصر 1919م وشارك في أربع مرات لكأس العالم، الأولى بإسبانيا سنة 1982م والثانية بالمكسيك سنة 1986م والثالثة في جنوب افريقيا سنة 2010م والرابعة بالبرازيل سنة 1914م، وكأس العرب سنة 2021.

4.2 المبادئ الأساسية في كرة القدم:

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

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

وصحيح أن لاعب كرة قدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة قدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. (حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، مرجع سابق، ص 25-27).

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.

➤ لعب الكرة بالرأس.

➤ حراسة المرمى.

5.2 خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

الضمير الاجتماعي: وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة.

النظام: تحدد طبيعة القوانين في كرة القدم وصفة الاتصال المسموح مع الزملاء والاحتكاك بالخصم، وهذا ما يكتسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

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

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

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

الاستمرار: مما يزيد الاهتمام بكرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها متباعدة.

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

6.2 متطلبات كرة القدم:

1.6.2 الجانب البدني

1.1.6.2 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 طول زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد من 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 وسوزان احمد علي مرسي: مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995، ص23.

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية والمختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا

من واجب الهجوم والاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

7.2 الإعداد البدني لكرة القدم:

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

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (أمر الله أحمد الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط1، 1998، ص70).

3.1.6.2 الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية العامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة ... إلخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي pradet michel : la préparation physique collection entrainement , inser, publication, paris , 1997, p22)

4.1.6.2 الإعداد البدني الخاص:

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 بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة...إلخ

هذه الصفات مرتبطة ببعضها 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 الباسطي: مرجع سابق، ص63)

2.6.2 عناصر اللياقة البدنية:

1.2.6.2 التحمل:

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

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة خلال تأخير التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين 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 تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدون كرة.

2.2.6.2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعبي 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 للاعبين 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 السرعة 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 طول زمن المباراة. (أمر الله أحمد، مرجع سابق، ص111).

3.2.6.2 السرعة:

تعريفها: فهم من السرعة كصفة حركية لقدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف عينة، ويفترض في هذه الحالة أن 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 وتغييرات المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (قاسم حسن حسين، 1997، ص48).

4.2.6.2 تحمل السرعة:

تعرف 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 شدتها 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: 2001، ص39-60).

5.2.6.2 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، وتعرف 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: مرجع سابق، 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).

6.2.6.2 المرونة:

تعريفها: هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدة اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- ✓ قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- ✓ قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- ✓ قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي تكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: ص318).

2.6.2 الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب 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 والتذكير والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، وكذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة بين الفرق المتقاربة وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.

3.6.2 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 إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثير مباشر في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب واللقاء... (حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 127).

8.2 قوانين كرة القدم:

القانون الأول: ملعب كرة القدم

الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية:

العرض: الحد الأدنى 64م

الطول: الحد الأدنى 100م

الحد الأقصى 75م

الحد الأقصى 110م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2,44 متر وطوله 7,32 متر (الرابطة الوطنية لكرة القدم: "دليل" ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين ميلة، ب.سنة، ص19).

القانون الثاني: الكرة كروية الشكل، غطاءها من الجلد ولا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

القانون الثالث: مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

القانون الرابع: عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و07 لاعبين احتياطيين.

القانون الخامس: الحكام: يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعب بتنظيم القانون وتطبيقه.

القانون السادس: مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

القانون السابع: التخطيط: يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12م يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9,10 م.

القانون الثامن: منطقة المرمى: عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05,50م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

القانون التاسع: منطقة الجزاء: عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16,50م، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركلة الجزاء ومن كل علامة ركلة الجزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9,15م.

القانون العاشر: منطقة الركنية: من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50س.

القانون الحادي عشر: المرمى: يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7,32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2,44م. (مفتي إبراهيم حماد: 1996، ص269).

القانون الثاني عشر: التسلل: يعتبر اللاعب متسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية (كل محاولة ركل الخصم، عرقلة الخصم، دفع الخصم بعنف

أو بحالة خطرة، الوثب على الخصم، ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد، مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع، يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: 1997، ص105-104).

القانون الرابع عشر: الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

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

القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

القانون السادس عشر: رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

القانون السابع عشر: ضربة المرمى: عندا تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من فرق الخصم.

القانون الثامن عشر: التهديف: يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا.

القانون التاسع عشر: الركلة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تترك

من هذا الموضوع، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9,15م. (مفتي إبراهيم حماد: ص 267-306).

9.2 أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع أو ومختلف أنواع ومراحل التعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (مناهج التربية البدنية: 1984، ص 29).

10.2 أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكثر شعبية في العالم فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

✓ الدور الاجتماعي:

لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتهاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... إلخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد الاجتماعي.

✓ الدور النفسي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبادئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

✓ الدور الاقتصادي:

باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، 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 الرياضة فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين.

✓ الدور السياسي:

بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في ترتيب سجل الرياضة الشعبية مناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولة ونزع

الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال روسيا رغم الجمود السياسي بين البلدين.(أمين أنور الخولي: 1996، ص132-133).

التدريب الرياضي :

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي.

11.2 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً وعفويًا ودون قصد أو إعداد، وتتمثل في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ... إلخ، تلك المهارات الأساسية بدف كسب قوته، مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي، كانت تمثل تدريباً طبيعياً للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسؤولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها. (بسطويسي أحمد: 1999، ص 19-24).

وإذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) " لاكت ونيا " في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلاً بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم إسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال " عد بدرعك أو محمولاً عليه"، وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب

البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء وازداد قدرها عندهم، ومنذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة...إلخ.

12.2 ماهية ومفهوم التدريب:

1.12.2 ماهية التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر، وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط، فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة ن وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: 2002، ص13).

2.12.2 مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى المستويات مثلى في لإحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص21).

ويعرفه هارا: " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى" (بسطويسي احمد: ص 24)

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: " العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (أمر الله أحمد البساطي: 1998 ، ص 54).

13.2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتحرر أهداف التدريب الرياضي في:

✓ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان من خلال التغيرات الإيجابية والفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

✓ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة: (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطة ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.

14.2 خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة العلمية والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظراً لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب على الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعداداً متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً بخصائص التدريب الرياضي، وأهم ما يمكن أن يعرفه المدرب مايلي:

1.14.2 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصلان عن بعضهما، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم إتقان المهارات الحركية الرياضية، والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة، أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية وكذلك تربية وتطوير السمات الرياضية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص26).

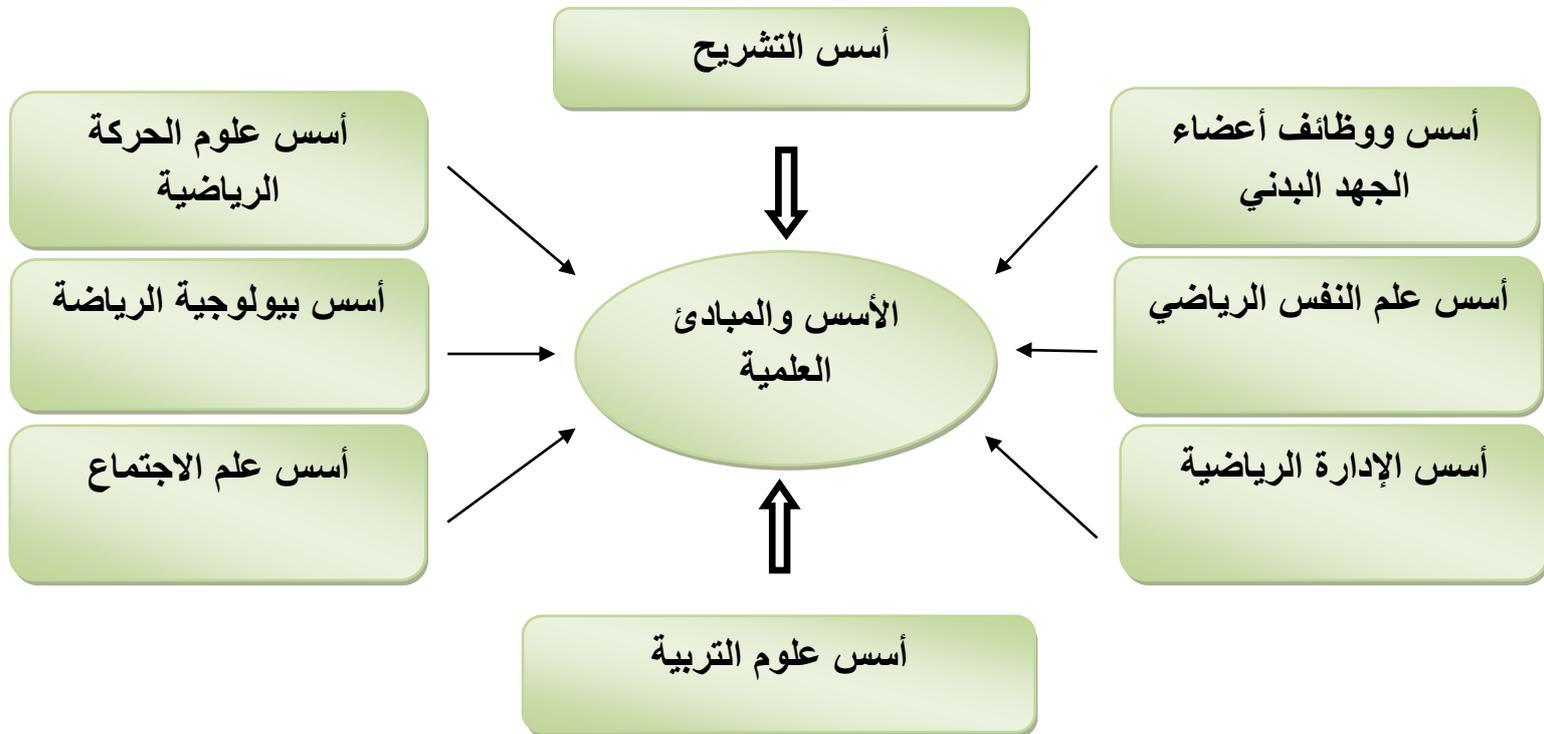
2.14.2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا، فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، والطب الرياضي والميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي(محمد حسن علاوي، ص21)

ويرى مفتي إبراهيم بأن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

الفصل الثاني : التدريب الرياضي

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجية الرياضة.
- علم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي والإدارة الرياضية.



الشكل رقم (02): يبين الأسس والمبادئ العلمية للتدريب. (أحمد مفتي إبراهيم، ص21)

3.14.2 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من خلال الفعالية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربيته تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي. (محمد حسمن علاوي، ص 22-23).

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية، والتي يقودها من خلال تنفيذ واجباته وجوانب أشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس، والاستغلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 27-28).

4.14.2 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية أي ليست عملية موسمية ولا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً تقتضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب الاستمرارية في عملية النظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن إلى الراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية. (محمد حسن علاوي، ص 23).

15.2 مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برنامج تدريبي طويل المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

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

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب على حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج، فأداء اللاعب

في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل... إلخ.

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالعمل الخططي داخل الفريق بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح.

16.2 واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

1.16.2 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع علة إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي الذي يسعى المدرب إلى تحقيقها. (حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص14-15).

– العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة...إلخ.

2.16.2 الواجبات التعليمية للتدريب:

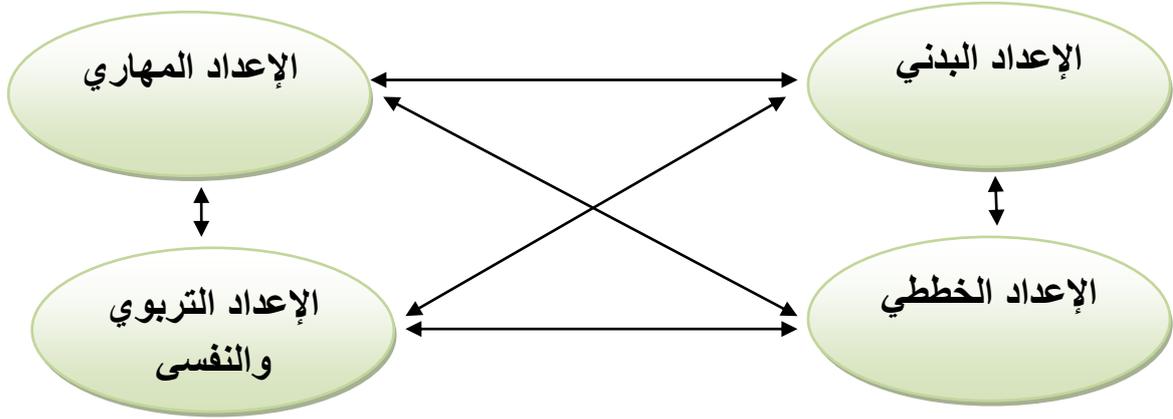
- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.(مفتي إبراهيم حماد"التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص30).

3.16.2 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعملي تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.(مفتي إبراهيم حماد" التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص30).

17.2 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

من أجل إعداد اللاعب إعدادا متكاملًا في عملية التدريب الرياضي من أجل بلوغ مستويات راقية تسمح به قدراته وإمكانياته فمن الواجب أن يأخذ بعين الاعتبار في إعداده الجوانب الرئيسية والتي تشمل: (محمد حسن علاوي، ص 24-25).



الشكل رقم (03): يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي (محمد حسن علاوي، ص 26)

18.2 متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل ورشاقة ومرونة مع إمكانية رفع

كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة. (محمد حسن علاوي "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص32).

19.2 فترات التدريب الرياضي:

1.19.2 فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا جيدا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية...إلخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد على أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة القدم التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتتنقسم فترة الإعداد إلى:

– فترة الإعداد العام.

– فترة الإعداد الخاص.

أ- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطوية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص18).

ب-فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة إلى الإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العام التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص المرتبط بالمنافسات والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية كاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات

التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفض نسبيًا على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيسيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

(عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي، 1998م، ص: 99)

2.19.2 فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب المباريات جهدا فيسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية ويشير " علي البيك " (1989) ((أن طول فترة البطولة (مباريات) يحدد بشكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمال مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص)). (مفتي إبراهيم حماد، 1999م، ص: 22).

3.19.2 المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية، ومحتوى البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام الأحمال التدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية. (عادل عبد البصير، 1999م، ص:162).

خلاصة:

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية وعلى المدرب أن يلعب دور القائد في العملية التدريبية الحديثة من حيث إدارة مختلف المهام وتنفيذها بطريقة مدروسة مراعيًا في ذلك التخطيط العلمي والبرمجة المنظمة بشكل فردي والأخذ بعين الاعتبار نمط وأساليب الحياة لكل لاعب وعلاقتها بمقتضيات التدريب للوصول إلى الأهداف المثلى، ومراعاة عملية التكامل الرياضي للوصول للإنجاز من حيث التحضير والتدريب الرياضي وتنمية الصفات المستهدفة للرفع من قدرة الرياضي وللوصول به إلى الفورمة المثالية من حيث الإعداد البدني والمهاري والعقلي والتوافق الحركي.

الجاب الثاني

الجاب التطبيقي

الفصل الأول

-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن لكل دراسة أهمية ودقة تتعدى الخلفية النظرية المعرفية ولهذا يجب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من الفرضيات، وهو ما يتطلب من الباحث الدقة في اختيار المنهج العلمي المناسب لموضوع دراسته، وكذا اختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات، وحسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها توظيفا مناسباً من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة علمية تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المطروحة وتعطي حلول علمية وعملية.

وسنتطرق في بحثنا هذا إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال الزمني والمجال المكاني وكذا الدراسة الاستطلاعية ومجتمع وعينة الدراسة، إضافة على هذا سنقوم بتحديد الأسلوب والمنهج الذي يتوافق مع طبيعة موضوعنا، دون أن ننسى تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية وكل هذا للوصول إلى نتائج علمية صحيحة وسليمة وموضوعية.

1-1 منهج البحث:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا وهذا الاختيار نابع أساساً من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

((ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة)). (ديولد فان دالين، 1984م، ص313).

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث والذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات، وهو جمع المعلومات التي يمكن تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، ويعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات المباشرة من مصدرها الأصلي، بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين.

2-1 الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " مستوى التصرف الخططي لدى المدربين في كرة القدم توجهننا إلى بعض أندية الجهوي الأول لرابطة سعيدة والمتمثلة في ولايات (معسكر، سعيدة،

تيارت)، واتصلنا بالمدرّبين من أجل الوقوف على مستوى التصرف الخططي من خلال التدريبات التي يقومون بها، وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدرّبين، وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

3-1 المجال الزمني والمكاني:

1-3-1 المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 01 مارس 2024 إلى غاية 25 أبريل 2024، حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي الفرق.

1-3-2 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية الجهوي الأول لولايات سعيدة، معسكر، تيارت.

1-4 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في 15 مدرب من مدربي كرة القدم للقسم الجهوي الأول لرابطة سعيدة فرق ولايات: معسكر، سعيدة، تيارت وهي (أولمبيك مديسة، مستقبل ع.المومن، شباب ج مكسين، و داد كرمس، شباب تخمارت، شاوشارة كارمان، مولودية حساسنة، فوز فرندة، نادي لرجام، شباب العيون، شباب رشايقة، شباب باكير، أمل غريس، مولودية البنيان، شبيبة سيق، شباب مهدية).

1-5 أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات التالية في الحصول على البيانات والمعلومات اللازمة لتحقيق هدف بحثه والإجابة على التساؤلات.

1-5-1 المقابلة الشخصية:

هي محادثة أو حوار موجه بين الباحث من جهة وشخص أو أشخاص آخرين من جهة أخرى بغرض جمع المعلومات اللازمة للبحث والحوار يتم عبر طرح مجموعة من الأسئلة من الباحث التي يتطلب الإجابة عليها من الأشخاص المعنيين بالبحث.

1-5-2 الاستبيان:

هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى الأشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه ((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، ومن إجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الاتصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا)) (أحمد شلبي، 1992م، ص25).

1-5-2-1 خطوات إعداد استمارة الاستبيان:

قمنا بإعداد الاستبيان وهذا بالاستعانة بالأساتذة والدكاترة والخبراء والمحكمين وقد

اقترح الباحث ثلاث محاور منها:

- الثقة بالنفس لدى المدرب.
- أسس إدارة الفريق.
- أساليب إدارة المباراة.

تم عرض محاور البحث من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء لمعرفة مدى مناسبتها حيث بلغ عددهم 8 محكمين ممن تتوفر فيهم الخبرة الأكاديمية والمهنية وكذا الزملاء الذين ينشطون في بعض الفرق وذلك لإبداء الرأي حول مناسبة المحاور ومدى تحقيقها لهدف البحث ومدى وضوح الأسئلة، وصياغتها، وكان الاستطلاع بحسب النسب المئوية.

1-5-3 المصادر والمراجع:

هي الكتب التي يستند إليها الباحث للحصول على المعلومة في البداية ولأول مرة، ويستقيها من المصدر وليس من المرجع وما على هذه المصادر من شروح وتذييلات هي المراجع، فالمرجع إذا هو عبارة عن كتاب يستشار من قبل الباحث ويستعين به حتى يحصل على معلومة في مجال معين هو موضع البحث الذي يقوم به الباحث.

والمرجع لطوله ولاستجابته قضايا كثيرة في مجال موضوع الباحث لا يمكن أن يقرأ من أوله إلى آخره وإنما يأخذ منه الباحث ما يريد ثم يرجع إلى غيره من مراجع لكي يستوفي ما يريده من معلومات.

الفصل الثاني

- عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات
والاستنتاجات

2-1 عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات:

- صدق الاتساق الداخلي:

الجدول رقم 01: يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية.

| عدد العبارات | الثبات الصدق | الثبات | |
|--------------|-----------------|--------|-------------------------|
| 09 | 0,956 | 0,915 | الثقة بالنفس لدى المدرب |
| 09 | 0,965 | 0,933 | أسس إدارة الفريق |
| 08 | 0,970 | 0,942 | أساليب إدارة المباراة |
| 26 | 0,987 | 0,976 | الاستبيان |

يتضح من الجدول أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درج كل محور والدرجة الكلية للاستمارة مما يدل على درجة الاتساق الداخلي للاستمارة ككل وأنه صالح للتطبيق.

قام الباحث بحساب معامل الثبات لاستمارة الاستبيان باستخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث تم تطبيق الاستمارة على أفراد الدراسة الاستطلاعية و هم من خارج عينة البحث الأساسية ولهم نفس الخصائص و الشروط.

جدول رقم 02: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العبرة |
|----------------------|--------------------|---|
| 0,435 | 1,240 | لدي القدرة على إدارة الوحدة التدريبية بصورة جيدة بالتعاون مع الجهاز المعاون |
| 0,500 | 1,400 | أستطيع السيطرة على نجوم الفريق بطريقة جيدة |

| | | |
|-------|-------|---|
| 0,374 | 1,160 | أستطيع السيطرة على المباريات وقيادتها بشكل جيد |
| 0,509 | 1,480 | أستطيع التصرف بسرعة في المواقف الصعبة أثناء المباراة |
| 0,331 | 1,120 | خبراتي السابقة تؤثر إيجابا في المواقف الصعبة أثناء المباراة |
| 0,458 | 1,720 | أحتفظ بقدرتي على اتخاذ القرارات السليمة أثناء المباراة |
| 0,000 | 1,000 | الفوز في المباراة يزيد من ثقتي في نفسي وفريقي |
| 0,500 | 1,400 | يحدث بعض الارتباك لدي أثناء المباريات الهامة |
| 0,500 | 1,400 | أحتفظ بهدوئي عند انفعال أحد اللاعبين |

2-2 مناقشة نتائج البحث:

1-2-2 عرض النتائج :

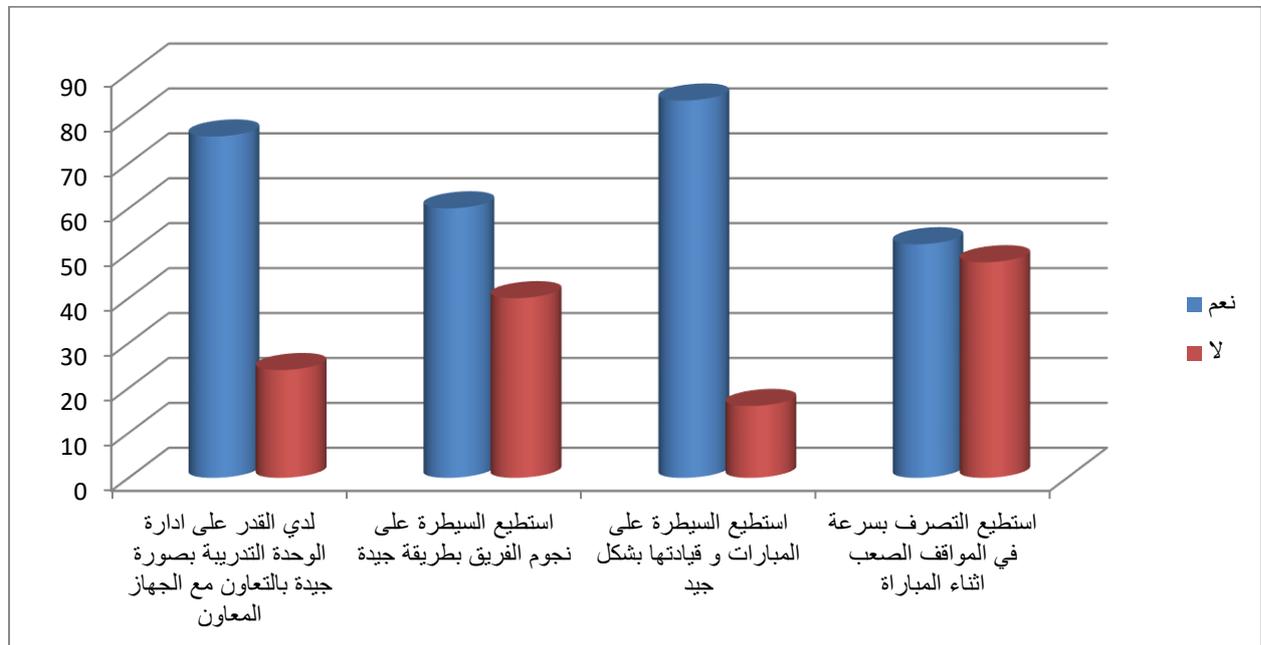
المحور الأول: الخاص بمحور الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم:

الجدول (03): المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور

الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم.

| المحور | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------|---|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | الثقة بالنفس | 1.240 | 0.435 | 1.297 |
| 2 | لدي القدرة على إدارة الوحدة التدريبية بصورة جيدة بالتعاون مع الجهاز المعاون | 1.400 | 0.500 | 0.435 |
| 3 | أستطيع السيطرة على المباريات وقيادتها بشكل جيد | 1.160 | 0.374 | 1.975 |
| 4 | أستطيع التصرف بسرعة في المواقف الصعبة أثناء المباراة | 1.480 | 0.509 | 0.085 |

الشكل رقم (04) : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم.



يتضح تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على عبارات محور الثقة قيد الدراسة ما بين (1.160،1.480) و تراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.374،0.509) انحصرت معاملات الالتواء ما بين (0.085،1.975) مما يدل على اعتدالية البيانات.

- مناقشة نتائج المحور الأول:الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم

يتضح من الجدول أن العبارة " أستطيع التصرف بسرعة في المواقف الصعبة أثناء المباراة" تحتل أعلى متوسط حسابي بين عبارات محور الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم. هذا يشير إلى قدرة المدرب على التعامل الجيد مع المواقف والظروف المختلفة التي تحدث خلال المباراة. بالمقابل حصلت عبارة "استطيع السيطرة على نجوم الفريق بطريقة جيدة" على المرتبة الثانية، في حين حلت عبارة "لدي القدرة على إدارة الوحدة التدريبية بصورة جيدة بالتعاون مع الجهاز المعاون" في المرتبة الثالثة. أما عبارة "استطيع السيطرة على المباريات

وقيادتها بشكل جيد" فحصلت على أقل متوسط حسابي بين عبارات محور الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم. هذا يوضح أن الظروف المختلفة التي تمر بها المباراة والضغط التي يتعرض لها الجهاز الفني أثناء قيادة المباراة تؤثر بشكل كبير على إدارة ونتائج المباريات.

جدول رقم (04) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثاني

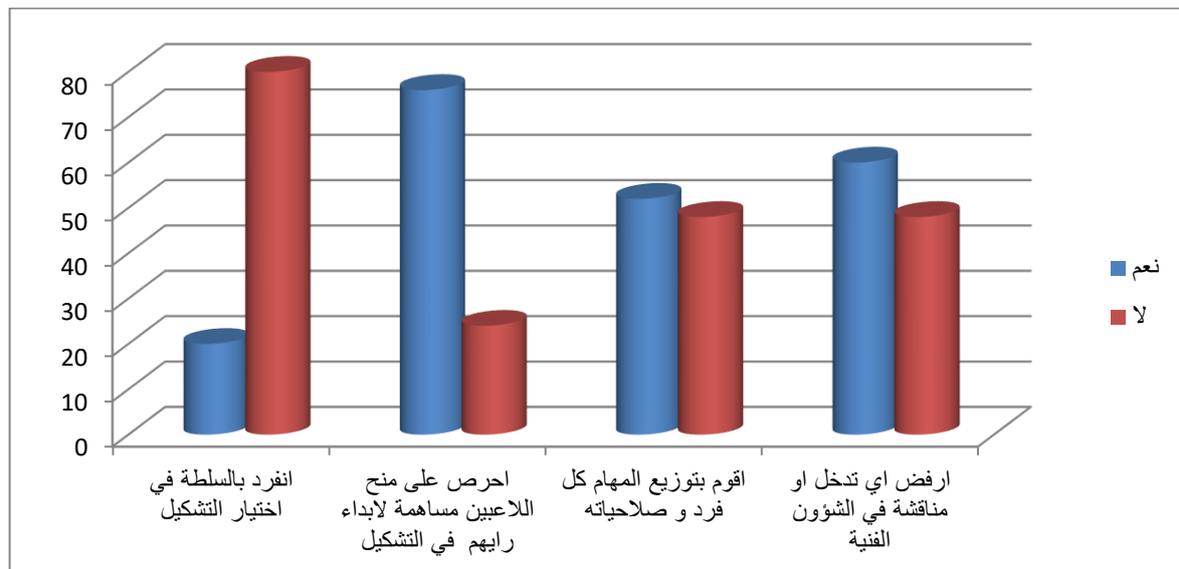
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العبارة |
|-------------------|-----------------|---|
| 0,500 | 1,600 | أنفرد بالسلطة في اختيار التشكيل |
| 0,435 | 1,240 | أحرص على منح اللاعبين المساهمة لإبداء رأيهم في التشكيل |
| 0,000 | 1,000 | أقوم بتوزيع المهام على كل فرد وصلاحيته |
| 0,509 | 1,480 | أرفض أي تدخل أو مناقشة في الشؤون الفنية |
| 0,435 | 1,240 | أحرص على الاجتماع مع اللاعبين قبل المباراة |
| 0,374 | 1,160 | التشاور مع الجهاز الفني في التشكيل وخطة المباراة برأي الأغلبية |
| 0,435 | 1,240 | أراء الجهاز المعاون محط اهتمام وتركيز لنجاح الفريق |
| 0,408 | 1,200 | أحرص على تطبيق اللائحة الخاصة بالعقوبات حتى في حالة الفوز |
| 0,458 | 1,280 | أهتم بالاجتماع باللاعبين عقب كل مباراة ومناقشة الإيجابيات والسلبيات |

- عرض نتائج المحور الثاني: أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم

جدول (05): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم.

| المحور | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | أسس | 1.800 | 0.408 | -1.597 |
| | إدارة الفريق | 1.240 | 0.435 | 1.297 |
| 3 | لدى | 1.000 | 0.000 | |
| 4 | مدربي كرة القدم | 1.480 | 0.509 | 0.085 |

الشكل رقم (05): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم.



يتضح من جدول (١٠) تفاوت تقييم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على عبارات محور أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم قيد الدراسة ما بين (1.480،1.800)، وتراوح

الانحراف المعياري لها ما بين (0.000,0.509)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين (-1.597,1.297) مما يدل على إعتدالية البيانات.

- مناقشة نتائج المحور الثاني: أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم.

يتضح من الجدول أن العبارة "أنفرد بالسلطة في اختيار التشكيل" تحصل على أعلى متوسط حسابي بين عبارات محور أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم. هذا يدل على أهمية التشاور والتعاون في اختيار تشكيلة الفريق لضمان تحقيق أفضل النتائج. بالمقابل، حصلت عبارة "أرفض أي تدخل أو مناقشة في الشؤون الفنية" على المرتبة الثانية، في حين حلت عبارة "أحرص على منح اللاعبين مساهمة لإبداء رأيهم في التشكيل" في المرتبة الثالثة. أما عبارة "أقوم بتوزيع المهام على كل فرد وصلاحياته" فحصلت على أقل متوسط حسابي بين عبارات محور أسس إدارة الفريق لدى مدربي كرة القدم. هذا يوضح أن المدربين يتمتعون بالديمقراطية وعدم الانفراد بالسلطة في اتخاذ القرارات، ويسمحون للجهاز المعاون بإبداء الرأي والتعبير عن آرائهم والمشاركة في اتخاذ القرارات. يتبنى الجهاز الفني نهجًا تعاونيًا ويتميز بالتفاهم والتكامل كوحدة متكاملة لتحقيق النجاح.

جدول رقم (06): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثالث

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العبارة |
|-------------------|-----------------|--|
| 0,500 | 1,400 | أضع التشكيل المناسب لكل مباراة وفقا لقوة الفريق الخصم |
| 0,408 | 1,200 | أهتم بعملية الإحماء قبل المباراة بنفسني |
| 0,000 | 1,000 | تختلف أهداف كل مباراة وعلى أساسها يتموضع التشكيل |
| 0,500 | 1,400 | أقوم بإجراء التبديلات وفقا لظروف كل مباراة |
| 0,489 | 1,360 | أحرص على سلامة اللاعبين وعدم استعجال الدفع باللاعب المصاب مهما كانت احتياجات الفريق له |

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

| | | |
|-------|-------|--|
| 0,506 | 1,440 | أستطيع قراءة الخصم قبل المباراة |
| 0,458 | 1,280 | أحرص على السيطرة على انفعالاتي أثناء المباراة |
| 0,435 | 1,240 | للجهاز المعاون دور هام ومؤثر في إدارة المباراة |

- عرض نتائج المحور الثالث: أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم.

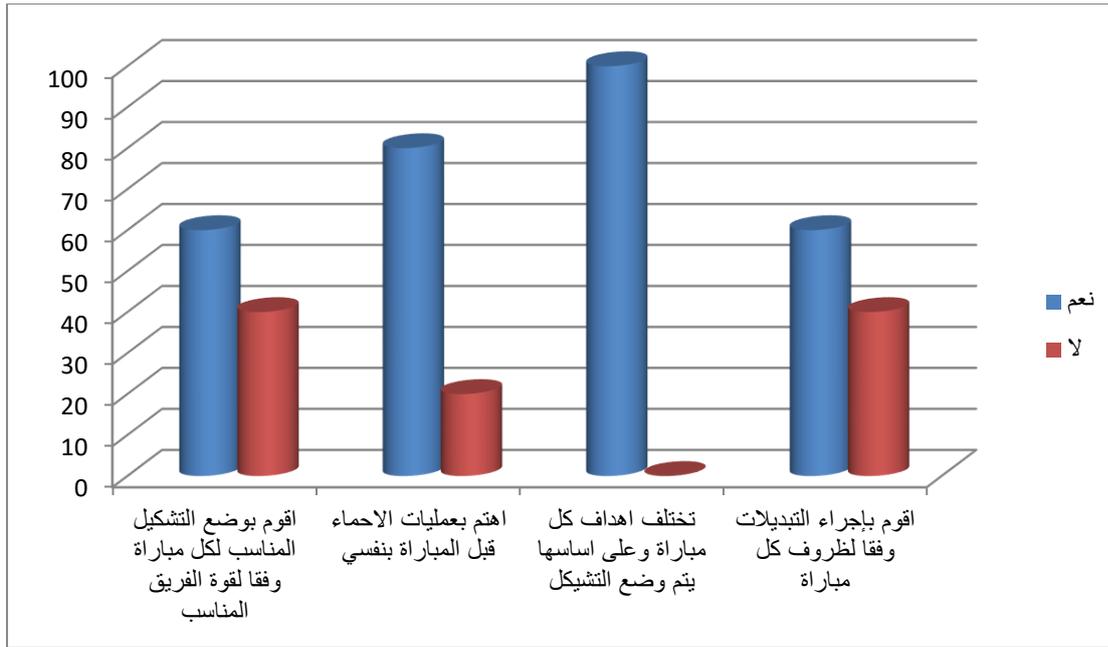
جدول رقم (07): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور

أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم

| المحور | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------|--------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | أساليب إدارة | 1.400 | 0.500 | 0.435 |
| 2 | المباراة | 1.200 | 0.408 | 1.597 |
| 3 | لدى مدربي | 1.000 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | كرة القدم | 1.400 | 0.500 | 4.035 |

الشكل رقم (06): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور

أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم



يتضح من جدول أن تفاوت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على عبارات محور أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم قيد الدراسة ما بين (1.400،1.400)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.000،0.500)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين (0.000،4.035) مما يدل على إعتدالية البيانات.

مناقشة نتائج المحور الثالث: أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم.

يبدو من الجدول أن العبارة "أقوم بوضع التشكيل المناسب لكل مباراة وفقاً لقوة الفريق المنافس" والعبارة "أقوم بإجراء التبديلات وفقاً لظروف كل مباراة" حصلت على أعلى قيم للمتوسطات الحسابية بين عبارات محور أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم. هذا يشير إلى قدرة المدرب على استغلال إمكانات جميع لاعبي الفريق بالكامل، وليس فقط عدد محدود منهم، وكذلك التعامل الجيد مع المواقف والظروف المختلفة خلال المباراة، وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية لتحقيق نجاح المباراة.

بالمقابل، حصلت عبارة "أهتم بعمليات الإحماء قبل المباراة بنفسى" على المرتبة الثانية من حيث قيم المتوسطات الحسابية لعبارات محور أساليب إدارة المباراة لدى مدربي كرة القدم.

وهذا يشير إلى أهمية عمليات الإحماء في تحقيق نجاح الخطة التكتيكية للفريق واستعداد اللاعبين قبل المباراة.

2-3 الاستنتاجات العامة:

من أهداف البحث وتساؤلاته، ووفقا لما أشارت إليه البيانات المجمعة والمعالجات الإحصائية وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث خلص الباحث إلى أن: **مستوى التصرف الخططي لمدربي كرة القدم عينة الدراسة جيد وتجلى ذلك في:**

المحور الأول: الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم:

يعتبر عامل الثقة بالنفس أساس عمليات التصرف الخططي الجيد وهذا ما تجلى في: أغلبية المدربين لديهم القدرة على إدارة الوحدة التدريبية بصورة جيدة بالتعاون مع الجهاز المساعد، كما يستطيع المدربون السيطرة على نجوم الفريق بطريقة جيدة وقدرتهم على قيادة المباراة بشكل جيد والتصرف بسرعة في المواقف الصعبة أثناء المباراة.

المحور الثاني: أسس إدارة الفريق:

يعتبر حسن إدارة الفريق مهم في التصرف الخططي للفريق وهذا ما تجلى في: معظم المدربين يتشاورون مع الجهاز المعاون في اختيار تشكيلة الفريق لضمان تحقيق أفضل النتائج كما يتمتع المدربون بالديمقراطية وعدم الانفراد بالسلطة في اتخاذ القرارات ويسمحون للجهاز المعاون بإبداء الرأي والقدرة على توزيع المهام على كل فرد وفقا لصلاحياته ويتبنى الجهاز الفني نهجا تعاونيا يتميز بالتفاهم والتكامل لتحقيق النجاح.

المحور الثالث: أساليب إدارة المباراة:

الأساليب العلمية الجيدة في إدارة المباريات لها علاقة وطيدة بالتصرف الخططي وهذا ما تجلى في:

قدرة المدرب على وضع التشكيل المناسب لكل مباراة وفقا لقوة الفريق المنافس.

اهتمام المدرب بعمليات الإحماء بنفسه.

يستطيع المدرب وضع التشكيل المناسب وفقا لأهداف كل مباراة.

قدرة المدرب على إجراء التبديلات وفقا لظروف كل مباراة.

2-4 الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي استعرضت يوصي الباحث بما يلي:

➤ عقد دورات تدريبية دورية تعمل على صقل قدرات وإمكانيات المدربين، وتقديم لهم كل ما هو جديد بعلم التدريب.

➤ ضرورة القياس الدوري لمستوى التفكير والتصرف الخططي لمدربي كرة القدم لإظهار نقاط القوة والضعف لديهم.

➤ إجراء دراسات علمية أخرى تتناول جوانب التفكير والتصرف الخططي الأخرى التي لم تتعرض لها الدراسة الحالية ود تساهم هذه الدراسات مجتمعة في المحافظة على تقدم رياضة كرة القدم أكثر فأكثر وتحقيق أفضل النتائج في البطولات المحلية والإقليمية والدولية المستقبلية.

➤ الاستعانة بالتكوين والتدريب العقلي لمدربي لتنمية المهارات العقلية ومستوى التفكير والتصرف الخططي.

➤ استخدام برامج التدريب العقلي في جميع عمليات التعلم ووضعها ضمن البرامج التدريبية.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يتضح أن إجراء أية دراسة علمية ناجحة ومفيدة يتطلب إتباع منهجية علمي محددة ومناسبة لموضوع البحث ومتطلباته. في هذا الإطار تم توضيح الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث للتحقق من مدى الإجابة على التساؤلات البحثية من خلال النتائج التي تم الحصول عليها وتطبيقها في الواقع العملي، كما تم تقديم توضيحات لبعض العناصر الغامضة الواردة في هذا الفصل بهدف إزالة أي لبس أو غموض، وعلاوة على ذلك تم التأكد من توفر شروط صدق وثبات أداة القياس المستخدمة، مما يسمح بالثقة في النتائج المتوصل إليها.

وبشكل عام، يمكن القول أن هذا الفصل قد أكد على أهمية إتباع منهجية علمية سليمة في إجراء الدراسات، بالإضافة إلى تأكيد موثوقية النتائج التي تم التوصل إليها.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: استراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي والفنون والإدارة، الكويت، 1996.
- أمر الله أحمد الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط1، 1998.
- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- ديابات ناجح، نايف مفضي الجبور: كرة القدم (مهارات، تدريب، إصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.
- هشام حسن ياسر: تحمل الأداء للاعبين كرة القدم، sd.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002.
- حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
- حسن السيد أبو عبيدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2008.
- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم".
- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط4.

قائمة المصادر والمراجع

- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005.
- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.
- محمد حسن البشتاوي، إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط1، 2005.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990،
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، ط13، 1994،
- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ط1، 2003.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
- ناجي كاظم علي: كرة القدم الحديثة - المهارات الخطئية - أساليب اللعب الخطئية - الاختبارات الخطئية، دار اليازوري للنشر والتوزيع، 2023.
- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتابة للنشر القاهرة، مصر 1999م.
- علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد، "المدرّب الرياضي"، الناشر للمعارف، ط1، 2003.
- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي، "أسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998م.

قائمة المصادر والمراجع

- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997.
- قاسم لازم صبر. يوسف لازم كماش، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2005.
- رومي جميل، فن كرة القدم، دار النقائس، بيروت، ط2، 1968.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

pradet michel : la préparation physique collection entrainement ,
inser, publication, paris , 1997 .

المذكرات:

- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، 1997.

المنشورات:

- الرابطة الوطنية لكرة القدم: "دليل" ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين ميله، ب.سنة.
- مناهج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.

المقالات:

قائمة المصادر والمراجع

➤ بلحل منصور: تقويم التفكير الخططي في الهجوم لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم الأنشطة البدنية والرياضية، العدد الرابع، جامعة مستغانم، 2005.

الملاحق

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

إستمارة استبيان

موجهة إلى المدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي فرع التحضير البدني تحت عنوان: " دراسة مستوى التصرف الخططي لدى مدربي كرة القدم في الغرب الجزائري (الجهوى الأول رابطة سعيدة) " نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع (x) أمام العبارة

تحت إشراف :

أ.د. بلكبش قادة

إعداد الطالب:

مديوني محمد

السنة الجامعية، 2023-2024

محاوِر الدِراسَة:

المحور الأول: الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم.

نعم لا

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | لدي القدرة على إدارة الوحدة التدريبية بصورة جيدة | - |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أستطيع السيطرة على نجوم الفريق بطريقة جيدة | - |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أستطيع السيطرة على المباريات وقيادتها بشكل جيد | - |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أستطيع التصرف بسرعة في المواقف الصعبة أثناء المباراة | - |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | خبراتي السابقة تؤثر إيجاباً في المواقف الصعبة أثناء المباراة | - |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أحتفظ بقدرتي على اتخاذ القرارات السليمة أثناء المباراة | - |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | الفوز في المباراة يزيد من ثقتي في نفسي وفريقي | - |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يحدث بعض الارتباك لدي أثناء المباريات الهامة | - |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أحتفظ بهدوئي أثناء انفعال أحد اللاعبين | - |

المحور الثاني:أسس إدارة الفريق.

نعم لا

- أنفرد بالسلطة في اختيار التشكيل
- أحرص على منح اللاعبين المساهمة لإبداء رأيهم في التشكيل
- أقوم بتوزيع المهام على كل فرد وصلاحياته
- أرفض أي تدخل أو مناقشة في الشؤون الفنية
- أحرص على الاجتماع مع اللاعبين قبل المباراة
- التشاور مع الجهاز الفني في التشكيل وخطة المباراة برأي الأغلبية
- أراء الجهاز المعاون محط اهتمام وتركيز لنجاح الفريق
- أحرص على تطبيق اللائحة الخاصة بالعقوبات حتى في حالة الفوز
- أهتم بالاجتماع باللاعبين عقب كل مباراة ومناقشة الإيجابيات والسلبيات

المحور الثالث: أساليب إدارة الفريق.

- | لا | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – أضع التشكيل المناسب لكل مباراة وفقا لقوة الفريق الخصم |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – أهتم بعملية الإحماء قبل المباراة بنفسى |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – تختلف أهداف كل مباراة وعلى أساسها يتموضع التشكيل |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – أقوم بإجراء التبديلات وفقا لظروف كل مباراة |
| | | – أحرص على سلامة اللاعبين وعدم استعجال الدفع باللاعب المصاب مهما كانت احتياجات الفريق له |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – أستطيع قراءة الخصم قبل المباراة |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – أحرص على السيطرة على انفعالاتى أثناء المباراة |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – للجهاز المعاون دور هام ومؤثر فى إدارة المباراة |