



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي

بـعـنـوان:

## فعالية برنامج تدريبي باستخدام المساحات المصغرة في تحسين الإستحواذ الجماعي لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت على فرق البطولة الولائية لكرة القدم - تلمسان - صنف أقل من 17 سنة المجموعة (ب)

بإشراف:

د. حجار خرفان محمد

من إعداد الطالبان:

- بلماحي مراد

- كربي عبد الحق

السنة الجامعية: 2017-2018

## الإهداء

قال الله تعالى: ﴿وقل رب أرحمهما كما ربياني صغيراً﴾.  
الإسراء 24 :

اهدي ثمرة جهدي هذا إلي الوالدين الكريمين... أمي وأبي...  
كما أهدي هذا العمل إلى زوجتي و إخواني و أختي ...  
وإلى كل أفراد عائلتي كبيراً وصغيراً....  
وإلى كل الزملاء والأصدقاء والأساتذة والطلبة في معهد  
التربية البدنية و الرياضية- مستغانم -  
وإلى كل من يعرف (مراد بلماحي )  
وإلى كل جزائري غيور على دينه ووطنه وأمه...  
أهدي هذا العمل عسى أن ينفعنا به الله يوم لا ينفع مال  
ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم...

الطالب: مراد بلماحي

إلى من حبي لهما لا يزول و رضاهما من رضا الرب و الرسول ، إلى من  
لا تمل عيني من رؤياهما و لا لساني من النطق باسمهما و لا قلبي من  
الشوق لأحضانهما .. الوالدين العزيزين " لخضر و كلثوم " أطل الرب في  
أعمارهما . إلى من كان لي نعم الصديق و وقف بجانبني في الشدة و الضيق ، لم  
يفارقتني أبدا بوجوده و أضاء لي الطريق أخي الغالي " كمال " . إلى أنس دربي و  
وحشتي إخواني و أخواتي يوسف و زوجته ، عز الدين و زوجته ، إلى ابن عمي  
و أصدقائي أكرم ، شكيب و زكرياء . إلى كل أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية  
و الرياضة ، إلى كل من ساندني في أوقات العمل و حفزني على النجاح .

كريبي عبد الحق

## شكر و تقدير

نحمد الله و نشكره على نعمته أن وفقنا لاتمام هذا البحث راجين منه عز و جل التيسير في قادم الأعمال .

لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نتقدم بواسع الشكر والتقدير إلى أستاذنا الدكتور : **حجار خرفان محمد** الذي قدم لنا الكثير ولم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه التي أنارت لنا الطريق نحو إتمام هذا البحث.

دون أن ننسى الأساتذة : **طالب علالي، فوقية ابراهيم، بوشهيدة خيرالدين، زموري لمين عبد القادر**، الذين كانوا دوما سندا لنا، كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وقسم التدريب الرياضي الذين أكرمونا بنصائحهم. كما نتقدم بالشكر الى كل الفرق التي مدت لنا يد العون و سهلت في انجاز دراستنا من لاعبين ومدربين و مسيرين .

كذلك الى كل أفراد عائلتنا الذين كانوا طيلة انجاز هذا البحث السند المعنوي و المادي .

و نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ... شكرا جميعا .

**مراد بلماحي**  
**كربي عبد الحق**

# الفهرس

الإهداء ..... ج

كلمة شكر ..... د

قائمة المحتويات

قائمة الجداول ..... ط

قائمة الأشكال ..... ي

التعريف بالبحث

المقدمة ..... 1

1- المشكلة ..... 2

2- أهداف البحث ..... 4

3- الفرضيات ..... 4

4- أهمية البحث ..... 4

5- مصطلحات البحث ..... 5

5-1- كرة القدم ..... 5

5-2- البرنامج التدريبي ..... 5

5-3- المساحات المصغرة ..... 5

5-4- الإستحواذ ..... 5

6- الدراسات السابقة ..... 6

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : خصائص التدريب الرياضي عند الناشئين

تمهيد ..... 12

13	التدريب الرياضي	-1
13	مفهوم التدريب الرياضي	-1-1
15	أهداف التدريب الرياضي	-2-1
16	قواعد التدريب الرياضي	-3-1
18	متطلبات التدريب الرياضي	-4-1
19	مبادئ التدريب الرياضي	-5-1
21	واجبات التدريب الرياضي	-6-1
22	التدريب في مرحلة المنافسة	-7-1
22	التدريب في الملاعب المصغرة	-2
22	تطور طرق و أساليب اللعب في كرة القدم	-1-2
23	معايير اختيار طريقة اللعب	-2-2
23	فوائد التدرّب بالمساحات المصغرة	-3-2
24	أهمية التدرّب في الملاعب المصغرة في تطور جوانب الإعداد	-4-2
24	الملاعب المصغرة و الجانب البدني	-1-4-2
25	الملاعب المصغرة و الجانب المهاري	-2-4-2
25	الملاعب المصغرة و الجانب الذهني و النفسي	-3-4-2
25	الملاعب المصغرة و الجانب الخططي	-4-4-2
25	ضبط المساحات المصغرة في كرة القدم	-5-2
26	أهمية اللعب 4 ضد 4	-6-2
27	الخصائص العمرية للمرحلة 15 - 17 سنة	-3
28	خصائص النمو الجسمي	-1-3
28	خصائص النمو الحركي	-2-3
29	خصائص النمو الفكري	-3-3

29	..... خصائص النمو الانفعالي	-4-3
30	..... خصائص النمو الاجتماعي	-5-3
30	..... اهمية النشاط الرياضي للمرحلة العمرية 15 - 17 سنة	-6-3
31	..... تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة	-7-3
31	..... تطور القدرات الحركية	-1-7-3
31	..... تطور الصفات البدنية	-2-7-3
33	..... الخاتمة	

الفصل الثاني : المتطلبات المهارية في كرة القدم

35	..... تمهيد	
36	..... كرة القدم	-1
36	..... تعريف كرة القدم	-1-1
37	..... تطور كرة القدم عالميا	-2-1
38	..... تطور كرة القدم في الجزائر	-3-1
39	..... المبادئ الأساسية لكرة القدم	-4-1
40	..... متطلبات كرة القدم	-5-1
40	..... طرق اللعب في كرة القدم	-6-1
40	..... طريقة 2-4-4	-1-6-1
40	..... طريقة 3-3-4	-2-6-1
41	..... طريقة 3-4-3	-3-6-1
41	..... طريقة الدفاع الإيطالية 2-3-5	-4-6-1
41	..... المهارات الأساسية في كرة القدم	-2



41	تعريف المهارات الأساسية	1-2
42	المهارات الأساسية في كرة القدم بدون كرة	2-2
43	المهارات الأساسية في كرة القدم بالكرة	3-2
50	آلية تعلم المهارات	4-2
51	مراحل تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم	5-2
51	مراجعة و تثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية	6-2
52	تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة	7-2
52	الاستحواذ في كرة القدم	3
52	مفهوم الاستحواذ في كرة القدم	1-3
53	أسلوب الاستحواذ على الكرة و نتائج المباريات	2-3
54	فوائد أسلوب الاستحواذ على الكرة	3-3
54	العوامل المؤثرة في تنفيذ أسلوب الاستحواذ على الكرة	4-3
55	جوانب التدريب لتطوير الاستحواذ ميدانيا	5-3
57	الخاتمة	

## الباب الثاني : الجانب الميداني

### الفصل الأول : منهجية البحث و أدواته إجراءاته الميدانية

60	تمهيد	
61	الدراسة الاستطلاعية	1
61	منهج البحث	2
61	مجتمع و عينة البحث	3
62	مجالات البحث	4
62	المجال البشري	1-4

63	.....	4-2- المجال الزمني
63	.....	4-3- المجال المكاني
63	.....	5- متغيرات البحث
64	.....	5-1- المتغيرات المستقلة
64	.....	5-2- المتغيرات التابعة
64	.....	6- أدوات البحث
66	.....	7- الأسس العلمية للاختبارات
66	.....	7-1- ثبات الاختبار
66	.....	7-2- صدق الاختبار
66	.....	7-3- موضوعية الاختبار
67	.....	8- الأدوات الإحصائية
67	.....	8-1- اختبار T - ستودنت -
67	.....	8-2- اختبار F - فيشر -
68	.....	9- صعوبات البحث
69	.....	الخاتمة

### الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

71	.....	1- عرض النتائج
71	.....	1-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات الثلاث باستخدام F - فيشر -
71	.....	1-1-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي بدلالة التمرير
72	.....	1-1-2- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي بدلالة الزمن

- 73 -2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لكل عينة باستخدام T - ستيودنت - .
- 73 -1-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لعينة شباب الرمشي .....
- 73 -1-1-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة التمرير .....
- 74 -2-1-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة الزمن .....
- 75 -2-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لعينة شباب عين يوسف .....
- 75 -1-2-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة التمرير .....
- 76 -2-2-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة الزمن .....
- 77 -3-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لعينة ترجي زناتة .....
- 77 -1-3-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة التمرير .....
- 78 -2-3-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة الزمن .....
- 79 -3-1 المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينات الثلاث باستخدام F- فيشر - .....
- 79 -1-3-1 المقارنة بين الاختبار البعدي بدلالة التمرير .....
- 80 -2-3-1 المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي بدلالة الزمن .....
- 81 -2 الاستنتاجات .....
- 82 -3 مناقشة الفرضيات .....
- 83 -4 التوصيات .....
- 84 ..... خلاصة عامة

المصادر و المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
26	تناسب عدد اللاعبين مع مساحة اللعب المصغرة	01
27	مستويات حمل التدريب للعبة 4 ضد 4	02
62	تجانس مجموعات البحث	03
67	صدق و ثبات الاختبار على العينة الاستطلاعية	04
71	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية و الضابطين (1) و (2) بدلالة التمرير	05
72	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية و الضابطين (1) و (2) بدلالة الزمن	06
73	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية بدلالة التمرير	07
74	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية بدلالة الزمن	08
75	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة التمرير	09
76	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة الزمن	10
77	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة التمرير	11
78	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة الزمن	12
79	المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية و الضابطين بدلالة التمرير	13
80	المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية و الضابطين بدلالة الزمن	14

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
27	نسبة الوقت الضائع في اللعب 4 ضد 4 ، 8 ضد 8 ، 11 ضد 11	01
71	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية و الضابطين (1) و (2) بدلالة التمرير	02
72	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية و الضابطين (1) و (2) بدلالة الزمن	03
73	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينات التجريبية بدلالة التمرير	04
74	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينات التجريبية بدلالة الزمن	05
75	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينات الضابطة (1) بدلالة التمرير	06
76	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينات الضابطة (1) بدلالة الزمن	07
77	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينات الضابطة (2) بدلالة التمرير	08
78	المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينات الضابطة (2) بدلالة الزمن	09
79	المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية و الضابطين بدلالة التمرير	10
80	المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية و الضابطين بدلالة الزمن	11

التعريف

بالبحث

المقدمة:

تعد رياضة كرة القدم من بين أكبر الرياضات الشعبية في العالم لدى الرجال و السيدات، و احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات، و زاد الإقبال عليها من مختلف الأعمار و كلا الجنسين، فهي تحظى بالاهتمام البالغ من الدول، و تطور هذه الرياضة لم يكن وليد الصدفة، بل كان حصيلة اندماج و تفاعل عدة علوم مختلفة كعلم الفسيولوجيا و التشريح و علم الاجتماع و علم النفس ... و علوم أخرى كان لها الفضل في رفع مستوى الانجاز الرياضي و تطوير الحالة التدريبية للاعبين .

كما شهدت كرة القدم على مر التاريخ تطورات في طرق و أساليب اللعب، إذ كانت عشوائية وغير مضبوطة حتى أصبحت الآن تدرس في الجامعات و المعاهد الرياضية بمختلف دول العالم، و هذا ما خلق مدارس كرة القدم، فكل مدرسة و لها أسلوب يميزها عن باقي المدارس الأخرى، فمنها من تتبنى أسلوب الدفاع و التكتل، و منها من تنتهج أسلوب اللعب السريع و الكرات الهوائية و العرضية، و منها من تتبنى أسلوب اللعب المباشر و الكرات الطويلة، و منها من تعتمد على أسلوب الاستحواذ على الكرة و الضغط العالي، كما الحال في بعض مدارس هولندا و اسبانيا. و أساليب اللعب عبارة عن وسائل مختلفة في كيفية الوصول إلى مرمى الخصم و تسجيل الأهداف و كذا في نفس الوقت منع المنافس من التسجيل، ولكل أسلوب مميزات ايجابية و أخرى سلبية، و نوعية من اللاعبين الذين يمكنهم تطبيق الأسلوب بالإضافة إلى توافق فكر المدرب مع فلسفة النادي و كل هذه العوامل تساهم في نجاح أسلوب اللعب.

و أبرز أساليب اللعب ظهورا في وقتنا الحاضر هما أسلوبين متضادين يتمثل الأسلوب الأول في الدفاع المتكتل و الهجمات المرتدة، أما الأسلوب الثاني فهو يتمثل في الاستحواذ على الكرة و الضغط العالي. ( Raphaél COSMIDIS, Christophe KUCHLY , Julien ) MOMONT، 2017، صفحة 16)

كما هو معلوم أن أسلوب الاستحواذ على الكرة من أصعب الأساليب تطبيقا إذ ما تم توحيد هذا الفكر على جميع المراحل السنوية في النادي بدءا بالبراعم و حتى الفريق الأول، بحيث يتم التدرج في تعليم و تطوير هذا الأسلوب بما يتناسب مع كل مرحلة عمرية، و أفضل وسيلة لتطوير هذا الأسلوب هي

المساحات المصغرة إذ تعد من وسائل التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي و زيادة فاعليته خاصة المبادئ الخططية الهجومية، كما يؤكد الكثير من الخبراء أن التدرّب باستعمال المساحات المصغرة كبديل عن المساحات التقليدية للمراحل السنّية بدءاً من صنف الأشبال هي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب .

و يؤكد جنّيدي، بأنّ التدرّب بالمساحات المصغرة يعدّ كبديل عن التمارين التقليدية للمراحل السنّية و هي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب (جنّيدي جنّيدي، 2011، صفحة 30).

و على ضوء هذا الموضوع، قام الطالبان و الأستاذ المشرف بدراسة نظرية و ميدانية لإمكانية أن يكون التدرّب وفق برنامج تدريبي خاص بالمساحات المصغرة له دور في تطوير عملية الاستحواذ الجماعي لدى لاعبي كرة القدم، فكان تقسيم البحث الى قسمين، الأول خاص بالدراسة النظرية و الثاني خاص بالدراسة الميدانية، حيث تم استخدام المنهج التجريبي، و تم أخذ ثلاث عينات و هي ثلاث فرق من مجتمع البحث الذي تمثل في أندية البطولة الولائية - تلمسان - فئة اقل من 17 سنة، المجموعة (ب) و التي عدد انديتها ثمانية، كل عينة تتكون من 18 لاعبا، الأولى تجريبية، تتدرّب وفق برنامج تدريبي خاص بالمساحات المصغرة و بالمساحات المصغرة، أما الثانية فكانت الضابطة (1)، تتدرّب وفق برنامج خاص بالمساحات المصغرة و لم يحدّد لها مساحات التدرّب، أما العينة الثالثة فكانت الضابطة (2)، لم يحدّد برنامج تدريبي خاص بها و لا مساحات التدرّب، و قد جاءت النتائج كما كان متوقعا و لصالح العينة التجريبية ايجابيا حيث أن البرنامج التدريبي المطبق في المساحات المصغرة ساهم في تطوير عملية الاستحواذ الجماعي على الكرة، و عليه فان الطالبان و الأستاذ المشرف ينصحون الأندية و الأكاديميات المحلية باستعمال هذا الأسلوب في تدريبات الفئات السنّية من أجل تطوير عملية الاستحواذ على الكرة التي كثيرا ما تقود الفريق الى تحقيق الفوز.

## 1- المشكلة:

إن الملاحظ لواقع المراحل السنّية في الأندية الجزائرية يلاحظ جيدا الفرق بينها و بين قريناتها من مدارس تعليم الكرة في الأندية الأوروبية و العالمية في طريقة و أسلوب اللعب، فالاعتماد على الطرق التقليدية حال دون تحقيق الفائدة المرجوة في تسريع التعلم .



و يعتبر أسلوب الإستحواذ على الكرة من بين أهم الأساليب و الوسائل الحديثة المتبعة من أجل تطوير اللعب و كذا الفوز بالمباريات ففقدان الكرة يعتبر عامل سلمي للفريق ما قد يخلق فرصة لتسجيل هدف ضده، و قد أكدت الكثير من الأبحاث و الدراسات أن الفريق الذي يستحوذ على الكرة بنسبة أكبر من الفريق المنافس سيخلق لهذا الأخير مشاكل نفسية و ذهنية تخرجه من المباراة و تكون سببا في الخسارة.

إن لأسلوب الإستحواذ في المباريات أهمية بالغة في تعزيز الثقة بالنفس للفريق المستحوذ ما يجعله يفرض أسلوبه و لعبه الخاص على الفريق المنافس و كذا تطبيق خطته بكل أريحية و هذا ما يمكنه من التحكم التام بالمباراة.

و لأن تطبيق أسلوب الإستحواذ على الكرة يتطلب من اللاعبين الإعداد الجيد من الناحية المهارية و الخططية و هذا ما ترجمه التدريبات في الملاعب و المساحات المصغرة، فهي تعمل على اكتساب الأداء الخططي و التكتيكي و كذلك الأداء التقني و ذلك من خلال إتقان التمرير السريع المناسب، وكيفية المحافظة على الكرة و تغيير الأماكن فهي تشبه إلى حد بعيد اللعب في المباريات، و هي تعد من أفضل الطرق لاستشارة نشاط اللاعب و زيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات (محمد كشك، أمر الله البساطي، 2000، صفحة 184)

كما أن التدريبات بالمساحات المصغرة الهادفة و الجذابة التي تستند على أسس علمية لها دور في تطوير الجهاز العصبي و العضلي و تنمية الإدراك الحسي الحركي، و كذا الرؤية للمكان و سرعة اتخاذ القرار و التفكير الإبداعي و حل المشكلات و غيرها من القدرات الذهنية و العقلية. (Christian

TARGET, 2016, p. 642)

و من خلال ما سبق ذكره، و على هذا الأساس ارتأينا وضع برنامج تدريبي خاص بالمساحات المصغرة لما لها من دور في تحسين أسلوب الإستحواذ على الكرة و باعتبارها طريقة لتطوير جوانب الإعداد و هو ما يعتبر عامل مهم للفوز بالمباريات و تحقيق نتائج إيجابية.

و عليه نطرح التساؤل التالي :

هل للبرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ الجماعي على الكرة لدى لاعبي كرة القدم؟

وللإجابة على ذلك كان لابد من الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل لتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ على الكرة بدلالة التمريرات؟

2- هل لتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ على الكرة بدلالة الزمن؟

## 2- أهداف البحث:

- التأكد من أن البرنامج التدريبي المبني على أساس المساحات المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير عملية الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي كرة القدم بدلالة الزمن و بدلالة التمريرات الصحيحة.

- التعرف على تأثير المساحات الصغيرة في تطوير الاستحواذ على الكرة وعدد التمريرات حسب الفرق.

## 3- الفرضيات:

### 3-1 الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ الجماعي على الكرة.

### 3-2 الفرضيات الجزئية:

1- لتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ على الكرة بدلالة التمرير.

2- لتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ على الكرة بدلالة الزمن.

## 4- أهمية البحث :

تكمن أهمية هذا البحث في جانبين مهمين:

أ- **الجانب العلمي:** ويتمثل في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص، وأخص بالذكر مدربي كرة القدم الجزائرية.

ب- **الجانب العملي:** من خلال هذه الدراسة يمكن الخروج بنموذج تدريبي متكون من مجموعة التمارين المقترحة في الجانبين التقني و التكتيكي، التي تسمح بتطوير أسلوب اللعب بالاعتماد على الاستحواذ للاعبين كرة القدم على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية، كما أنه يساعد مدربيننا على العمل على تطوير هذه اللعبة.

#### 5- مصطلحات البحث:

5-1- **كرة القدم:** هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 11 لاعبين، يمررون ويستقبلون ويرمون ويراوغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق القدم حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف، الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة. (علي حسن ، 2012، صفحة 96)

5-2- **البرنامج التدريبي:** هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (السيد عبد المقصود، 1997، صفحة 23)

5-3- **المساحات المصغرة:** هي ملاعب يتم تصغير أو تكبير مساحتها وفق أهداف مسطرة و متباينة بشروط محددة ( عدد اللمسات و التصويب ، زيادة و نقصان عدد اللاعبين ، تعاقب زيادة الخصوم، زيادة عدد المرمى ، التحول من الدفاع إلى الهجوم ... الخ ) . (Frédéric BORDINEAU، 2007، صفحة 29)

5-4- **الاستحواذ:** الاستحواذ على الكرة هو الامتلاك و هو عبارة عن أسلوب لعب خططي جماعي هجومي، يستخدمه الفريق لحيازة الكرة من خلال التمديدات القصيرة و البينية و غيرها من المهارات الحركية بين اللاعبين دون فقدان الكرة ضمن حدود الملعب و الوقت الفعلي للمباراة . (علي حسن ، 2012، صفحة 17)

6- الدراسات السابقة :

❖ دراسة جنيدي مصطفى محمد جنيدي :

رسالة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية ( 2011 )

✓ **العنوان :** تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم .

✓ **مشكلة البحث :** من خلال مشاهدة الباحث لتدريبات بعض الأندية بمحافظة أسيوط لاحظ أن المدربين يركزون في الوحدات التدريبية على الجمل الخططية و كيفية تنفيذها مع دون التركيز على المبادئ الخططية الهجومية ، و عليه رأى الباحث أنه باستخدام الألعاب المصغرة يمكن من خلاله سد المساحات و الثغرات بتنظيم اللاعبين داخل اللعب في مربعات و أماكن محددة .

✓ **أهداف البحث:**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية بمحافظة أسيوط.

✓ **فرضيات البحث:**

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي في بعض المبادئ الخططية الهجومية لصالح القياس البعدي لعينة قيد البحث .

✓ **منهج البحث:** المنهج التجريبي باستعمال القياس القبلي و البعدي .

✓ **عينة البحث:** عينة عمدية يبلغ عددها 22 لاعب من الناشئين.

✓ **أهم استنتاج :** البرنامج التدريبي المقترح في الملاعب المصغرة أثر ايجابيا على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم .

✓ **التوصيات :** ضرورة استخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة في البرامج التدريبية الخاصة لناشئي كرة القدم لما لها من أثر ايجابي على تطوير مستوى الأداء .

❖ دراسة جغدم بن ذهبية :

المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية جامعة مستغانم- العدد العاشر- 31  
ديسمبر 2013.

✓ **العنوان :** تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري  
للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية .

✓ **مشكلة البحث:**

إن من بين الطرق الحديثة المستخدمة في التدريب الرياضي هي طريقة استخدام الملاعب المصغرة في  
تدريب الفرق الرياضية المدرسية ، مما دفع الباحث إلى تحديد موضوع بحثه حول تأثير استخدام م الملاعب  
المصغرة على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية .

✓ **أهداف البحث:**

معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم  
المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية .

✓ **فرضيات البحث:**

إن استخدام الملاعب المصغرة ، يؤثر إيجابا على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم  
المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية .

✓ **منهج البحث:** المنهج التجريبي

✓ **عينة البحث :** شملت عينة البحث 30 تلميذا من الطور الاكمامي تم اختيارهم بطريقة عمدية  
تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة .

✓ **أهم استنتاج :** إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية و مهارية  
للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية .

✓ التوصيات:

- إعطاء أهمية و عناية كبيرتين بالرياضة المدرسية و خاصة في مجال كرة القدم ، لأنها تعتبر المنبع الأساسي لفرق النخبة .
- اقتراح برنامج يطبق عند الفرق الرياضية المدرسية و المتمثل في الملاعب المصغرة .

❖ دراسة : - د.مقراني جمال

- د.بن زيدان حسين

- د.بشير حسام

المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية جامعة مستغانم-العدد الثاني عشر-

31ديسمبر 2015

✓ العنوان : فاعلية استخدام الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات

الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (13-15) سنة .

✓ مشكلة البحث:

إن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية ، و عليه فالتدريبات على الملاعب المصغرة هي إحدى وسائل تثبيت و تطوير المهارات الأساسية .

✓ أهداف البحث:

معرفة فاعلية استخدام التدريب في الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين في كرة اليد .

✓ فرضيات البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياسات القبليّة و البعدية لعينة البحث التجريبية في الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

✓ منهج البحث: المنهج التجريبي

✓ عينة البحث: شملت عينة البحث 30 لاعب اختيرت بطريقة عمدية.

✓ أهم استنتاج: التدريبات على الملاعب المصغرة من الأساليب الفعالة في تنمية الصفات البدنية و تحسين المهارات الأساسية للاعب كرة اليد.

✓ التوصيات:

- توظيف التدريبات على الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير ايجابي في تنمية وتطوير المتطلبات البدنية و المهارة البحث.

● نقد الدراسات: من خلال الدراسات السابقة المذكورة أعلاه، نرى أن الباحثين قد استخدموا في دراساتهم المنهج التجريبي، و كانت الأهداف معرفة فاعلية استخدام التدريب في الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية و كذا الخططية، و جاءت النتائج متوافقة مع الأهداف حيث ذكروا أن للمساحات و الملاعب المصغرة دور في تحسين و تطوير مختلف جوانب الإعداد، البدنية و المهارة و الخططية ، كما أن دراساتهم جاءت في مختلف المجالات الرياضية و كذا مختلف الفئات العمرية، و في دراستنا نحاول معرفة مدى تأثير أسلوب الإستحواذ في كرة القدم ببرنامج تدريبي خاص بالملاعب المصغرة و مطبق بالمساحات المصغرة و أن نصل للهدف و هو تحسين الإستحواذ الجماعي لدى لاعبي كرة القدم.

الباب الأول: الجانب  
النظري



# الفصل الأول: خصائص التدريب الرياضي عند الناشئين

12	تمهيد .....
13	1- التدريب الرياضي .....
22	2- التدريب في الملاعب المصغرة .....
27	3- الخصائص العمرية للمرحلة أقل من 17 سنة .....
33	الخاتمة .....

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

إن التدريب الرياضي عملية تربوية و هو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد. وعلى المدرب مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته. و في هذا الفصل سنتطرق إلى أهم خصائص التدريب الرياضي وكذا ما وصلت إليه الدراسات فيما يخص التدريب بالمساحات المصغرة في كرة القدم، ثم نتطرق إلى أهم ما يميز الفئة العمرية أقل من 17 سنة .

1- التدريب الرياضي:

1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainment" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما. (شعلان ابراهيم، 2013، صفحة 12)

أما التدريب في المجال الرياضي فهده يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها:

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الحفاظ على الصحة.

البروفيسور: هولمان «Holman» - يعرف التدريب الرياضي على أنه عبارة عن جميع كميات الجمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية يهدف إلى دفع الإنجاز الذي يؤديه، بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية. (فتحى ابراهيم اسماعيل، 2007، صفحة 15)

و يقول الدكتور هاري «Harre» أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد و يصبح في معظم الأحيان عاملا هاما تتأثر به طريقة حياة الفرد و أسلوب معيشته. (محمد حسن علاوي، 1986، صفحة 21)

و يقول الدكتور عصام عبد الخالق أن التدريب هو التمرين المنظم للحركات الرياضية المبينة على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية، و كذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات النشاط الرياضي و المهارات الحركية و القدرات الخططية و كذلك الدوافع النفسية.

عرّف أحد العلماء التدريب الرياضي حيث قال: «التدريب الرياضي فيه خاصة منظمة للتربية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تساهم بنصيب وافر و إعداد الفرد للنصر و الإنتاج و الدفاع عن الوطن». (محمد ابراهيم شحاتة، 1997، صفحة ص25)

ويرى ماتيف ( matweiv ) تطابق مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي فالإعداد الرياضي أكثر شمولية في مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد من عناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها أن يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى، حيث قابلية المستوى، الذي هو عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي لتكامل القبلية. (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 23)

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المورفولوجي. ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فإن التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه. المعنى الأكثر دقة للتدريب الرياضي هو عند ماتيف (1972) يفهم منه التحضير البدني التقني تكتيكي المعرفي و النفسي للممارس بمساعدة التمرينات البدنية الأحسن، أيضاً للتدريب في المدرسة و الرياضة للصحة و إلى تحسين النظام و تطوير القدرات. (كمال جميل الرضي، 2004، صفحة 20).

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدروس التربية الرياضية في المدرسة أو نشاط وقت فراغ أو النشاط الترويحي ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي:

الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات و رياضة المنافسات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة.

من أبرز الخصائص التي يتميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية و الإنسانية كالطب الرياضي، الميكانيكا الحيوية، علم الحركة، علم النفس الرياضي و علم التربية و علم الاجتماع الرياضي و غير ذلك من المعارف و المعلومات التي تربط تطبيقاتها بالمجال الرياضي حيث أن الوصول إلى مستوى رياضي متقدم دون الارتباط بالتدريب العلمي

الحديث أصبح مستبعدا.

التدريب الرياضي ذو صبغة فردية لدرجة إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر، مثال: يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف عن تدريب اللاعب الدولي.

وعند لاعبي كرة القدم تختلف حسب مركز اللاعب في الفريق، لهذا يتطلب إختيار دقيق لطرق التدريب الرياضي المتعددة لتشكيل حمل التدريب و فترات الراحة كما يتطلب التركيز على النواحي بدنية و تقنية معينة و إستخدام وسائل مختلفة للرعاية و الإشراف و التوجيه. (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 29)

التدريب الرياضي عملية تركز أو تتميز بالإستمرار و ليس الموسمية و يعني هذا أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب الإستمرار في التدريب طوال الشهر أو أشهر السنة كلها.

يؤثر التدريب الرياضي على تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي يتميز بالمستوى العالي و لهذا نجد أن التدريب يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد و يصبح في معظم الأحيان عاملا هاما تتأثر به حياة الفرد و أسلوب معيشته. (كمال جميل الرضي، 2004، صفحة 22)

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية الفرد إذ يقع على المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية و التربوية التي تساهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة و تتيح له فرصة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية و يتطلب الأمر إتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية التي ترعى اللاعب كالأسرة و المدرسة و غيرها و ضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الإيجابية معها ولكي يكمل الدور القيادي للمدرب بالنجاح لابد أن يرتبط بدرجة كبيرة من الفعالية و الإستقلال و تحمل المسؤولية و المشاركة فيها من جانب اللاعب إذ أن عملية التدريب الرياضي عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب.

## 1-2- أهداف التدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية 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 مرتبطان، ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا. (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 72).

## 3-1- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء

الرياضي

المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

## 1-3-1 العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً، وكذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل، ويعني هذا ألا يكون أسلوب تدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوموا بإصلاح أخطائهم ذاتياً خصوصاً أثناء المباريات. (السيد عبد المقصود، 1997، صفحة 27)

هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

## 1-3-2 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، وأن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

-تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، ومن سنة إلى أخرى.

-تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

-أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب

اللاحقة.

### 1-3-3- الایضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى: وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- أما الطريقة الثانية: فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- الطريقة الثالثة: تسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم. (حنفي محمود مختار ، 1998 ، صفحة 45)

### 1-3-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها، ولقد

أصبح

التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية الواحد الأسبوع في أيام ستة ولمدة يومياً مرات ثلاث لاعبوها يتدرب فرقا نرى فأصبحنا البطولة، مستوى على المختلفة وهو ما لم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية. (حنفي محمود مختار ، 1998 ، صفحة 28)

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في العمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يلي:

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول.

### 1-3-5- الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمكن دون أن يستوعب أهداف

التدريب

العام، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداءً رياضياً

بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم.

يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة التدريب أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

### 1-3-6- الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، التكامل، التثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي، فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات ما دام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة. (مفتي إبراهيم، 2013، صفحة 15)

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين عاملا هاما في اكتساب اللاعبين معرفة وخبرة جديدين، فمن تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.

### 1-4- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، فالهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، والتحمل والرشاقة والمرونة 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 . (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 33)

## 1-5- 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 برامج تدريبية طويلة المدى. (محمد عفيفي, ابراهيم شعلان، 2001، صفحة 65) وتتخلص مبادئ التدريب في:

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
  - 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
  - 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
  - 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
  - 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
  - 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في 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 للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام و الخاص ) 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 ... الخ. (Raphaél COSMIDIS, Christophe KUCHLY, Julien MOMONT, 2017, p. 126)

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

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية ( الفورمة الرياضية ) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بما بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها , و أهدافها و محتوياتها كل منها وتخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها , كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية.

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة , حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار وتحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انصب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج . (ابو العلا عبد الفتاح، 1999، صفحة 135) .

### 1-6-6- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب، وعملية التدريب، وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام: تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

#### 1-6-6-1- 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 الفوز، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني، وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- تربية الناشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب/اللاعبة.

- تشكيل دوافع وميول اللاعب/اللاعبة والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية. (زكي محمد حسن، 2015، صفحة 47)

#### 1-6-6-2- 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.

#### 1-6-6-3- الواجبات التنموية للتدريب:

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

## 1-7- التدريب في مرحلة المنافسة:

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الأسبوع، باستثناء بعض الظروف التي قد تحتم عليه لعب أكثر من مباراة، هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى و قوة الفريق المقابل. و يوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لإعداد الفريق و الوصول به إلى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة.

و الغرض الأساسي من التدريب في هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني و بلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية و المحافظة على هذه القمة، و بذلك تكون هذه المرحلة استمرارا لإعداد اللاعب البدني و الفني و تأهيله للاشتراك في المباريات على المدى الطويل.

و في بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم و حمل التدريب اللازم للمحافظة على قدراتهم و ما وصلوا إليه من لياقة بدنية و فنية.

و مقدار التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الإعداد و التكوين البدني و مرحلة الإعداد للمباريات، أما عدد مرات التدريب الأسبوعية فتأب في هذه المرحلة من 4 إلى 5 مرات بالنسبة لفريق الدرجة الأولى. (ياسين رمضان، 2008، صفحة 281)

## 2- التدريب في الملاعب المصغرة:

## 2-1- تطور طرق و أساليب اللعب في كرة القدم:

دراسة كرة القدم الحالية دراسة وافية سليمة تقتضي الإمام بتطورها و متابعة طرق اللعب منذ عرف العالم كرة القدم الحديثة التي وصلت إلى شكلها الحالي.

و قد بدأت الخيوط الأولى لتشكيل الفريق في كرة القدم عندما أخذ اللاعبون يدركون أهمية اللعب الجماعي في الحصول على أكبر إنتاج لجهودهم الفردية، وجد اللاعبون أن تمرير الكرة إلى زميل في المكان المناسب من الملعب أكثر فائدة من لو أن اللاعب احتفظ بالكرة لنفسه، و اعتمد على مهاراته في المراوغة، لما في هذا التمرير من اقتصاد في الوقت و الجهد المبذول، فلم يعد من المطلوب إن يجري اللاعبون جميعا في وقت واحد على نفس الكرة أو في نفس الهجمة. (ياسين رمضان، 2008، صفحة 273)

و من بين الطرق الحديثة نجد طريقة التدريب في الملاعب المصغرة أو ما يعرف بالمساحات لمصغرة، و يشير فرج الله أن المباريات في الملاعب المصغرة تساعد اللاعبين على إتقان الأداء الخططي و سرعة التمير و الاستحواذ على الكرة و تبادل المراكز، و تتميز المباريات في الملاعب المصغرة بتنظيم اللاعبين في مربعات بحيث يستطيع المدرب توظيف اللاعبين و تدريبهم على الانتشار و التمركز و التحرك على حسب وظائف كل لاعب (الدليمي ناهدة، 2010، صفحة 209).

## 2-2- معايير اختيار طريقة اللعب:

- أن تحقق طريقة اللعب المختارة أقصى استفادة ممكنة من مواهب اللاعبين و مميزاتهم البدنية و مهارية و الخططية و النفسية و الذهنية.
- أن تحقق المختارة الاستفادة للاعب الفريقي في مناطق معينة من الملعب.
- أن تحقق التواءم مع الطلب الواقعي للمباراة.
- أن تحقق عددا مناسباً من مجموعات اللعب يمكن من خلاله تنفيذ خطط الهجوم و خطط الدفاع المطلوب تنفيذها في المباريات.
- أن تحقق أفضل تجانس ممكن لمجموعات اللعب ما يمكن من إنتاج أفضل هجوم و أفضل دفاع.
- أن تحقق المرونة الملائمة لتفاعل مجموعات لعب الفريق مع الظروف المتغيرة خلال المباراة، كأن تسمح بزيادة الشق الهجومي للفريق أو العكس بزيادة الدفاعي له. (ابراهيم مفتي، 2014، صفحة 13)

## 2-3- فوائد التدريب بالمساحات المصغرة:

إن للمساحات المصغرة فوائد عظيمة في تدريب الناشئين و تؤكد الدراسات أنها تسمح بتعلم اللعب وفق القوانين الملائمة للعبة، و قد أكد العديد من الخبراء بأن المساحات المصغرة لها فوائد عديدة منها:

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين و تكسبهم نجاحات متكررة.
- تحسين المهارات الفردية و مهارات أداء الفريق كالأستحواذ على الكرة.
- تخلق بيئة للمنافسة و التحدي و المتعة بين اللاعبين.
- إتاحة الفرص في اتخاذ القرار و حل المشكلات.
- إضافة شروط و قواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة و فعالية.
- قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مرارا و تكرارا.

- قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرارا و تكرارا.
- الشعور بالمتعة و المرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.
- تنمي الصفات البدنية و المهارية في كرة القدم.
- تتيح الكثير من الفرص للتعرض لمواقف الدفاع و الهجوم.
- تحسن من الوعي المكاني و التكتيكي للاعب.
- تتيح فرص كثيرة لتسجيل أهداف في الهجوم و منع الأهداف في الدفاع. (Frédéric BORDINEAU, 2007, p. 14)

#### 2-4- أهمية التدريب في الملاعب المصغرة في تطوير جوانب الاعداد:

#### 2-4-1- الملاعب المصغرة و الجانب البدني:

إن تدريبات الملاعب المصغرة تلعب دورا هاما في تنمية الصفات البدنية أكثر من التدريبات التقليدية التي تؤدي بدون كرة، و أصبح التدريب الحديث يعتمد على تدريبات الملاعب المصغرة لتطوير الصفات البدنية في مراحل الإعداد للموسم الرياضي.

إن الألعاب المصغرة تطور أكثر من صفة بدنية في نفس الوقت من خلال لعبة واحدة، كما أنها تحسن من الاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى اللاعبين أكثر من تدريبات المقاومة و البليومتريك. (Didier REISS, Pascal PREVOST, 2017, p. 136)

و تتأثر الصفات البدنية لدى اللاعبين عند تغير مساحة اللعب في الألعاب المصغرة، و ذلك راجع إلى أن زيادة شدة الألعاب المصغرة تكون عن طريق زيادة مساحة اللعب بمقدار 10 أمتار كحد أدنى، و لذا يجب على المدربين مراعاة مساحة اللعب و خصائص الألعاب المصغرة عند تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بكرة القدم فمثلا لتطوير عنصر التحمل الدوري التنفسي يمكن أن يزيد المدرب من مساحة اللعب مع وضع شروط خاصة للعبة الصغيرة لتنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي كاللعب الحر أو الجري بالكرة في مناطق محددة من المساحة، أو إجبار اللاعبين عن التحرك من دون كرة و عدم الوقوف بحيث تعمل على زيادة الاستهلاك الأقصى للأكسجين و زيادة في معدل ضربات القلب. (Alexandre DELLAL, 2017, p. 52)

و أشارت الدراسات العلمية بأنه يجب على المدربين مراعاة مساحة الألعاب المصغرة بما يتناسب مع عدد اللاعبين و المرحلة العمرية، و كذا هدف الوحدة التدريبية التي من خلالها تنفذ فيها اللعبة المصغرة.

## 2-4-2- الملاعب المصغرة و الجانب المهاري:

تمثل التدريبات التي تؤدي في الملاعب المصغرة أهمية في تطوير المهارات الأساسية و رفع مستوى أداء اللاعبين في و ذلك بسبب اتصال اللاعب مع الكرة طوال وقت اللعب مقارنة بالملعب القانوني، و أنه كلما قل عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة زاد اتصال اللاعب مع الكرة كما في مهارة التميرير. (الدليمي ناهدة، 2010، صفحة 41)

## 2-4-3- الملاعب المصغرة و الجانب الذهني و النفسي:

استخدام تدريبات الملاعب المصغرة الهادفة و الجذابة التي تستند على أسس علمية لها دور في تطوير الجهاز العصبي و العضلي و تنمية الإدراك الحسي الحركي، و كذا الرؤية للمكان و سرعة اتخاذ القرار و التفكير الإبداعي و حل المشكلات و غيرها من القدرات الذهنية و العقلية. (Christian TARGERT, 2016, p. 642)

## 2-4-4- الملاعب المصغرة و الجانب الخططي:

تعد الألعاب المصغرة من أهم طرق التدريب الحديث التي تساهم في فعالية الأداء الخططي الهجومي و الدفاعي، و في الملاعب المصغرة يواجه اللاعبون مواقف و حالات لعب كتلك التي في المباريات الرسمية، و تتميز تدريبات المساحات المصغرة بأنها تطور أكثر من هدف خلال لعبة واحدة، فقد تطور الجوانب الخططية الهجومية كما قد تطور في نفس الوقت الجوانب الخططية الدفاعية، فمثلا التدريبات التي تطور أسلوب الاستحواذ على الكرة تطور في نفس الوقت أسلوب الضغط العالي في الدفاع.

## 2-5- ضبط المساحات المصغرة في كرة القدم:

من خلال الدراسات العلمية التي اعتمدت على عدة متغيرات فسيولوجية ( معدل ضربات القلب، تراكم حمض اللاكتيك، تركيز الدم، الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (Vo2 max)، قام كلا من أجويار وآخرون ( Aguiar و ديلال (Dellal, 2008) و هيل (Hill,2009) بتصميم جدول يوضح تناسب عدد اللاعبين و مساحة اللعب في الألعاب المصغرة و الجدول (1) يوضح ذلك. (الدليمي ناهدة، 2010، صفحة 58)

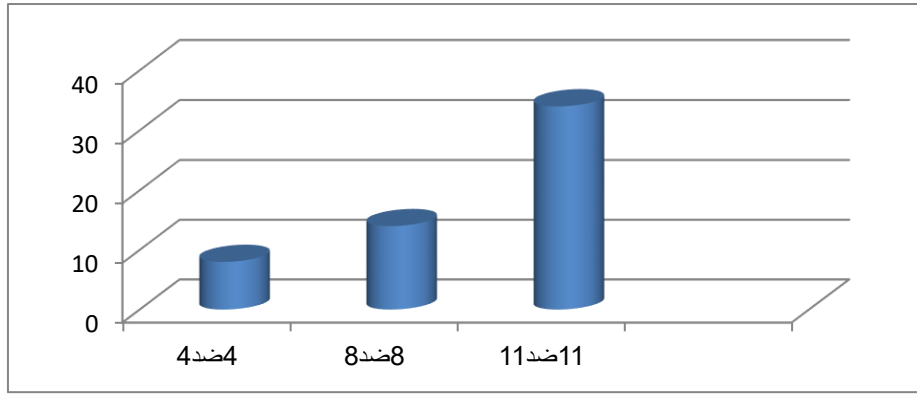
عدد اللاعبين	مساحة اللعب الخاص ( متر )			مساحة اللعب العام ( متر )	المساحة الكلية للعب ( متر مربع )
	كبيرة	متوسطة	صغيرة		
1 ضد 1	15x20	10x15	5x10	10x10	100
2 ضد 2	20x25	15x20	10x15	21-20x28 -20	800-400
3 ضد 3	18x30	15x25	21x20	18x25	2500-240
4 ضد 4	24x36	20x30	16x24	30-20x40-30	2200-240
5 ضد 5	30x42	25x35	20x28	44-23x62-32	2500-240
6 ضد 6	36x48	30x40	24x32	38x49	2500-240
7 ضد 7				45-35x50	2200-875
8 ضد 8				45-40x60	2800-2400
9 ضد 9				50x60	3000
10 ضد 10				45x90	4000

جدول 1: تناسب عدد اللاعبين مع مساحة اللعب المصغرة.

## 2-6- أهمية اللعب 4 ضد 4:

إن اللعب 4 ضد 4 أكثر فعالية من الألعاب المصغرة الأخرى من جميع النواحي البدنية و المهارة والخطية حيث أثبتت الدراسات أن اللعب 4 ضد 4 يتيح مبدأ الانتشار و العمق، حيث يتوزع اللاعبون على شكل معين كما يتيح للاعب لمس الكرة بمعدل خمسة أضعاف من اللعب 11 ضد 11 ، و في اللعب 8 ضد 8 يلمس اللاعب الكرة بمعدل ثلاثة أضعاف من اللعب 11 ضد 11، بينما في مواقف الهجوم الفردي يشترك اللاعبون 4 ضد 4 بمعدل ثلاث أضعاف و في اللعب 8 ضد 8 بمعدل الضعف مقارنة باللعب 11 ضد 11، كما أنه في اللعب 4 ضد 4 يتم تسجيل هدف كل دقيقتين بينما في اللعب 8 ضد 8 يتم التسجيل كل 4 دقائق. من خلال الشكل (1) يمثل الوقت الضائع في اللعب 4 ضد 4 وكذا اللعب 8 ضد 8 وكذا اللعب 11 ضد 11 من الوقت الكلي للتمرين. و قد أثبتت الدراسات بأن التدريب الفكري في الألعاب المصغرة تعمل على تحسين الأداء حيث يأخذ حمل التدريب في ألعاب 4 ضد 4 ثلاث مستويات و هي موضحة كما في الجدول (2). (جمال اسماعيل ، 2001، صفحة 146)





الشكل 1: نسبة الوقت الضائع في اللعب 4 ضد 4، 8 ضد 8، 11 ضد 11

- مستويات حمل التدريب:

الراحة ( دقيقة )	تكرار التمرين	زمن التمرين ( دقيقة )	اللعبة
4-2	4	4	4 ضد 4
4	3	5	
3	10	4	

الجدول (2): مستويات حمل التدريب للعبة (4 ضد 4).

3- الخصائص العمرية للمرحلة أقل من 17 سنة:

يعتبر جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم بالأهمية بما كان، و هذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها الغير مباشر على شخصية المراهق و قدراته و سلوكه، فجسم المراهق و عقله و عواطفه تتأثر كل واحدة منها بالأخر لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي الأخرى تعتبر خطأ كبير.

و يرى كامبل (1989) campbelle أن المراهقة هي إحدى مراحل النمو التي تنحصر ما بين البلوغ و النضج، و تبدو المراهقة لدى الأسوياء من الناس في بعض المظاهر و الخصائص الثانوية الجنسية، و تبدأ المراهقة من 12 سنة و تنتهي في الغالب عند سن 20 سنة و في هذه المرحلة العمرية يحقق الفرد نضجا كاملا من الناحية

الجنسية، يؤدي معه إلى نمو بعض العوامل الأخرى: الانفعالية أو العاطفية والاجتماعية مما يؤثر في البداية بالسلب على شخصية الفرد إلى أن تتبلور هذه المظاهر في الاتجاه الايجابي. (ياسين رمضان، 2008، صفحة 105)

إن تدريب المراهقين يعد أمراً خطيراً، و ذلك بسبب أن هذا الأمر يعد في الغالب أحد الفترات الديناميكية خلال تطور الكائن البشري ، فسنوات هذه المرحلة عادة ما تكون شاهدا على التحول الجدير بالملاحظة أو فيما يعني أنه أمر ملفت للنظر من شكله الاستثنائي من مرحلة الطفولة إلى غاية مرحلة البلوغ، حيث يكون واضحاً و أكثر سحراً. (زكي حسن، 2015، صفحة 94)

### 3-1- خصائص النمو الجسمي:

يذكر خليل ميخائيل معوض (1994) أن هذه المرحلة تعبر طفرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد أي مرحلة ما قبل التكوين . (ياسين رمضان، 2008، صفحة 125)

و يشير محمد حسن علاوي (1994) أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني مع الزيادة في نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، و تصبح عضلات الفتيان قوية و متينة، و يتحسن شكل القوام و يزداد حجم القلب.

يلاحظ أن القدرة على الأداء تنخفض حيث يرجع ذلك إلى عدم التوافق بين جدران القلب واتساع تجاويفه، لذلك يجب تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة و المستمرة دون مراعاة فترات الراحة الكافية.

### 3-2- خصائص النمو الحركي:

في هذه المرحلة نجد تطوراً في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصاً نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطوراً في مجال القوة.

أما بالنسبة لعنصر السرعة ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد بقدر قليل، حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. (أحمد بسطويسي، 1996، صفحة 182)

### 3-3- خصائص النمو الفكري:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف عند نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لهذا النمو، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداربه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (زكي محمد حسن، 2015، صفحة 262)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي و الابتكاري.

يرى جيلفورد (1959) "أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار، الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (زكي حسن، 2015، صفحة 135)

### 3-4- خصائص النمو الانفعالي:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة ( الأسرة، المدرسة، المجتمع ) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه

الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته. ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

### 3-5- خصائص النمو الاجتماعي:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط به، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه. (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 44)

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين .

### 3-6- أهمية النشاط الرياضي للمرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول. ( محمود الزيادي، 1980، صفحة 122)

و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها و تحمليه

بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا . (Franck . CHAPUT, 2014, p. 18)

### 3-7-7- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

#### 3-7-1- تطور القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الرياضي اكتساب و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها الصفة أما بالنسبة للفتيان فان عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية. (أحمد بسطويسي، 1996، صفحة 123)

و بذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا و استقرارا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، و عليه فالحركات بشكل عام تتميز بالانسيابية، و الدقة و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون حيث تخلوا المهارات من الحركات الزائدة و الزوايا الحادة.

#### 3-7-2- تطور الصفات البدنية:

بالنسبة للقوة خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و أنسب الأوقات للتدريب عليها لأنه، و بشكل عام فان النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، و عليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 11 سنة، بينما الذكور ففي سن 11 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة. (Didier REISS, Pascal PREVOST, 2017, p. 77)

أما بالنسبة للسرعة فهذه الصفة يستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنثر " 1919 أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات

لهذا العنصر، وان كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "ايفا نوف" 1915 أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي و تطوراً واضحاً بهذا الأخير حيث نرى فروقاً جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداءً من سن 12 إلى 14 سنة ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

أما فيما يخص المرونة فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحاً من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة حيث نرى تحسناً ملحوظاً في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريباً قد اكتمل، والنمو والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 11 إلى 22 سنة. (أحمد بسطويسي، 1996، صفحة 126)

## الخاتمة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى التدريب الرياضي الحديث من حيث مفهومه و أهم المبادئ و الأسس التي تحكم عالم التدريب الحديث، ثم واجبات التدريب الرياضي ودوره في رفع القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعب وذلك من خلال الاعتماد على العلوم الحديثة في بناء وتخطيط البرامج التدريبية، و هذا من اجل الإعداد العام والخاص الجيد للاعب.

كما تطرقنا أيضا إلى إحدى أهم الطرق الحديثة في عالم التدريب الرياضي و هي التدرّب بالمساحات المصغرة، و دورها في إعداد الرياضيين من كل الجوانب التدريبية، بالإضافة إلى تحدّثنا عن المرحلة العمرية 15-17 و كيفية التعامل معها و استغلالها في المجال الرياضي.

# الفصل الثاني: المتطلبات المهارية في كرة القدم

35	تمهيد .....
36	1- كرة القدم .....
41	2- المهارات الأساسية في كرة القدم .....
52	3- لاستحواذ في كرة القدم .....
57	الخاتمة .....



## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، أين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها.

و قد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطرق اللعب، حتى أنه يوجد حاليا معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتدريبها وتعليمها وتكوين الإطارات المتخصصة فيها، وقد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها والتسابق لمشاهدتها.

و في هذا الفصل سنتطرق إلى أهم التطورات التي مرت بها كرة القدم على المستوى العالمي وكذا المحلي و نتطرق أيضا إلى المهارات و المتطلبات الأساسية في هذه اللعبة، و كذا ما وصل إليه أسلوب الاستحواذ و دوره في تطوير رياضة كرة القدم.

1- كرة القدم:

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي :

كرة القدم « Foot. Ball » هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالRugbi أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer». (علي حسن ، 2012، صفحة 526)

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

و هي أيضا عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا , وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين , يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف كي يكون هو الفائز , يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى , يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل , صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخسوط الجانبية وحكم رابع ( احتياط ) .

و قد بدأ لعب كرة القدم في الصين عام 2500 ق.م بطريقة بدائية و كانت تسمى ( تشوشو ) و انتقلت إلى إنجلترا عندما حارب الإنجليز الدانمركيين و أبعدهم عن بلادهم و قطعوا رأس قائدهم و داسوها بأقدامهم فصارت تقليدا قوميا، و ما لبثت أن انتشرت بعد ذلك كلعبة بين الأطفال حيث يتقاذفون بأقدامهم جسما كرويا، فنشأت كرة القدم. (شعلان ابراهيم، 2013، صفحة 15)

و أخذت اللعبة في التطور على مراحل حيث انتقلت من الشوارع إلى الملاعب و الحقول، ثم إلى المدارس و الجامعات، حتى انتشرت في جميع أنحاء العالم.

## 2-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، واكتسبت شهرة كبيرة تمثلت في شدة الإقبال على ممارستها ومتابعة ومشاهدة مبارياتها، وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة عبر التاريخ أين كانت تتسم بالارتجالية ولا تقوم على أساس التهذيب والفن، وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملية لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع، وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي ولم تكن هناك قواعد تنظمها كما هو عليه الحال الآن، ويؤكد الباحثون تاريخيا أن كرة القدم كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري بالصين (عام 250 ق م) وكانت تسمى Tsutchou بمعنى ركل الكرة، فيما يذهب مؤرخون آخرون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت كيماياري Cumari منذ 14 قرنا مضت، وفي إيطاليا كانت هناك لعبة قديمة تسمى CALCIO تلعب بمناسبة عيد سان جون. (السيد عبد المقصود، 1997، صفحة 51)

وما سبق يتأكد أنه ليس هناك اتفاق حول تاريخ ومكان نشأة كرة القدم، لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أنها أفكارهم وحدهم واستدلوا بواقعة تاريخية حيث غزى الدنمركيون الانجليز ما بين 1212 و 1240 م، أين قطع الانجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يركلونه وصار هذا تقليدا، واعتبروا أنه بين سنتي 1252 و 1215 كان فجر ظهر اللعبة واكتشافها ويكتبونها FOOT BAAL، ويقول المؤرخ فينتنر سنتين أن طلاب المدارس في إنجلترا عام 1115 م كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة ليستمتعوا بكرة القدم، وقد تم إيقاف نشاط كرة القدم رسميا سنة 1114 م من طرف الملك إدوارد الثاني معتمدا في ذلك على نص مادة عسكرية تقول أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري، وعلى نص آخر لكونها تسبب كثيرا من الضحايا والخسائر بين الناس، وكان الظهر الرسمي لها في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربع سنوات وهو حدث خارق للعادة ويجذب إليه أنظار العالم ألا وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث تثير هذه الأخيرة توتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه اللعبة تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهي تحتل الصدارة، كما أن فكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة عام 1904 م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لها، لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الاتحاد عن تنفيذها. (علي حسن، 2012، صفحة 192)

وفي عام 1920 م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي سنة 1929 م طرح الموضوع مجددا من طرف سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد و الأورغواي فوافق الاتحاد الدولي حيث طلب من هاته الأخيرة تنظيم المسابقة

الأولى عام 1930 بمشاركة 13 منتخبا، أما أول مقابلة في كأس العالم كانت بين فرنسا و المكسيك وانتهت بنتيجة 4-1 لصالح فرنسا، وقد نال شرف تسجيل أول هدف في المونديال الفرنسي " لوصيان لوران".  
أما بخصوص انتشار هذه اللعبة فكانت بريطانيا البلد الأم لها، ثم انتشرت عند جارتها إيرلندا وفي عام 1831 م أخذت إيرلندا توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث انتشرت اللعبة فيها بحكم صلتهم ببريطانيا وتأثرهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ودخلت اللعبة إلى استراليا عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار إلى أن دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي سنة 1882م ، وقد ساعدت طبيعة حياة الانجليز بحكم كثرة الأسفار للتجارة من جهة ومن جهة أخرى كونها دولة استعمارية لها الكثير من المستعمرات في زيادة انتشار هاته اللعبة في العديد من الأماكن حتى قبل أن تكون لها قوانين تنظمها فكانت في أبشع صورها بعيدة كل البعد عن أهدافها الحالية.

### 1-3- تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي كان يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدام و التي تعتبر من بين أواى الرياضات التي ظهرت في بلادنا، أما التاريخ الرسمي لظهور كرة القدم في الجزائر فيعود الى 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها.  
و بعدها أخذت كرة القدم الجزائرية في التطور شيئا فشيئا، و قد ظهر أول فريق رسمي في الجزائر في 7 جويلية 1921 و هو ما يسمى اليوم بمولودية الجزائر، و في سنة 1958م تكون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي و زوبا و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.  
و شهد عام 1963 أول كأس للجمهورية فاز بها وفاق سطيف و أول مقابلة للمنتخب الوطني ضد المنتخب البلغاري و فازت فيها الجزائر 2-1، في حين كانت أول مقابلة رسمية في سنة 1964 ضد الجار المنتخب التونسي.  
و في عام 1976 فازت مولودية الجزائر بأول ألقابها القارية و هو أول لقب للجزائر، حيث فازت بكأس إفريقيا للأندية البطة، و كذلك حقق المنتخب الجزائري انجازات كان أبرزها التأهل لنهائيات كأس العالم 1982 باسبانيا و 1986 بالمكسيك، و يبقى أغلاها الفوز بأول كأس إفريقيا سنة 1990 و كان ذلك بالجزائر.  
وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.

#### 1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

و يتوقف نجاح أى فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق . (مفتي إبراهيم، 2013، صفحة 21)

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب.

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى

## 5-1- متطلبات كرة القدم :

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم يجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز .

يشير الاختصاصيون إلى إن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه. (مفتي إبراهيم، 2013، صفحة 25)

## 6-1- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي لغرض واحد و هو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق، و عليه سنذكر أهم طرق اللعب و أكثرها انتشارا في عالم كرة القدم.

## 1-6-1- طريقة 4-4-2:

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

(Raphaél COSMIDIS, Christophe KUCHLY, Julien MOMONT, 2017, p. 143)

## 2-6-1- طريقة 4-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، تقوم على مبدأ الاستحواذ على الكرة و الضغط

العالي، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب. (ZEMMOURI Abdelkader,

ARGIOLAS Ignazio, 2017, p. 9)

**1-3-6-3- طريقة 3-4-3:**

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

**1-4-6-1- طريقة الدفاع الايطالية 2-3-5:**

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي ( هيلينكو هيريرا ) Helinkou herera بغرض سد المرمى أمام المهاجمين، و الاعتماد على الهجمات المضادة. (Raphaél COSMIDIS, Christophe KUCHLY, Julien MOMONT, 2017, p. 239)

**2- المهارات الأساسية في كرة القدم:****2-1- تعريف المهارات الأساسية:**

المهارات الأساسية في كرة القدم عبارة عن نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (مفتي إبراهيم، 2013، صفحة 17) وليس تعلم المهارة الأساسية هدفا في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو خصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة. وقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعريفات عديدة عن مفهوم المهارة الأساسية، فعرفها كل من وايد ويونكر بأنها: "مركب من العوامل التالية: التكيف، المهارة الفردية، اللعب الفرقي ومعرفة قوانين اللعبة". و يعرفها عصام عبد الخالق: "الخاصية الحركية للفرد التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي"، أما ماتيس يولتوفسكي فيعرف المهارة على أنها: "التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السياق الرياضي".

وتمتلك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية، ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الأصناف الصغرى للوصول إلى المستويات العليا، إذ أنها تساعد على زيادة إمكانية اللاعب والفريق الخططية وتوفي الثقة والاقتصاد في الأداء جهد و وقت أقل فضلا عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب في ظروف مناسبة .

إن متطلبات اللعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى فني (تكتيكي) متقدم لأنها الركيزة الأساسية لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم .

## 2-2- المهارات الأساسية في كرة القدم بدون كرة:

## 2-2-1- الجري و تغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع، وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه .  
والجري بدون كر اللاعب كر القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وخاتل المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30م، ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طول زمن المباراة تتراوح ما بين 5-7 كلم و قد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تطلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما مع تحرك الذراعين جوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير للاتجاه في أي لحظة وبالسرع المطلوبة. (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 40)

## 2-2-2- الوثب و الارتقاء:

ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف، أو بعد الجري جانبا أو خلفا، ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا. (إبراهيم شعلان، محمد العفيفي، 2001، صفحة 57)

ومهما كانت طريقة القفز، فإنها تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم (حسب الكرة)، وأن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أور في غاية الأهمية.  
والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيدا.



### 2-3-2- الخداع و التمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع .

### 2-3-2- المهارات الأساسية في كرة القدم بالكرة:

#### 2-3-1- التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 58)  
إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة، وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

- التمرير الأمامي: ويعتبر التمرير للأمام مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين.
  - التمرير بالعرض: إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فانه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر، يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.
  - التمرير للخلف: كآخر خيار للاعب التمرير للخلف، وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس.
- وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالتالي:
- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.
  - التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.
  - التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه، كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف، أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للخطة المناسبة لأداء

التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء، وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد ألا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن يكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل.

### 2-3-2- استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة، والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة، وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول إن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (شعلان ابراهيم، 2013، صفحة 61)

و من المبادئ العامة التي يجب مراعاتها أثناء السيطرة على الكرة:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها ، وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك.

## 2-3-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "الجري بالكرة"، حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية خطئية. ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذ لمسافة كبيرة حيث لا يساعد ذلك على مجارة السرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس، والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، و يتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة وكذلك الجزء المستخدم في ضربها و قوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب و بعد الخضم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة و مهما كانت الظروف فان الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، وألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخضم من اللاعب، ومن الطرق الأكثر شيوعا للجري بالكرة الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة. (إبراهيم شعلان، محمد العفيفي، 2001، صفحة 74)

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعلم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 102)

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي بعد ذلك فقط يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية:

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أعمدة.

- أداء المهارة مع تغير السرعات.

- أداء المهارة مع تعددية خصم أو حاجز.

### 2-3-4- المراوغة:

وهي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس، و من الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 109)

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطء وتأثير في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من مواقف اللعب التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة. (شعلان ابراهيم، 2013، صفحة 127)

ولهذا يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض، ونسبة أداء المراوغة كبيرة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاد ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة أفضل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة لموقف اللعب والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
  - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
  - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
  - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
  - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
  - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة الأداء.
  - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:
- المراوغة من الأمام.

- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف.
- وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم، وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها، وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب. (كماش يوسف، 1999، صفحة 54)

### 2-3-5- التصويب:

- هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كي يصب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس . (كماش يوسف، 1999، صفحة 63)
- إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ القرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت ظروف مثل:
- التدريب على التصويب في ظروف سهلة بسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة ( الحوائط ، الأقماع، الشواخص، الحواجز، المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم لإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه.

### 2-3-6- ضرب الكرة بالقدم:

إن ضرب الكرة هي عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم، وكتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة .

إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي ثلاثة أغراض هي: التمرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب و هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديد والتسجيل وأخيرا التشتيت أو استخلاص الكرة من أمام لاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون المرمى مهددا من طرف الخصم، زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الزاوية أو الضربة الحرة وتضرب الكرة بطرق مختلفة .

-ضرب الكرة بوجه القدم.

-ضرب الكرة داخل القدم.

-ضرب الكرة خارج القدم.

-ضرب الكرة مقدمة القدم.

-ضرب الكرة بكعب القدم.

وتعتبر مهارة ضرب الكرة من أهم المهارات الأساسية بالكرة، والتي تستعمل لأغراض تمرير الكرة لزميل بأنواعها:

-التمريرات القصيرة.

-التمريرات المتوسطة.

-التمريرات الطويلة. (إبراهيم شعلان، محمد العفيفي ، 2001، صفحة 82)

### 2-3-7- السيطرة على الكرة:

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لابد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين من جسمه أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الأتي وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة، وبالرغم من أن التمرير المباشر في كرة القدم مرغوب فيه دائما إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير مما يمكن من التحكم فيها .

كذلك السيطرة على الكرة هي تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية في إطار قانون اللعبة، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أقسام هي: استلام الكرة وكتمها وامتصاص سرعتها، حيث تتم الأولى باستعمال باطن القدم أو بوجهه أو بخارجه، في حين أن العملية الثانية تتم إما بباطن القدم أو خارجه، أو من أسفله أو من القصبه أما الثالثة فتتم بوجه القدم أو باطنه أو أعلى الفخذ أو الرأس.

و يمكن السيطرة على الكرة كما يلي:

-إيقاف الكرة أو امتصاص الكرة المتدحرجة حتى تسكن.

-إيقاف أو امتصاص الكرة سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.

-السيطرة على الكرة العالية المتدحرجة أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديثة.

### 2-3-8- ضرب الكرة بالرأس:

إن الكرة في لعبة كرة القدم لا تكون على الأرض طيلة المباراة فكثير ما تطير عالياً نتيجة الضربات العالية وأحسن سلاح يستخدمه اللاعب في هذه الحالة مدافعا كان أو مهاجماً هو الرأس.

فمهاره ضرب الكرة بالرأس تعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها آلياً برد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة الرأس في المكان الصحيح، بالإضافة إلى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة للرأس باتزان ومرونة، خاصة وأن العينين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملامسة الكرة الرأس نتيجة الصدمة، لذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولاً، وبإبقاء العينين مفتوحتين ثانياً.

وعليه فإن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها، وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجماً أو مدافعا، ويعتبر الرأس قدماً ثالثة يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها، وتستعمل مهارة ضرب الكرة بالرأس في:

-التسديد صوب المرمى.

-أو التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

-أو الدفاع عن مرمى الفريق.

ويمكن أن تتم هذه المهارة بشكلين وهما:

-ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.

-ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.

### 2-3-9- قطع الكرة:

ومعناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها، أو قطع الكرة قبل وصولها إليه (الخصم)، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم.

وتهدف المهاجمة إلى:

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.

- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منها.

- قطع الكرة قبل أن تصل إليه.

وتتم المهاجمة بالطرق الآتية:

- المهاجمة من الأمام.

- المهاجمة من الجانب.

- المهاجمة من الخلف .

- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو الأمام.

### 2-3-10- رمية التماس:

إن مهارة رمية التماس تدخل في الخطة الهجومية كون قاعدة التسلل لا تطبق عند رمية التماس، وتتم رمية التماس بأن يقوم اللاعب برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق الرأس وقدماه على خط التماس ملامستان الأرض، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى .

ويجب تعليمها لدى المبتدئين والتركيز على أدائها باحترام القواعد التالية:

- أن يكون اللاعب مقابلاً للملعب.

- استعمال اليدين.

- أن تكون القدمان على أو خارج التماس.

- استعمالها ورميها من وراء الرأس (الرقبة).

وحتى تكون الرمية الجانبية جيدة يجب:

- تهيئتها برجوع الجذع إلى الأمام.

- تقديم الجذع إلى الأمام.

- مسك الكرة بإحكام وهذا بتوزيع الأصابع.

- ثني حيوي للذراعين للفوق أمامياً.

ومما سبق نجد أن القانون قد حدد أسلوب أداء رمية التماس في حين أنه لم يحدد لها أسلوب أداء التصويب أو

التمرير، ويمكن أن تؤخذ رمية التماس بأسلوبين :

- رمية التماس من الثبات .

- رمية التماس من الاقتراب. (إبراهيم شعلان، محمد العفيفي ، 2001، صفحة 101)

### 2-4- آلية تعلم المهارات:

- تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب.

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.



- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب .

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب. (كماش يوسف، 1999، صفحة 72)

## 2-5- مراحل تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم:

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء وهي:

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي.
- مرحلة التوافق الجيد.
- مرحلة تثبيت وإتقان المهارات .

## 2-6- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب طريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولة الذاتية في طريقة أدائه وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من الواجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب. (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 122)

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كي يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر

## 2-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة:

تستخدم الألعاب المصغرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة. (Frédéric BORDINEAU، 2007، صفحة 36)

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

## 3- الاستحواذ في كرة القدم:

## 3-1- مفهوم الاستحواذ في كرة القدم:

الاستحواذ على الكرة هو عبارة عن أسلوب لعب خططي جماعي هجومي، يستخدمه الفريق لحيازة الكرة من خلال التمريبات القصيرة و البينية و غيرها من المهارات الحركية بين اللاعبين دون فقدان الكرة ضمن حدود الملعب و الوقت الفعلي للمباراة . (وسام سبع، 2012، صفحة 85)

و يشير ميتشل (2011) ( Michel ) إلى أن الهدف الأساسي للفريق في المباراة هو الاستحواذ على الكرة و خلق فرص لتسجيل الأهداف ، و يضيف سايتو ( Saïto ) و آخرون (2013) بأن الفرق التي تسيطر على التمير لها مؤشر رئيسي للنجاح في كأس العالم 2010.

ان كرة القدم الحديثة تتطلب سرعة كبيرة في التنفيذ و اللعب، و بذلك يكون الإيقاع سريع جدا، و هذا مرتبط بمتوسط عدد التميربات الصحيحة التي يقوم بها اللاعب بمفرده و كمجموعة أيضا، و من جهة أخرى فان الوقت الذي يستغرقه اللاعب في امتلاك الكرة كفرد أو كمجموعة له تأثير بدوره على إيقاع اللعب، و هذا ما يعبر عنه بالاستحواذ على الكرة، فالاستحواذ الفعلي يشمل عدد التميربات الصحيحة و كذا الزمن الفعلي لامتلاك الكرة.

(Alexandre DELLAL, 2017, p. 7)

و قد ظهر أسلوب الاستحواذ على الكرة في القرن التاسع عشر، و أول من اعتمد سرعة التمير القصير بين اللاعبين هو نادي بيسلي الاسكتلندي، ثم انتقل هذا الأسلوب إلى أمريكا الجنوبية، و بعدها انتقل هذا الأسلوب إلى القارة الأوروبية عن طريق النمسا في الثلاثينات من القرن التاسع عشر ، و بعدها انتقل إلى هولندا و بالتحديد إلى نادي

اجاكس أمستردام عن طريق المدرب رينيس ميتشيل ( Rinus Michels ) حيث أسس فلسفة الكرة الشاملة عن طريق أسلوب الاستحواذ على الكرة و سرعة استعادتها عن طريق الضغط العالي ، و طبق أسلوب اللعب ( 3-3-4 ) ( و اعتمد على قدرة الدفاع على 1 ضد 1 ، و سرعة الجري ، كما طور مستوى اللياقة البدنية للقيام بالضغط العالي (Raphaél COSMIDIS, Christophe KUCHLY, Julien MOMONT, . 2017, p. 321)

و من خلال التطور الزمني لأسلوب الاستحواذ على الكرة بدأت تتضح فلسفة برشلونة أو ما يعرف بالتيكي تاكا التي جاء بها يوهان كرويف ( Johan cruyff ) و طورها و أبدع فيها بيب غوارديولا (Pep Guardiola) الذي قام بثورة في كرة القدم فقد عاش نادي برشلونة في عام 2009 قمة أدائه بفضل أسلوب الاستحواذ على الكرة، فكان الفريق الوحيد في أوروبا الذي يفوز بستة ألقاب في موسم واحد ، و في عام 2011 فاز بخمسة ألقاب و اعتبر الفريق الوحيد الذي لعب نصف النهائي ست مرات متتالية في دوري أبطال أوروبا ، و بذلك حقق 14 لقب بين عامي ( 2008 و 2012).

### 3-2- أسلوب الاستحواذ على الكرة و نتائج المباريات:

هناك بعض الدراسات و وجهات النظر لبعض المدربين أشاروا إلى أن أسلوب الاستحواذ على الكرة يشكل عامل سلبي للفريق عند فقدان الكرة ، مما يؤدي إلى هجمة معاكسة ضده ، و يعتقد البعض بأن أسلوب الاستحواذ على الكرة أسلوب غير فعال و ممل و لا يوجد علاقة بنتائج المباريات ، و لكن هناك العديد من البحوث و الدراسات أكدت فعالية أسلوب الاستحواذ على الكرة و علاقتها بنتائج المباريات ، منها إحصائية منظمة أوبتا ( Opta ) الانجليزية التي أجريت على فرق الدوري الانجليزي لمدة ثلاث سنوات ( 2008-2010 ) و قد أشارت الإحصائيات أن الفرق التي تعتمد أسلوب الاستحواذ على الكرة هي التي فازت في المباريات بنسبة 67% و من خلال هذه الإحصائيات استنتج الباحثون بأن هناك علاقة ارتباط بين نسبة الاستحواذ على الكرة و الفوز في المباريات ، و أكد ساكي ( Sacchi ) المدير الفني السابق لنادي أي سي ميلان ، الايطالي بأن فعالية التمير بين اللاعبين يمكنهم من الاستحواذ على الكرة ، و عندما تمتلك الكرة لأطول فترة ممكنة فانك تحرم المنافس منها و تقلل من فرص تسجيله للأهداف . (Raphaél COSMIDIS, Christophe KUCHLY, Julien MOMONT, 2017, p. 289)

### 3-3- فوائد أسلوب الاستحواذ على الكرة:

- خلخلة دفاعات الفريق المنافس و إيجاد الثغرات.
- إيجاد مساحات بين خطوط الفريق المنافس.
- تسهيل الاختراق و التسجيل.
- تخفيف الضغط على الفريق المستحوذ على الكرة.
- زيادة الضغط النفسي للفريق المستحوذ على الكرة.
- زيادة فرص الهجوم و التصويب على المرمى و تسجيل الأهداف.
- إجهاد المنافس و استنزافه بدنيا و ذهنيا.
- شعور المنافس بالملل و التهاون في الواجبات الدفاعية.
- فقد المنافس الثقة بالنفس و شعور الفريق المستحوذ على الكرة بزيادة الثقة بالنفس.
- السيطرة و التحكم على إيقاع المباراة.
- تقليل من فرص التسجيل و التصويب على المرمى للفريق المنافس
- الاستحواذ على الكرة الأساس الذي تبنى عليه الجمل التكتيكية.
- الاقتصاد في الجهد.
- متعة و جمالية الأداء في العمل الجماعي.
- تغطية المشاكل الدفاعية للفريق سواء على مستوى الخطوط أو اللاعبين.

### 3-4- العوامل المؤثرة في تنفيذ أسلوب الاستحواذ على الكرة:

هناك عوامل مؤثرة على تنفيذ أسلوب الاستحواذ على الكرة و هي مستوى كل من الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الذهني، و هذه العوامل على الرغم من إمكانية فصل بعضها عن بعض بشكل نظري، إلا أنها تكون مترابطة و يكمل بعضها البعض و يتأثر كل منها بالآخر في الملعب، إذ أن صعوبة التفوق في الملعب تعود إلى أثر ترابط هذه العوامل مع بعضها البعض. (وسام سبع، 2012، صفحة 76)

#### أ - عوامل بدنية:

يعتبر الإعداد البدني عاملا مهما في تنفيذ أسلوب الإستحواذ على الكرة إذ يتطلب هذا الأسلوب تنمية أهم

العناصر البدنية وهي:

- التحمل بأنواعه.
- القوة بأنواعها.
- السرعة بأنواعها.

- الرشاقة.

حيث أن ارتفاع قدرات اللاعبين البدنية تحسن من فعالية الإستحواذ على الكرة.

**ب - عوامل مهارية:**

إن الجانب المهاري هو الأساس الذي يبنى عليه أسلوب الإستحواذ على الكرة، حيث يركز على عدة مهارات وهي:

- مهارة التمرير.

- التحرك و المساندة.

- التمريرات الحائطية.

- التمريرات البينية.

- استلام الكرة.

- الدوران بالكرة بعد استلامها.

**ت - عوامل خطوية:**

يصنف أسلوب الإستحواذ على الكرة من ضمن الخطط الهجومية الجماعية، و لها عدة متطلبات خطوية أساسية، و بدومها يصعب تنفيذ هذا الأسلوب منها:

- المتطلبات الفردية: مثل: أساسيات الهجوم 1 ضد 1، الجري بدون كرة، و المساندة.

- المتطلبات الثنائية: مثل: التمريرات الحائطية و الإستلام و التسليم، و تبادل المراكز.

- المتطلبات الجماعية: مثل: تغيير اتجاه اللعب، الإنتقال، و الإختراق و التسجيل.

كما تلعب طرق اللعب الحديثة دورا مهما في المساهمة على تنفيذ أسلوب الإستحواذ على الكرة كما في طريقة (3-3-4) إذ تشكك هذه الطريقة مثلثات بين اللاعبين لإيجاد خيارات التمرير بين أعضاء الفريق.

(Michail TSOKAKTSISIS, 2017, p. 47)

**ث - عوامل نفسية ذهنية:**

إن فريق كرة القدم يلعب كوحدة واحدة داخل الملعب، و لا بد أن يسير الفريق بعقلية واحدة تنسجم فيها جميع عقول اللاعبين، و لا بد أن يدرك اللاعبون فكرة أسلوب الإستحواذ على الكرة و كيفية تنفيذها بكامل قدراتهم النفسية و الذهنية، فالإستحواذ على الكرة يعتمد على روح المجموعة و إنكار الذات و زيادة الثقة في النفس و القدرة على ضبط الإنفعال و الشجاعة و الصبر.

**3-5- جوانب التدريب لتطوير الاستحواذ ميدانيا:**

إن تطوير الاستحواذ في كرة القدم ميدانيا يتطلب العمل و التدرب على بعض النقاط الفنية بالاعتماد على

المساحات المصغرة و التي تتطلب تحضير الألعاب المصغرة في كرة القدم و نلخص هذه النقاط الفنية في :

- الرؤية و الوعي التكتيكي و اتخاذ القرار (متى؟ أين؟ كيف؟) .
  - سرعة الانتشار .
  - جودة التمرير ( الدقة- القوة- التوقيت ) .
  - سرعة التمرير ( لمسة - لمستين...).
  - الاعتماد على التمرير القصير أكثر من الطويل.
  - تطوير التصويب و تسجيل الأهداف.
  - المساندة بزاوية و مسافة مناسبتين.
  - الألعاب الثنائية و التعاونية.
  - اللعب في مثلثات ( اللعب 3 ضد 3 )، و كذا اللعب في مربعات ( اللعب 4 ضد 4).
  - الجري بدون كرة و إيجاد المساحات.
  - الزيادة العددية في منطقة الكرة.
  - القدرة على اللعب تحت الضغط. (Frédéric BORDINEAU, 2007, p. 26)
- و بالعمل على النقاط سابقة الذكر سيجد اللاعب نفسه يلعب بتلقائية: كيف يمرر، كيف يتحرك و كيف يتمركز.

## الخاتمة:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية في كرة القدم، حيث نجدها كثيرة الاستخدام من طرف اللاعب في المباريات التجريبية والتنافسية، و في هذا الفصل تناولنا أهم ما مرت به كرة القدم العالمية و كذا المحلية، و متطلباتها و مبادئها، كما تطرقنا إلى أهم المتطلبات المهارية التي تتميز بها هذه الرياضة و للتطور الذي شهدته كرة القدم الحديثة تحدثنا عن أهم الأساليب التي كانت عاملا كبيرا في تطوير هذه اللعبة و هو أسلوب الإستحواذ، حيث تناولنا أهم ما يميزه نظريا و كيفية تطبيقه ميدانيا، و كذا أثره على نتائج المباريات، و كل هذه العوامل تعمل على النهوض برياضة كرة القدم و السير بها نحو التطور و النجاح.

الباب الثاني: الجانب  
الميداني



# الفصل الأول:

## منهجية البحث و أدواته و إجراءاته الميدانية

60	تمهيد
61	1- الدراسة الاستطلاعية
61	2- منهج البحث
61	3- مجتمع و عينة البحث
62	4- مجالات البحث
63	5- متغيرات البحث
64	6- أدوات البحث
66	7- الأسس العلمية للاختبارات
67	8- الأدوات الإحصائية
69	الخاتمة

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة، و انطلاقا من دراستنا لموضوع تطوير الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي كرة القدم، سنحاول إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، عن طريق جمع المعلومات النظرية، ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطريقة علمية ومنهجية ، من أجل استخلاص النتائج ، وذلك إنطلاقا من ثوابت الموضوع المدروس.

وفي الجانب التطبيقي سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة، والمتمثلة في المجال المكاني والزماني و البشري الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينات الدراسة المناسبة للموضوع وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هذه الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات و البيانات الميدانية التي تمس الموضوع. وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هذه السبل للوصول إلى نتائج علمية صحيحة لبحثنا هذا.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها و ذلك للوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة و مضمونة حتى يكون للطلاب فكرة عن إمكانية توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أرضية جيدة للعمل و كذا التأكد من الأسس العلمية للبحث.

لقد قام الطالبان بالدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث، و تتمثل هذه العينة في 22 لاعب ينشطون في فريق شباب برج عريمة صنف الأشبال- برج عريمة- تلمسان- المجموعة (ب) و تم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الطالبين في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبار.

**2- منهج البحث:**

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لإختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه .

إن الإشكالية التي نحن بصدد دراستها مستوحاة من الواقع الذي يعيشه عالم كرة القدم الحديثة، لقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بها وبتنتائجها وكذلك يمكننا الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية لمعرفة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين عملية الاستحواذ الجماعي على الكرة للاعبين كرة القدم، و قد قمنا باستخدام أسلوب ثلاث عينات: ضابطين و تجريبية و استخدمنا هذا المنهج لمناسبته و طبيعة الدراسة. حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي بالمساحات المصغرة على العينة التجريبية، و العينة الضابطة(1) خضعت لنفس البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية مع الحرية في مساحات التدريب، بينما العينة الضابطة (2) كان لها الحرية في التدريب من ناحية البرنامج التدريبي و كذا مساحات التدريب.

**3- مجتمع و عينة البحث :**

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث و هي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث، حيث حدد الطالبان المجتمع الأصلي للدراسة و الذي تمثل في البطولة الولائية لكرة القدم - ولاية تلمسان - أقل من 17 سنة المجموعة (ب) و التي تضم 8 فرق و مجمل عدد لاعبيها 200 لاعب، حيث أخذنا ثلاث عينات وهم ثلاث فرق من مجتمع البحث الأصلي ، حيث ضمت كل عينة 18 لاعبا من مجتمع البحث، و نظرا لطبيعة المنهج المستخدم تم اختيار

عينة البحث التجريبية و التي تمثلت في فريق شباب الرمشي، أما العينة الضابطة (1) فتمثلت في فريق شباب عين يوسف، فيما مثل فريق ترجي زناتة العينة الضابطة (2)، و هم ثلاث فرق من نفس الفئة أقل من 17 سنة كما أنهم ينشطون في نفس المستوى و في نفس المجموعة من البطولة الولائية .

و كان اختيار العينات بمساعدة مدربي الفرق بحيث تم تقديم المساعدة لنا على أكمل وجه مع توفير كل الوسائل و الإمكانيات المناسبة للقيام بالاختبارات، و لأجل ضبط متغيرات البحث قام الباحث بإجراء تجانس المجموعة التجريبية والضابطين (1) و (2) في متغيرات ( الطول، الوزن، السن، و العمر التدريبي)، و جرت معالجة هذه المتغيرات إحصائيا باستخدام قانون F فيشر، حيث جاءت كل قيم F المحسوبة أصغر من F الجدولية و هذا يدل على تجانس العينات الثلاث، و الجدول رقم (3) يبين ذلك.

المتوسط الحسابي المتغيرات	العينة التجريبية	العينة الضابطة (1)	العينة الضابطة (2)	F الجدولية	F المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الطول (سم)	167,9	166,1	164,7	3,17	0,94	غير دال
الوزن (كغ)	63,1	62,1	63,7		0,80	غير دال
السن (شهر)	185	183,5	186,5		1,42	غير دال
العمر التدريبي (شهر)	20,83	20,22	19,5		0,04	غير دال

الجدول رقم (3): يبين تجانس مجموعات البحث.

#### 4- مجالات البحث:

#### 4-1 المجال البشري :

تم اختيار ثلاث عينات و هم ثلاث فرق من نفس الفئة (أقل من 17 سنة) وينشطون في نفس المستوى، كل عينة ضمت 18 لاعبا، العينة التجريبية تمثلت في فريق شباب الرمشي حيث طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح من طرف الطلبة و المشرف و تم تدريبهم وفق قواعد المساحات المصغرة، العينة الضابطة (1) تمثلت في فريق شباب عين يوسف حيث طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح ولكن كانت للمدرب الحرية في اختيار مساحات التدريب، أما العينة الثالثة و هي الضابطة (2) و التي مثلها فريق ترجي زناتة كان لهم الحرية في التدريب و كذا مساحات التدريب .

**4-2- المجال الزمني :**

اختير موضوع البحث بعد موافقة الأستاذ المشرف في ماي 2017.

لقد تم انجاز العمل من 2017/11/13 الى غاية 2018/02/20 .

تم القيام بالدراسة الاستطلاعية يوم 2017/11/13 و أعيد نفس العمل يوم 2017/11/17.

الاختبارات القبليّة كانت يوم 2017/11/24 و كان ذلك على العينات الثلاث في المكان المحدد لها .

أما تطبيق البرنامج التدريبي فبدأ من 2017/11/27 الى غاية 2018/02/14 ، و كانت مدة الحصّة تتراوح بين ساعة إلى ساعتين، بمعدل حصتين في الأسبوع .

بعد هذا تم إجراء الاختبارات البعدية يوم 2018/02/14 حيث قمنا بنفس عمل الاختبارات القبليّة وفي نفس المكان .

أما بالنسبة للدراسة الإحصائية و تحليل البيانات فكانت في الصيف.

**4-3- المجال المكاني :**

تم إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية بنفس المكان و بحضور العينات الثلاث، و كان ذلك بالملعب البلدي بالرمشي – تلمسان – و هو نفس الملعب الذي تتدرب به العينة التجريبية، أما العينتين الضابطين فكانتا تتدربان كل في الملعب الخاص بها، شباب عين يوسف بالملعب البلدي عين يوسف و ترجي زنّانة بالملعب البلدي زنّانة.

**5- متغيرات البحث:**

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث إن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة.

**5-1- المتغيرات المستقلة:** هي المنبهات المفروضة عمدا على الكائن أثناء التجربة، وتتضمن تلك

الجوانب من التجربة التي يغيرها بصورة منتظمة .

❖ و المتغير المستقل في بحثنا : هو البرنامج التدريبي بالمساحات المصغرة.

5-2- المتغيرات التابعة: هي النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل، أي هي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن موضع التجريب بعبارة أخرى هي مقاييس لإستجابة الكائن الحي.

❖ و المتغير التابع في بحثنا : هو تطوير الاستحواذ على الكرة .

6- أدوات البحث:

6-1- جمع المعلومات النظرية و كيفية تطبيقها:

اعتمدنا في هذا الجانب على المصادر و المراجع و كذا البحوث و الدراسات السابقة التي شبهت عنوان دراستنا.

6-2- الملاحظة:

استعملنا في بحثنا أداة الملاحظة، وهذا بالإعتماد على بطاقة الملاحظة و ذلك بعد التشاور مع الأستاذ المشرف في اختيار الإختبار المناسب، حيث قمنا بتحكيماها و يرجع الفضل في ذلك إلى الأساتذة و المدرسين المشكورين على مساعدتهم لنا، حيث اشترطنا في المدرسين حصولهم على الرخصة -CAF-A . و هم كالتالي:

الأساتذة:

- د/ ميم مختار.
- د/ سنوسي عبد الكريم.
- د/ كوتشوك سيدي محمد.
- د/ عدة غوال.

المدرسين:

- بناصر خليل.
- بن درة.
- بن طاهر عبد الرحمن.
- عون الله عبد القادر.

## 6-3- الإختبارات المستخدمة:

إن الاختبار الذي اتخذناه تمثل في مقابلة لكرة القدم.

## ❖ هدف الإختبار:

- معرفة عدد التمريرات الصحيحة التي قام بها كل فريق في كل المباراة.
- معرفة الزمن الفعلي لامتلاك الكرة من زمن المباراة الكلي لكل فريق.

## ❖ وصف الإختبار:

هو عبارة عن مباراة من شوطين، كل شوط 40 دقيقة، و هو نفس الزمن الذي تعتمده البطولة الولائية لهذا الصنف، ينافس كل فريق الفريقين الآخرين في مباراتين مختلفتين، بنفس القوانين الرسمية المعتمدة في رياضة كرة القدم.

## ❖ الأدوات المستعملة في الإختبار:

- ميقاتي.
- صافرة.
- كرات.
- السواعد العلمية.

## ❖ الإجراءات:

يتم توزيع بطاقات التحكيم على السواعد العلمية و إعطائهم التعليمات الخاصة بالاختبار، حيث يتم احتساب التمريرات الصحيحة لكل لاعب من الفريقين و تدوينها على البطاقة و كذا استعمال الميقاتي لمعرفة الزمن الفعلي لامتلاك الكرة، و لتسهيل المهمة قسمنا كل فريق لثلاث مجموعات:

- لاعبي حراسة المرمى و الدفاع.
- لاعبي وسط الميدان.
- لاعبي الهجوم.

و هذا مبين في بطاقة التحكيم.

7- الأسس العلمية للاختبارات:

7-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و نفس الظروف. (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، صفحة 23) قام الطالبان بإجراء ثبات الاختبار على عينة تتكون من 22 لاعب تتوفر فيهم الشروط السابقة الذكر و التي تمثل الدراسة الاستطلاعية، و بعد أربعة أيام تحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 21 و مستوى الدلالة 0,01 وجد أن القيمة تبلغ 0,81 و عليه فان القيم المحسوبة هي أكبر من الجدولية مما يؤكد بأن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (3)

7-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي

باعتباره اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية و نبين أن الاختبار تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

7-3- موضوعية الاختبار:

إن الاختبار يتمتع بموضوعية بعيدة كل البعد عن الشك، فهو يعتبر من

بين أفضل الطرق الميدانية التي تسمح بقياس الاستحواذ عند لاعبي كرة القدم.

الدراسة الإحصائية	عدد العينة	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
بدلالة التمرير	22	0.98	0.99
بدلالة الزمن		0.98	0.99

الجدول رقم (4): يوضح صدق و ثبات الاختبار على العينة الاستطلاعية .



8- الأدوات الاحصائية:

استخدمنا في دراستنا كل من اختبار ت "ستيودنت" و اختبار ف "فيشر".

8-1- اختبار T "ستيودنت":

$$T = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

س: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ع<sup>2</sup><sub>1</sub>: مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.

ع<sup>2</sup><sub>2</sub>: مربع الانحراف المعياري للاختبار الثاني. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 349)

استخدمنا في حساب اختبار T "ستيودنت" برنامج spss 25.0، و Excel.

الهدف من الاختبار هو دراسة إن كانت هناك فروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لكل عينة .

8-2- اختبار F " فيشر " :

التباين بين المجموعات

$$F = \frac{\text{التباين بين المجموعات}}{\text{التباين داخل المجموعات}}$$

التباين داخل المجموعات

استخدمنا في حساب اختبار F " فيشر " برنامج spss 25.0 ، و Excel.

الهدف من الاختبار هو دراسة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات الثلاث لكل من الاختبار

القبلي و الاختبار البعدي . (محمد حسن علاوي، محمد رضوان نصر الدين، 2000، صفحة 185)

9- صعوبات البحث:

- ✓ قلة المصادر و المراجع في مجال دراستنا.
- ✓ صعوبة حجز الملعب للقيام بالاختبار القبلي و البعدي .
- ✓ التوقف عن التدريبات لفترات لانشغال اللاعبين بالفروض و الاختبارات المدرسية .

## الخاتمة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسة. وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث، وقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقه السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

## الفصل الثاني:

### عرض و تحليل و مناقشة النتائج

71	..... عرض النتائج	-1
81	..... الاستنتاجات	-2
82	..... مناقشة الفرضيات	-3
84	..... التوصيات	-4
85	..... خلاصة عامة	-5

1- عرض النتائج:

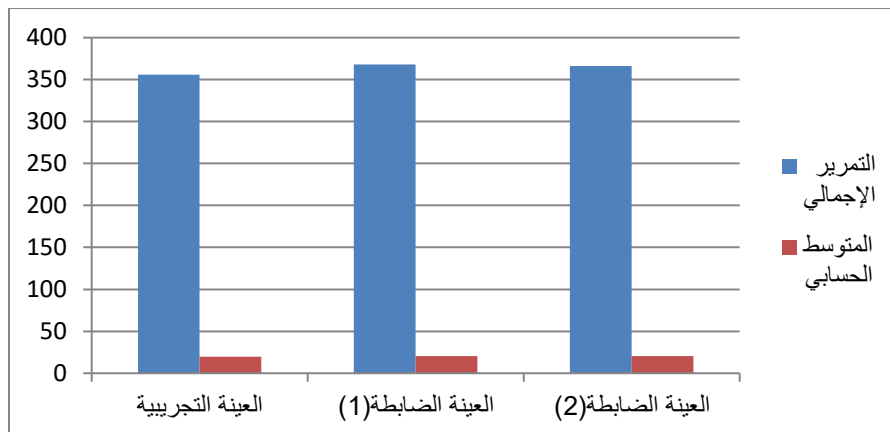
1-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات الثلاث باستخدام F "فيشر":

1-1-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي بدلالة التمرير:

الدلالة الإحصائية	F الجدولية عند مستوى الدلالة 0,01	F المحسوبة	درجة الحرية	التباين	المتوسط الحسابي	التمرير الإجمالي	عدد العينة	
غير دال	5,04	0,06	53	45,35	19,77	356	18	العينة التجريبية
				31,32	20,44	368	18	العينة الضابطة (1)
				22,70	20,33	366	18	العينة الضابطة (2)

الجدول رقم (5) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية و الضابطين (1) و (2) بدلالة التمرير.

من خلال الجدول رقم (5) المدون أعلاه يتبين لنا أن المتوسطات متقاربة و هذا ما تؤكدته الدراسة الإحصائية، حيث أن قيمة F المحسوبة جاءت أصغر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا غير دال إحصائياً و كانت نتيجة F المحسوبة هي (0,06)، بينما قيمة F الجدولية هي (5,04) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 53، و عليه لا يوجد أي اختلاف بين العينة التجريبية و العينتين الضابطين (1) و (2) بدلالة التمرير.



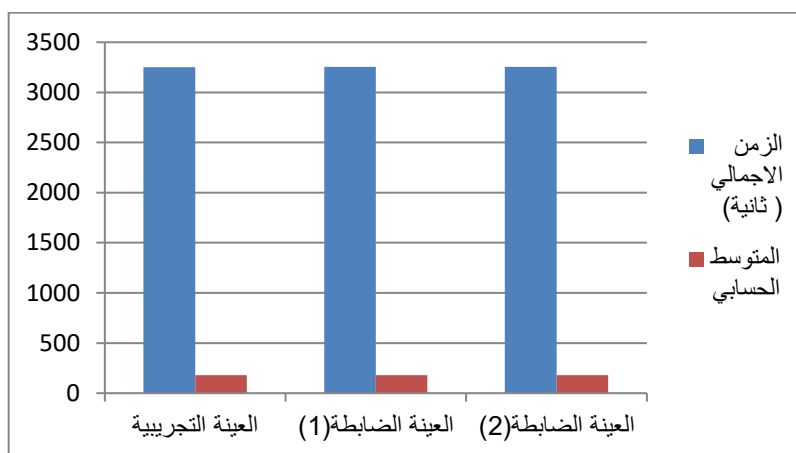
الشكل رقم (02) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية و الضابطين (1) و (2) بدلالة التمرير.

1-1-2- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي بدلالة الزمن:

الدالة الاحصائية	F الجدولية عند مستوى الدلالة 0,01	F المحسوبة	درجة الحرية	التباين	المتوسط الحسابي	الزمن الاجمالي ( ثانية )	عدد العينة	
غير دال	5,04	0,01	53	4637	180,5	3250	18	العينة التجريبية
				5547	180,8	3255	18	العينة الضابطة (1)
				2755	180,8	3255	18	العينة الضابطة (2)

الجدول رقم (6) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية و الضابطين (1) و (2) بدلالة الزمن.

من خلال الجدول رقم (6) المدون أعلاه يتبين لنا تقارب متوسطات الزمن بين العينات الثلاث حيث أن قيمة F المحسوبة جاءت أصغر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا غير دال إحصائياً، و كانت نتيجة F المحسوبة هي (0,01)، بينما قيمة F الجدولية هي (5,04) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 53، و عليه لا يوجد أي اختلاف بين العينة التجريبية و العينتين الضابطين (1) و (2) بدلالة الزمن.



الشكل رقم (03) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية و الضابطين (1) و (2) بدلالة الزمن.

1-2- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لكل عينة باستخدام T "ستيودنت":

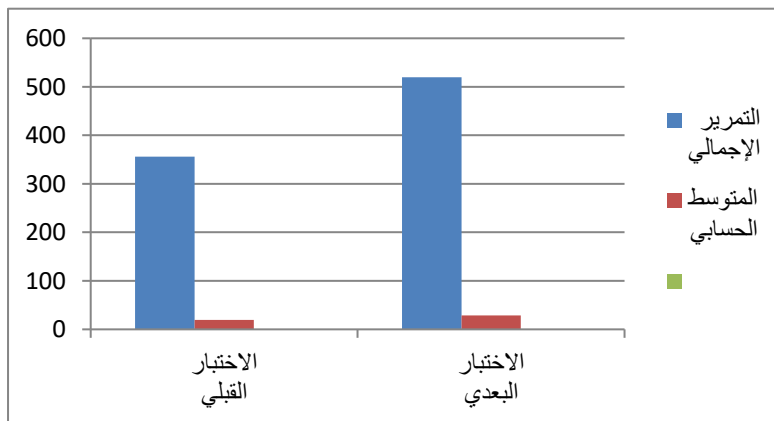
1-2-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لعينة شباب الرمشي:

1-1-2-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة التمرير:

الالاختبار	عدد العينة	التمرير الإجمالي	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01	الدلالة الإحصائية
الالاختبار القبلي	18	356	19,77	45,35	17	9,39	2,89	دال
الالاختبار البعدي		520	28,88	86,10				

الجدول رقم (7) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية بدلالة التمرير.

من خلال الجدول رقم (7) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية، حيث يظهر جليا الفرق بين المتوسطين، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (19,77)، كما بلغ في الاختبار البعدي (28,88)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (9,39) و هي أكبر من قيمة T الجدولية (2,89) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 17، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي، و هي فروق معنوية كبيرة لصالح الاختبار البعدي بدلالة التمرير.



المقارنة بين نتائج

الشكل رقم (04) يبين

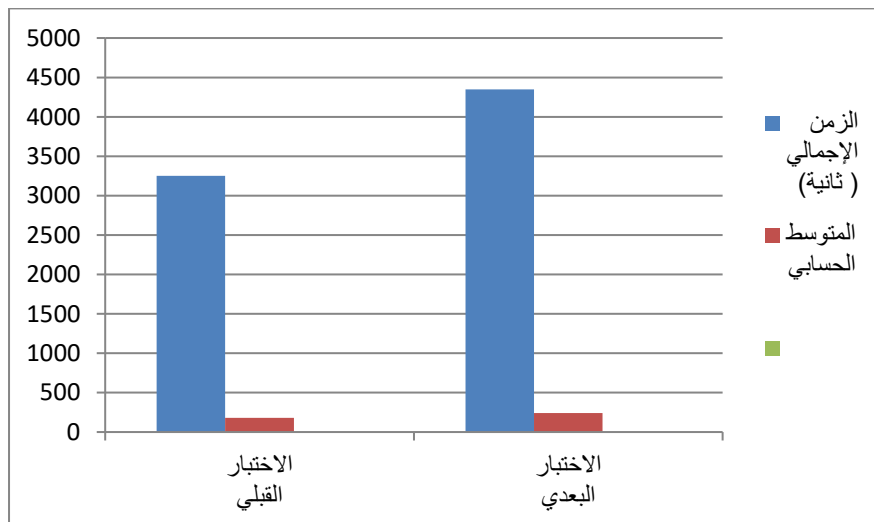
الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية بدلالة التمرير

1-2-1-2- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة الزمن:

الدرجة الحرة	T المحسوبة	T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,01	المتوسط الحسابي	التباين	الزمن الإجمالي ( ثانية )	عدد العينة	الاختبار القبلي
17	5,85	2,89	180,5	4637	3250	18	الاختبار القبلي
			241,9	9932	4355		الاختبار البعدي

الجدول رقم (8) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية بدلالة الزمن.

من خلال الجدول رقم (8) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية بدلالة الزمن، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 180,5 ) ، كما بلغ في الاختبار البعدي ( 241,9 ) ، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت ( 5,85 ) و هي أكبر من قيمة T الجدولية ( 2,89 ) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 17، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي، و هي فروق معنوية كبيرة لصالح الاختبار البعدي بدلالة الزمن.



الشكل رقم (05) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية بدلالة الزمن



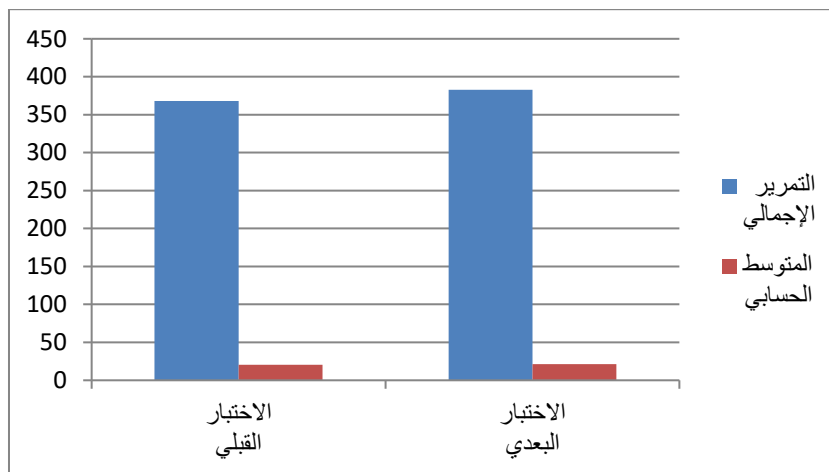
1-2-2- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لعينة شباب عين يوسف:

1-2-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة التمرير:

الدرجة الحرة	T المحسوبة	T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,01	المتوسط الحسابي	التميرير الإجمالي	عدد العينة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
17	1,08	2,89	20,44	368	18	31,32	31,50
			21,27	383			

الجدول رقم (9) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة التمرير.

من خلال الجدول رقم (9) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) يتبين لنا تقارب المتوسطين، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (20,44) ، كما بلغ في الاختبار البعدي (21,27) ، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (1,08) و هي أصغر من قيمة T الجدولية (2,89) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 17، مما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة التمرير.



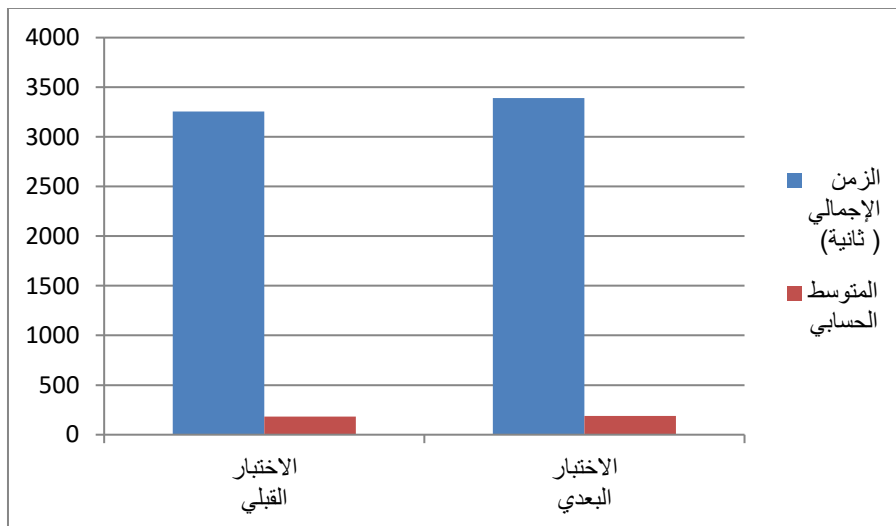
الشكل رقم (06) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة التمرير

1-2-2-2- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة الزمن:

الاختبار	عدد العينة	الزمن الإجمالي (ثانية)	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01	الدلالة الإحصائية
القبلي	18	3255	180,8	5547	17	0,55	2,89	غير دال
		3390	188,3	4544				

الجدول رقم (10) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة الزمن.

من خلال الجدول رقم (10) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة الزمن، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 180,8 ) ، كما بلغ في الاختبار البعدي ( 188,3 ) ، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت ( 0,55 ) و هي أصغر من قيمة T الجدولية (2,89) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 17، مما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة الزمن.



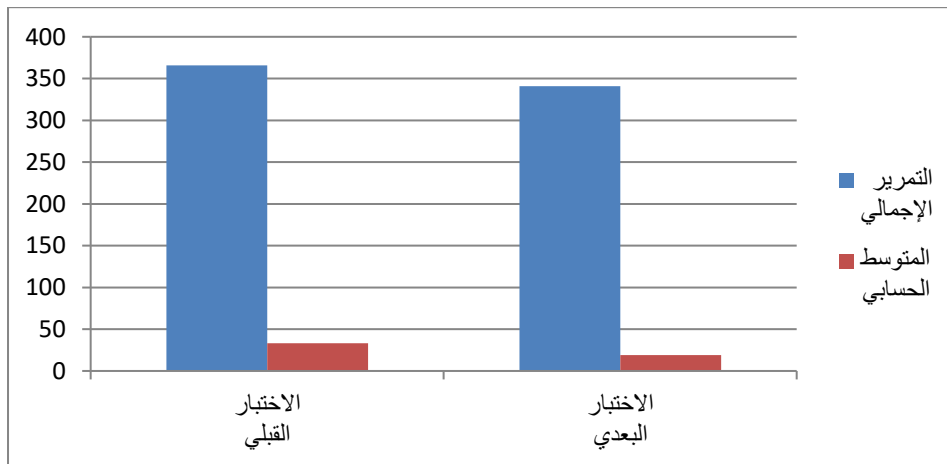
الشكل رقم (07) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1) بدلالة الزمن.

1-2-3- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لعينة ترجي زناتة:  
 1-3-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة التمرير:

الدرجة	المتوسط الحسابي	التميرير الإجمالي	المتباين	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,01	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	20,33	366	22,70	17	2,42	2,89	غير دال
الاختبار البعدي	18,94	341	16,76				

الجدول رقم (11) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة التمرير.

من خلال الجدول رقم (11) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة التمرير، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 20,33 ) ، كما بلغ في الاختبار البعدي ( 18,94 ) ، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت ( 2,42 ) و هي أصغر من قيمة T الجدولية (2,89) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 17، مما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة التمرير.



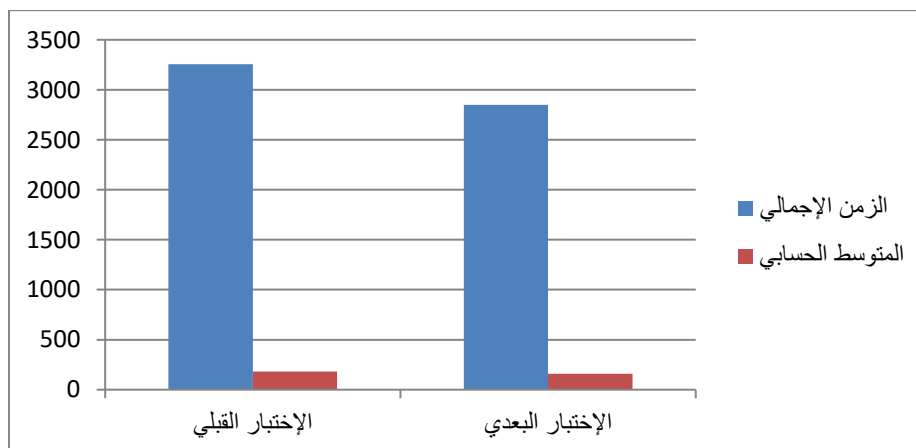
الشكل رقم (08) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة التمرير.

1-2-3-2- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي بدلالة الزمن:

الدالة الإحصائية	T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01	T المحسوبة	درجة الحرية	التباين	المتوسط الحسابي	الزمن الإجمالي ( ثانية )	عدد العينة	
غير دال	2,89	3 -	17	2765	180,8	3255	18	الاختبار القبلي
				1814	158,3	2850		الاختبار البعدي

الجدول رقم (12) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة الزمن.

من خلال الجدول رقم (12) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) يتبين لنا تقارب المتوسطين، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 180,8 ) ، كما بلغ في الاختبار البعدي ( 158,3 ) ، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت ( 3 - ) و هي أصغر من قيمة T الجدولية (2,89) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 17، مما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة الزمن.



الشكل رقم (09) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة (2) بدلالة الزمن.

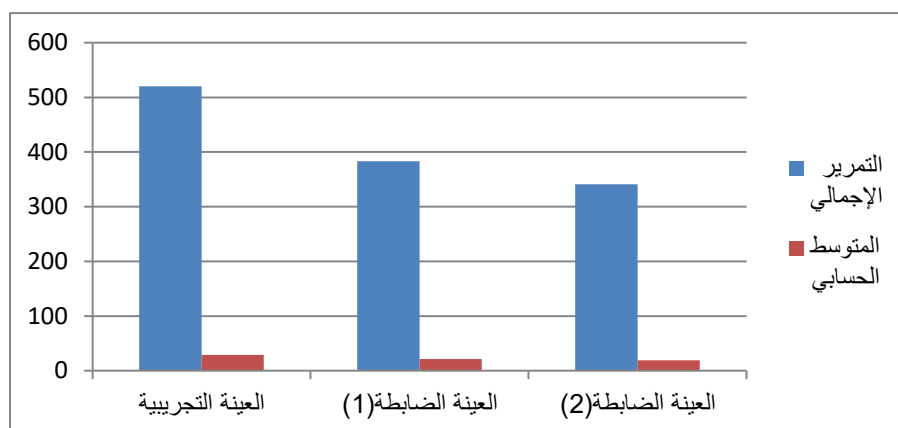
3-1- المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينات الثلاث باستخدام "F فيشر":

1-3-1- المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي بدلالة التمرير:

الدرجة الحرية	F المحسوبة	F الجدولية عند مستوى الدلالة 0,01	الدلالة الإحصائية
53	10,86	5,04	دال
العينات التجريبية	520	28,88	86,10
العينات الضابطة (1)	383	21,27	31,50
العينات الضابطة (2)	341	18,94	16,76

الجدول رقم (13) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية و الضابطين بدلالة التمرير.

من خلال الجدول رقم (13) المدون أعلاه يتبين لنا الفرق بين المتوسطات و هذا ما أكدته الدراسة الإحصائية، حيث كانت جاءت قيمة F المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا دال إحصائيا لصالح أكبر تكرار، و كانت نتيجة F المحسوبة هي (10,86)، بينما قيمة F الجدولية هي (5,04) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 53، و عليه يوجد اختلاف بين العينات التجريبية و العينتين الضابطين لصالح العينات التجريبية بدلالة التمرير.



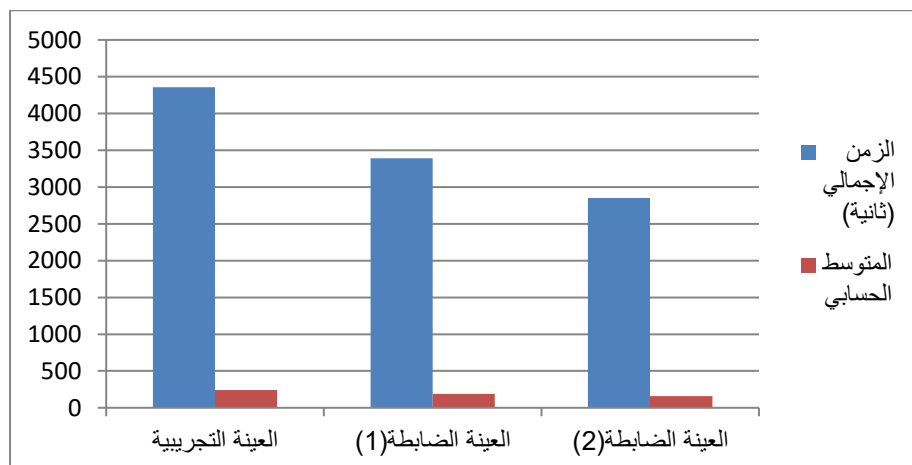
الشكل رقم (10) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية و الضابطين بدلالة التمرير.

1-3-2- المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي بدلالة الزمن:

الذالة الإحصائية	F الجدولية عند مستوى الذالة 0,01	F المحسوبة	درجة الحرية	التباين	المتوسط الحسابي	الزمن الإجمالي (ثانية)	عدد العينة	
دال	5,04	5,94	53	9932	241,9	4355	18	العينة التجريبية
				4544	188,3	3390		العينة الضابطة (1)
				1814	158,3	2850		العينة الضابطة (2)

الجدول رقم (14) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لعينات التجريبية و الضابطين بدلالة الزمن.

من خلال الجدول رقم (14) المدون أعلاه يتبين لنا جليا الفرق بين المتوسطات، حيث جاءت قيمة F المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا دال إحصائيا لصالح أكبر تكرار، و كانت نتيجة F المحسوبة هي (5,94)، بينما قيمة F الجدولية هي (5,04) عند مستوى الذالة 0,01 و درجة الحرية 53، و عليه يوجد اختلاف بين العينة التجريبية و العينتين الضابطين لصالح العينة التجريبية بدلالة التمرير.



الشكل رقم (11) يبين المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لعينات التجريبية و الضابطين بدلالة الزمن.

## -2 الاستنتاجات:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات توصلنا للاستنتاجات التالية:

- إن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للعينه التجريبية يؤكد تأثير البرنامج التدريبي الخاص بالمساحات المصغرة تأثيرا ايجابيا على تطوير الاستحواذ لدى لاعبي كرة القدم بدلالة التمرير.
- إن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للعينه التجريبية يؤكد تأثير البرنامج التدريبي الخاص بالمساحات المصغرة تأثيرا ايجابيا على تطوير الاستحواذ لدى لاعبي كرة القدم بدلالة الزمن.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للعينه الضابطة (1) تؤكد أن البرنامج التدريبي إذا ما طبق بغير المساحات المصغرة فإنه لا يطور الإستحواذ لا بدلالة التمرير و لا بدلالة الزمن
- إن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينه التجريبية و العينتين الضابطين (1) و (2) في الإختبار البعدي يؤكد فعالية البرنامج التدريبي بالمساحات المصغرة و تأثيره على استحواذ الكرة بدلالة التمرير وكذلك بدلالة الزمن.
- جاءت نتائج دراستنا مثمنا للدراسة النظرية ، حيث ذكرت دليمي ناهدة في دراستها(2010) " يشير فرج الله أن المباريات في الملاعب المصغرة تساعد اللاعبين على إتقان الأداء الخططي و سرعة التمرير و الاستحواذ على الكرة و تبادل المراكز"، و ذكر أيضا فريديريك بوردينو ( Frédéric BORDINEAU ) في كتابه (2007) " أن من فوائد التدرّب بالمساحات المصغرة تحسين المهارات الفردية و مهارات أداء الفريق كالأستحواذ على الكرة" وهذا ما أكدته دراستنا ميدانيا فيما يخص الإستحواذ على الكرة.
- جاءت نتائج دراستنا في نفس السياق مع الدراسات السابقة، ففي دراسة جنيدي جنيدي (2011) كان قد ذكر أن " البرنامج التدريبي المقترح في الملاعب المصغرة يؤثر ايجابيا على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم"، و هذا باعتبار أسلوب الإستحواذ أحد المبادئ الخططية الهجومية.
- أفضلية الاستحواذ على الكرة تقود غالبا للفوز بالمباراة.

**3- مناقشة الفرضيات:**

بغية توظيف البيانات و النتائج التي توصلت إليها الدراسة في خدمة موضوع البحث و إيجاد الحل لهذه المشكلة المطروحة، سوف نتطرق إلى مقارنة النتائج بالفرضيات.

**- مقارنة النتائج بالفرضية الأولى و الثانية:****1- مقارنة النتائج بالفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على ما يلي : " لتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ على الكرة بدلالة التمرير". و يتبين لنا من خلال الجدول رقم (7) الذي يدرس التطور بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية، أن قيمة T المحسوبة و التي كانت 9,39 أكبر من T الجدولية التي هي 2,89 . و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي، و يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) و الذي يدرس المقارنة بين العينة التجريبية و العينتين الضابطين (1) و (2) في الاختبار البعدي ، أن قيمة F المحسوبة و التي كانت 10,86 أكبر من F الجدولية التي هي 5,04 . و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينتين الضابطين (1) و (2) في الاختبار البعدي بدلالة التمرير.

و عليه نتأكد أن البرنامج التدريبي بالمساحات المصغرة قد طور عملية الاستحواذ لدى لاعبي كرة القدم بدلالة التمرير، و منه نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت.

**2- مقارنة النتائج بالفرضية الثانية:**

تنص الفرضية الثانية على ما يلي : " لتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ على الكرة بدلالة الزمن". و يتبين لنا من خلال الجدول رقم (8) الذي يدرس التطور بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية، أن قيمة T المحسوبة و التي كانت 5,85 أكبر من T الجدولية التي هي 2,89 . و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي، و يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) و الذي يدرس المقارنة بين العينة التجريبية و العينتين الضابطين (1) و (2) في الاختبار البعدي ، أن قيمة F المحسوبة و التي كانت 5,95 أكبر من F الجدولية التي هي 5,04 . و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينتين الضابطين (1) و (2) في الاختبار البعدي بدلالة الزمن.

و عليه نتأكد أن البرنامج التدريبي بالمساحات المصغرة قد طور عملية الاستحواذ لدى لاعبي كرة القدم بدلالة الزمن، و منه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.



### 3- التوصيات:

يوصي الطالبين بما يلي:

- ✓ الاهتمام و تهيئة كل الظروف و الإمكانيات للرفع من أهمية تدريب الاستحواذ لدى لاعبي كرة القدم و ذلك لدوره الفعال في تحقيق نتائج ايجابية .
- ✓ تحسيس و توعية المدربين و رؤساء الأندية على أهمية التدريب بالمساحات المصغرة و جعلها عامل أساسي في البرامج التدريبية الخاصة بأنديةهم.
- ✓ اعتماد البرنامج التدريبي المستخدم من طرف الطالبين بشكل أساسي للتعلم و التدريب على تحسين عملية الاستحواذ لدي لاعبي كرة القدم.
- ✓ وضع برامج تدريبية و تعليمية مناسبة و ملائمة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين.
- ✓ إتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد البرامج التدريبية لجميع الفئات العمرية.
- ✓ إجراء دراسات مشابهاة للفئات السنوية الأخرى.
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات.

## خلاصة عامة:

إن الرفع من مستوى الجانب التكتيكي و مكوناته أصبح من المتطلبات الضرورية في تكوين الأندية و اللاعبين في كرة القدم، حيث أنه أصبح الفيصل في تحديد الفائز بالمباراة، و ذلك بضبط برامج تدريبية تعمل على تطوير الجانب التكتيكي خاصة عملية الاستحواذ على الكرة.

و على ضوء هذا تناول الطالبان و الأستاذ المشرف هذا الموضوع بالدراسة و ذلك من خلال دراسة تأثير البرنامج التدريبي بالمساحات المصغرة و دوره في تطوير عملية الاستحواذ الجماعي لدى لاعبي كرة القدم الذين ينشطون في فريق شباب الرموشي فئة أقل من 17 سنة - الرموشي - ولاية تلمسان - و لتحقيق أعلاه قام الطالبين بتقسيم البحث إلى باين، الأول خاص بالدراسة النظرية والثاني خاص بالدراسة الميدانية .

حيث تناولنا في الباب الأول فصلين، الأول شمل خصائص التدريب الرياضي عند الناشئين، أما الثاني فتناولنا فيه المتطلبات المهارية في كرة القدم.

أما الباب الثاني فتطرقتنا فيه إلى الجانب الميداني، الذي اشتمل على فصلين، حيث اشتمل الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث استخدم الطالبين المنهج التجريبي كونه مناسباً لدراسة الموضوع، أما الفصل الثاني فخصص لعرض و تحليل و مناقشة فرضيات البحث، و استخلص ما يلي:

- إن البرنامج التدريبي المطبق بالمساحات المصغرة أثر إيجاباً على تطوير عملية الاستحواذ الجماعي لدى لاعبي كرة القدم .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح العينة التجريبية. وعلى ضوء هذا تبين لنا أن من أساليب تطوير عملية الاستحواذ الجماعي لدى لاعبي كرة القدم هو تطبيق برنامج تدريبي خاص بالمساحات المصغرة و بالمساحات المصغرة.

# المصادر و المراجع

المراجع والمصادر بالعربية:

1. إبراهيم شعلان، محمد العفيفي . (2001). كرة القدم للناشئين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
2. إبراهيم مفتي. (2014). التحركات الخططية الهجومية في طرق لعب كرة القدم. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
3. أبو العلا عبد الفتاح. (1999). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أحمد أمين فوزي. (2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. أحمد بسطويس. (1996). أسس و نظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي. مصر: دار الكتاب الحديث.
7. الدليمي ناهدة. (2010). تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية و بعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات. المجلة الرياضية.
8. السيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
9. بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية. الإسكندرية: دار المعارف.
10. جمال اسماعيل . (2001). الألعاب التكتيكية و الترويحية الحديثة في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
11. جنيدى جنيدى. (2011). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم. اسيوط: جامعة أسيوط.
12. حنفي محمود مختار . (1998). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي .
13. حنفي محمود مختار. (1980). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. رضوان، محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين. (2000). القياس في التربية البدنية و الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
15. زكي حسن. (2015). المبادئ الأساسية للمدرب الرياضي الناجح. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
16. زكي حسن. (2015). المدرب الرياضي و أساسيات السلوك الرياضي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
17. زكي حسن. (2015). المدرب الرياضي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

18. شعلان ابراهيم. (2013). دليل الناشئ في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. علي حسن . (2012). المعجم الرياضي . عمان : دار أسامة.
20. فتحي إبراهيم إسماعيل . (2007). المبادئ و الأسس العلمية للتمرينات البدنية و العروض الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة و النشر.
21. كماش يوسف. (1999). المهارات الأساسية لكرة القدم. عمان: دار الخليج.
22. محمد عفيفي, ابراهيم شعلان. (2001). كرة القدم للناشئين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
23. محمد كشك، أمر الله البساطي. (2000). اسس الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
24. محمود الزيايدي. (1980). اسس علم النفس العام. القاهرة: المكتبة الانجلومصرية.
25. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي و الإستدلالي . الأردن: دار الفكر.
26. مفتي إبراهيم. (2013). جمل توافق حركات القدمين و المهارات في كرة القدم. القاهرة : دار الكتاب الحديث.
27. وسام سبع. (2012). دراسة مقارنة لزمان امتلاك الكرة لبعض أندية دوري النخبة العراقي لكرة القدم. العراق: جامعة ديالى.
28. ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. عمان: دار أسامة.

1. Abdelkader ZEMMOURI , ARGIOLAS Ignazio. (2017). *LA QUATRIEME PHASE DANS LE FOOTBALL MODERNE*. BATNA: Imprimerie Guerfi.
2. Alexandre DELLAL. (2017). *UNE SAISON DE PREPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL*. PARIS: Deboeck Superieur.
3. Christian TARGERT. (2016). *LA BIBLE DE PREPARATION MENTALE*. PARIS: Amphora.
4. Cyril VANLERBERGUE . (2006). *360 EXERCICES ET JEUX POUR TOUS*. PARIS: Amphora.
5. Didier REISS, Pascal PREVOST. (2017). *LA BIBLE DE LA PREPARATION PHYSIQUE*. PARIS: Amphora.
6. Eric CABALLERO . (2008). *FOOTBALL POUR LES SENIORS*. Paris: Amphora.
7. Franck CHAPUT. (2014). *UN MENTALE A 100%*. TOULOUSE: Thierry souccar.
8. Frédéric BORDINEAU. (2007). *FOOTBALL JEUX ET JEUX REDUITS*. PARIS: Amphora.
9. Michail TSOKAKTSISIS. (2017). *COACHING TRANSITION PLAY*. MILTON KEYNES: Soccer Tutor.
10. Raphaél COSMIDIS, Christophe KUCHLY, Julien MOMONT. (2017). *LES ENTRAINEURS REVOLUTIONNAIRES DU FOOTBALL*. LONRAI: Solar Edition.

الملاحق



قسم: تدريب رياضي

25 أكتوبر 2017

مستغانم: .....

الرقم: 320/ت.ر/ 2017/10

إلى السيد : مسؤول الملعب البلدي بالرمشي .

- ولاية تلمسان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

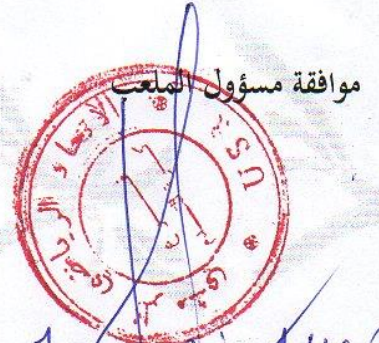
- بلماحي مراد .

- كريبي عبد الحق .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد منحنا الملعب للقيام بالاختبارات القبلية و البعدية لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .







قسم: تدريب رياضي

25 أكتوبر 2017

مستغانم: .....

الرقم: 03/ات.ر/ 10/2017

إلى السيد : رئيس النادي الرياضي للهواة الرمشاوة لكرة القدم .

- ولاية تلمسان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- بلماحي مراد .

- كريبي عبد الحق .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد إجراء دورة مصغرة ( إختبارات ) لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس قسم التدريب الرياضي  
م. كوتشولك سيدي  
امضاء : د. كوتشولك سيدي





قسم: تدريب رياضي

25 أكتوبر 2017

مستغانم: .....

الرقم: 2017/10 ر/م

إلى السيد : رئيس نادي الشباب الرياضي عين يوسف لكرة القدم .

- ولاية تلمسان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- بلماحي مراد .

- كربي عبد الحق .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد إجراء دورة مصغرة (اختبارات) لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .



موافقة رئيس النادي





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

25 أكتوبر 2017

مستغانم:.....

الرقم: 320/ت.ر. / 10/2017

إلى السيد : رئيس نادي الترجي الرياضي زناتة لكرة القدم .

- ولاية تلمسان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- بلماحي مراد .

- كربي عبد الحق .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد إجراء دورة مصغرة ( اختبارات ) لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر . .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

جامعة مستغانم  
رئيس القسم  
رئيس قسم التدريب الرياضي  
امضاء : د. كوتاموك سنجي محمد

موافقة رئيس النادي

BELABDLI Achour



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) + الفاكس: 213 45 30 10 28 +

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

- قسم التدريب الرياضي -

بطاقة ملاحظة لإختبار موجه:

في إطار أنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي تحت عنوان: فعالية برنامج تدريبي في المساحات المصغرة و دوره في تطوير الإستحواذ الجماعي على الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

لنا كامل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه البطاقة بغية تحكيمها و تدوين اقتراحاتكم الشخصية، راجين منكم التفضل علينا ببعض من وقتكم الثمين للإجابة عنها.

و لكم جزيل الشكر و فائق التقدير و الإحترام.

بإشراف:

د. حجار خرفان محمد

من إعداد الطالبين:

- بلماحي مراد

- كريبي عبد الحق

السنة الجامعية: 2017-2018

نموذج لبطاقة الملاحظة

اسم الفريق:





الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		اللقب و الاسم	
زمن استحواذ الكرة	عدد التمريرات	زمن استحواذ الكرة	عدد التمريرات		
				-1	حراسة المرمى و الدفاع
				-2	
				-3	
				-4	
				-5	
				-6	
				-7	
				-8	
				المجموع	
				-1	وسط الميدان
				-2	
				-3	
				-4	
				-5	
				-6	
				المجموع	
				-1	الهجوم
				-2	
				-3	
				-4	
				المجموع	
				المجموع الكلي	كل الفريق

الإمضاء:

اسم و لقب الأستاذ:

القائمة الاسمية للأساتذة و المدرسين المحكمين

- الأساتذة:

الإمضاء	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب
	دكتوراه	1- غوال عدة
	دكتوراه	2- كوتشي سيكاهم
	دكتوراه	3- سوسني عبد السلام
	دكتوراه	4- ممة ممتار

- المدرسين:

الإمضاء	رخصة التدريب	الإسم و اللقب
	CAF. A.	1- بهار ضليل
	CAF. A.	2- بادرة بوزيان
	CAF. A.	3- بنت حلامر عبد الوصلند
	CAF. A.	4- حونا الله مبالقادر

العينة التجريبية نادي شباب الرمشي لكرة القدم CSAR

اللاعبين	السن (شهور)	الطول	الوزن	العمر التدريبي (شهور)
1	185	175	70	38
2	180	173	76	14
3	181	175	75	03
4	189	172	68	38
5	195	169	63	14
6	182	174	68	50
7	193	170	65	26
8	179	164	58	03
9	180	168	60	26
10	183	155	50	03
11	179	158	53	14
12	179	164	58	03
13	184	172	63	26
14	178	150	47	14
15	184	176	73	38
16	197	165	60	14
17	192	173	64	26
18	190	170	65	14
المجموع	3330	3023	1136	364
المتوسط الحسابي	185	167.9	63.1	20.2

العينة الضابطة 1 نادي شباب عين يوسف لكرة القدم CRAY

العمر التدريبي (شهور)	الوزن	الطول	السن ( شهور)	اللاعبين
26	72	175	187	1
03	67	170	183	2
14	48	155	179	3
14	48	155	179	4
14	65	163	182	5
26	63	169	180	6
38	70	160	189	7
50	62	165	190	8
14	63	170	183	9
03	68	173	185	10
03	55	162	189	11
26	60	167	183	12
26	55	163	183	13
38	70	174	179	14
26	71	174	188	15
26	70	176	183	16
14	49	150	181	17
14	62	170	180	18
375	1136	2991	3303	المجموع
20.8	62.1	166.1	183.5	المتوسط الحسابي



العينة الضابطة 2 نادي ترجي زناتة لكرة القدم ESBZ

العمر التدريبي (شهور)	الوزن	الطول	السن (شهور)	اللاعبين
26	70	172	179	1
03	65	170	188	2
14	67	166	190	3
26	63	168	193	4
26	65	168	179	5
14	60	165	180	6
14	67	163	183	7
03	63	165	184	8
14	57	160	184	9
03	58	162	189	10
26	50	150	179	11
14	49	154	201	12
14	67	162	193	13
26	73	171	190	14
50	67	160	186	15
38	62	168	184	16
26	65	171	186	17
14	61	170	189	18
351	1129	2965	3357	المجموع
19.5	62.7	164.7	186.5	المتوسط الحسابي

النتائج الإحصائية لفريق برج عريمة ( العينة الاستطلاعية )

بدلالة الزمن		
بعدي	قبلي	
50	50	1
65	66	2
140	145	3
150	150	4
140	138	5
140	140	6
150	150	7
150	149	8
250	245	9
220	220	10
240	240	11
260	260	12
280	280	13
260	260	14
240	240	15
200	200	16
250	250	17
220	220	18
220	220	19
250	250	20
230	230	21
240	240	22

بدلالة التمير		
بعدي	قبلي	
18	18	1
17	17	2
15	15	3
15	15	4
14	13	5
13	13	6
32	31	7
18	16	8
12	12	9
19	18	10
28	28	11
24	24	12
23	23	13
25	25	14
30	30	15
23	23	16
25	25	17
32	30	18
25	26	19
23	23	20
24	24	21
25	25	22

النتائج الاحصائية لمجموع المقابلتين ضد شباب عين يوسف و ترجي زناتة للاختبارات القبليّة و البعدية

اسم الفريق: نادي شباب الرمشي لكرة القدم ( العينة التجريبية )

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		اللاعبين	
زمن استحواذ الكرة(ثا)	عدد التمريرات	زمن استحواذ الكرة(ثا)	عدد التمريرات		
60	16	50	11	1	حراسة المرمى و الدفاع
65	17	65	10	2	
180	24	140	18	3	
170	20	150	17	4	
170	19	140	15	5	
220	23	140	15	6	
160	18	150	13	7	
220	24	150	13	8	
1245	161	985	112	المجموع	
290	31	250	24	1	وسط الميدان
400	38	245	24	2	
380	43	260	30	3	
360	38	300	27	4	
340	39	280	32	5	
350	44	200	26	6	
2120	233	1535	163	المجموع	
230	28	180	18	1	الهجوم
240	28	160	15	2	
270	34	200	26	3	
250	36	190	22	4	
990	126	730	81	المجموع	
4355	520	3250	356	المجموع الكلي	كل الفريق

النتائج الاحصائية لمجموع المقابلتين ضد شباب الرمشي و ترجي زناتة للاختبارات القبلية و البعدية

اسم الفريق: نادي شباب عين يوسف لكرة القدم ( العينة الضابطة 01 )

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		اللاعبين	
زمن استحواذ الكرة	عدد التمريرات	زمن استحواذ الكرة	عدد التمريرات		
40	10	40	10	1	حراسة المرمى و الدفاع
40	10	40	09	2	
270	24	100	20	3	
140	18	150	18	4	
210	23	150	23	5	
180	17	125	16	6	
170	19	120	12	7	
170	15	150	18	8	
1220	136	875	126	المجموع	
260	28	220	28	1	وسط الميدان
220	24	240	27	2	
250	23	260	25	3	
210	25	280	24	4	
280	30	260	23	5	
240	26	240	21	6	
1460	156	1500	148	المجموع	
190	23	200	25	1	الهجوم
180	24	250	24	2	
190	25	210	22	3	
150	19	220	23	4	
770	91	880	94	المجموع	
3390	383	3255	368	المجموع الكلي	كل الفريق

النتائج الاحصائية لمجموع المقابلتين ضد شباب الرمشي و شباب عين يوسف للاختبارات القبلية و البعدية

اسم الفريق: نادي ترجي زناتة لكرة القدم ( العينة الضابطة 02 )

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		اللاعبين	
زمن استحواذ الكرة	عدد التمريرات	زمن استحواذ الكرة	عدد التمريرات		
60	11	75	14	1	حراسة المرمى و الدفاع
50	09	40	07	2	
180	22	160	19	3	
160	15	190	16	4	
150	17	190	18	5	
160	21	180	20	6	
130	16	160	19	7	
140	17	220	20	8	
1030	128	1215	133	المجموع	
180	20	210	25	1	وسط الميدان
180	24	220	25	2	
190	22	220	22	3	
180	22	250	26	4	
180	21	230	23	5	
180	22	200	20	6	
1090	131	1330	141	المجموع	
170	22	210	26	1	الهجوم
180	21	150	20	2	
160	18	170	21	3	
220	21	180	25	4	
730	82	710	92	المجموع	
2850	341	3255	366	المجموع الكلي	كل الفريق

# البرنامج التدريبي

## الهدف الإجمالي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير الرؤية و الوعي التكتيكي)

زمن الخصبة: 2 سا

الشدة: 80%

الفترة: مرحلة المنافسة

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، شواخص، قمصان رياضية.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- تصحيح الأخطاء أثناء التسخين - اللعبة تكون باليدين - تحسب نقطة عند بلوغ 10 تمريرات كاملة.		/	/	15 د	- يجري اللاعبون حول الملعب و من ثم يقومون بحركات التسخين - في مساحة محددة نقسم الفريق إلى مجموعتين يحاول كل فريق القيام ب 10 تمريرات .	المرحلة الابتدائية
- لا يحتسب هدف إلا في المرمى الذي عينه المدرب. - نظور اللعب بتحديد اللمسات ب 3 لمسات.		3 د	3 د	5 د	ت1: نأخذ نصف الملعب كمساحة، نضع أهداف ثابتة في عدة جوانب ، و أخرى متحركة يحملها حراس المرمى ، نقسم المجموعة إلى فريقين ، كل فريق 8 لاعبين. التسجيل عند سماع تعليمة المدرب و في المرمى الذي يحدده .	المرحلة الأساسية
- اللعب من 3 لمسات - يستمر اللعب بعد التسجيل. - نظور اللعبة حيث يرفع المدرب قمعين و الباقي هو لون المرمى الذي يتم التسجيل عليه.		3 د	3 د	5 د	ت2: توضع 6 أهداف عشوائيا في نفس المساحة السابقة، نلعب 5 ضد 5 ، المدرب يرفع أقماع على حسب ألوان الأهداف ، يتم تسجيل الهدف في المرمى الذي يحمل لون القمع الذي يرفعه المدرب.	
- التسجيل في مرمى المنافس المقابل فقط. - اللعب من 3 لمسات - نظور اللعبة حيث يصبح اللعب من مستين فقط.		5 د	3 د	1 د	ت3: نقسم المجموعة إلى أربعة فرق كل فريق يضم 5 لاعبين. نلعب مباراتين متعاكستين ، نفس المساحة لكن اتجاهين متعاكسين، و كل مباراة تلعب على حدا	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>-حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء الجري</p> <p>-تصحيح الأخطاء إن وجدت في تمارين الإطالة.</p>	<p>The diagrams show four players performing breathing exercises (top row) and four players performing various stretching exercises (bottom row). A watermark 'Dobhah.com' is visible at the bottom of the diagrams.</p>	/	/	1 0 د	<p>يجري اللاعبون بريتة خفيف حول الملعب ، ثم يقومون بتمارين الإطالة .</p>	<p>المرحلة النهائية</p>



الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير الرؤية و الوعي التكتيكي )

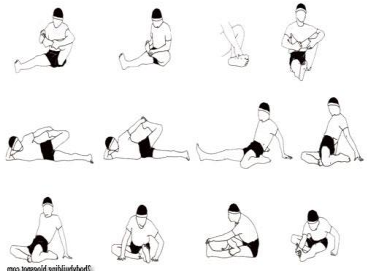
الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 70 %

زمن الحصة: 15د

الوسائل و الأدوات: كرات، أقماع، قمصان رياضية ،

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- تغيير طريقة الإحماء يكسر الروتين و يعطي اللاعبين رغبة أكبر .		/	/	10د	في ورشة يجري اللاعبون حول الأقماع و في نفس الوقت يؤدون الحركات التسخينية .	المرحلة الابتدائية
- المدرب يكون أعطى مسبقا الفرق التي تجتمع مع بعضها. - نظور اللعب بتحديد اللمسات ب 3.		3د	2	6د	ت1: في مساحة 40 × 30م نقسم اللاعبين إلى أربعة فرق 2 لاعبين في كل فريق، ينادي المدرب بنوع اللعب 1- اللعب 2×2×2×2 التسجيل في أي مرمى 2- اللعب 2+2 ضد 2+2 التسجيل في مرمى و الدفاع عن الآخر	المرحلة الأساسية
- لتسجيل هدف يطلب من اللاعبين الذين يملكون الكرة تواجدهم كلهم في منطقة الخصم و إلا لا يحتسب هدف - لا تتجاوز عدد التمريرات في منطقة الخصم 10 تمريرات		3د	2	6د	ت2: نقسم المساحة السابقة إلى نصفين متساويين ، نلعب بنفس الطريقة السابقة .	
- نلعب 3لمسات ،الفريق الذي يسجل له نقطة،الفريق الذي يقوم ب10تمريرات صحيحة+هدف له 3 نقاط.		/	/	20د	ت3: نأخذ نصف الملعب كمساحة ، نلعب 8 ضد 8 بنفس قوانين المباراة الرسمية.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>- إعطاء كل عضلة زمن كافي .</p> <p>- تصحيح الأخطاء في الأداء</p>		/	/	5د	<p>يقوم اللاعبون بتمارين الإطالة و في نفس الوقت المدرب يعطي تعليمات و تصحيحات حول الحصة .</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

الزمن: 04-12-2017

المكان: الملعب البلدي بالرمثي

الحصة رقم: 03




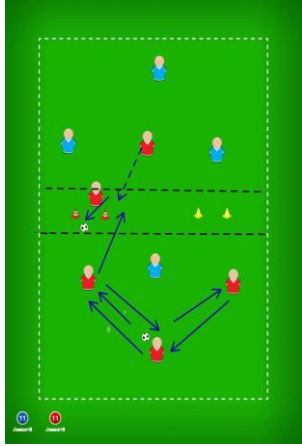
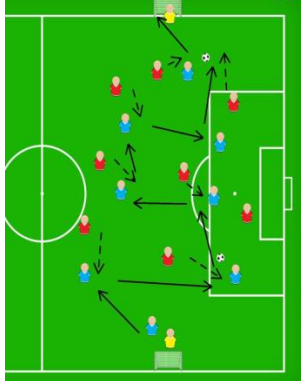
الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير دقة التمرير)


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 70 %

زمن الحصة: 1 سا 30 د

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات ، قمصان رياضية ،

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- شرح هدف الحصة قبل البدء و تشويق اللاعبين للعمل.		/	/	10 د	يجري اللاعبون حول الملعب و من ثم يؤدون الحركات التسخينية، مع مراعاة الجدية في الإحماء.	المرحلة الابتدائية
- إصابة كل قمع تحسب نقطة. - لا تحتسب نقطة إلا إذا كان المسجل في منطقة الخصم .		3 د	2	6 د	ت1: في مساحة 20×30م نلعب 5 ضد5 ، كل فريق يحاول إصابة أقماع الفريق المنافس .	المرحلة الأساسية
- وجوب بلوغ 10 تمريرات و إلا لا يحتسب هدف. - اللعب من 3 لمسات.		3 د	2	6 د	ت2: في نفس التمرين السابق، نفرض على اللاعبين القيام ب10 تمريرات قبل التسجيل، و نضيف حارسي مرمى أمام الشواخص و منع اللاعبين من إسقاطها.	
- فقط الفريق الذي يتم 5 تمريرات يمكنه دخول المنطقة الوسطى التي تعتبر محظورة على الفريق الآخر. - يحدد المدرب مرمى كل فريق قبل البدء.		3 د	2	6 د	ت3: في مساحة 15×40م، نقسمها الى 3 أقسام ، منطقة الوسط 10×15م، لدينا 3 لاعبين في جهة و لاعب رابع في جهة أخرى بعد القيام ب5 تمريرات يسمح للفريق المستحوذ القيام بتمريره للزميل الرابع في المنطقة المحظورة و بدوره يمكنه تسجيل هدف.	
- يجب أن يطبق اللاعبون هدف الحصة و القيام بتمريرات صحيحة.		/	/	20 د	ت4: في نصف الملعب نلعب مباراة تطبيقية 8 ضد8 بنفس قوانين المباراة الرسمية.	

المراحل	الشرح	ز	ت	ر	الرسم التوضيحي	التعليمات
المرحلة النهائية	يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة، مع الجدية في العمل ، في نفس الوقت المدرب يعطي بعض النتائج و التوجيهات.	5د	/	/		<p>-لأن تمارين الحصة تأخذ جهد بدني كبير قد يتهاون البعض في تمارين الإطالة، لذا يجب على المدرب مراقبة العمل.</p>

## الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير دقة التمرير )


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 80 %

زمن الحصة: 1 سا30د

الوسائل و الأدوات: أقماع ، كرات ، قمصان رياضية، شريط فاصل.

المراحل	الشرح	ز	ت	ر	الرسم التوضيحي	التعليمات
المرحلة الابتدائية	في منطقة العمليات يجري لاعبين و معهما الكرة ، يجريان معا و يمرران الكرة بينهما	5د	2	1د		- في وقت أداء التمرين يوقف المدرب العمل و يعين حركات الإحماء و اللاعبون يتبعونه، ثم يعودون إلى التمرين و هكذا...
	ت1: في مساحة 10x10 م لدينا أربعة لاعبين 3 ضد 1 يحاول الفريق الاحتفاظ بالكرة و في نفس الوقت يحاول اللاعب الآخر استرجاع الكرة .	5د	3	2د		- يكون اللعب من لمسة واحدة فقط. - تكون المساندة بزاوية حيث يشكل اللاعبون الثلاثة مثلث رأسه اللاعب المستحوذ.
المرحلة الأساسية	ت2: نقسم مساحة 30x50م إلى ثلاثة أقسام، الوسطى 30x30م، لدينا 8 لاعبين 4 ضد 4، الفريق الذي يكمل 5 تمريرات صحيحة يمكنه التسجيل .	10د	2	4د		- المنطقتين المتساويتين محظورتين على كل اللاعبين . - التسجيل يكون من المنطقة الوسطى. - اللعب ب 3 لمسات.
	ت3: نأخذ نصف الملعب ، نلعب 8 ضد 8 بنفس قوانين المباراة الرسمية و مجارسي مرمى .	20د	/	/		- التأكيد على تطبيق القوانين و احترامها - تطبيق ما تعلمناه في الحصة من دقة في التمرير و الاحتفاظ بالكرة و كذا تسجيل الأهداف.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>-حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء الجري</p> <p>-تمارين الإطالة تشمل كل العضلات الأساسية.</p>		/	/	10د	يجري اللاعبون برئتم خفيف حول الملعب و من ثم القيام بتمارين الإطالة.	المرحلة النهائية

## الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التمرير و المساندة )


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 60 %

زمن الحصة: 1 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان رياضية، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-توعية اللاعبين بدور الإحماء. -إعطاء النقاط الهامة عن هدف الحصة.		/	/	15 د	يجري اللاعبون حول الملعب، ثم القيام بالحركات التسخينية، بعدها يقومون بالتسخين بالكرة، كرة ل3 لاعبين، تمريرات قصيرة في وضع الحركة.	المرحلة الابتدائية
-اللعب من 3 لمسات. -الحث على التحرك في كل المساحة. -هدف يساوي نقطة -10 تمريرات صحيحة و هدف 3 نقاط.		3 د	2	5 د	ت1: في مساحة 15x30م يكون اللعب (2ضد2) +1(جوكر)، اللعب في مثلثات، التسجيل في مرمى الخصم و دفاع عن المرمى الخاص بهم	المرحلة الأساسية
-بعد 10 تمريرات صحيحة يجب تحويل الكرة للمنطقة الأخرى n هنا تحسب نقطة. -اللعب من 3 لمسات. -لا يحق للاعب المساندة الدخول للمنطقة.		/	/	10 د	ت2: نقسم مساحة 20x40م إلى منطقتين نلعب 8ضد8، يوزع اللاعبون كما هو في الشكل لاعبين من كل فريق في منطقة و 4 لاعبين حول المساحة ككل، اللعب 4ضد2 في منطقة الكرة يستعين لاعبو المنطقة باللاعبين المساندين خارجها.	
-اللعب من 3 لمسات. -تطبيق ما تعلمناه من الحصة ( التمرير الصحيح و المساندة).		/	/	15 د	ت3: نفس المساحة السابقة نلعب 5ضد5 و حارسي مرمى. يحاول كرة فريق تسجيل أكبر هدد من الأهداف.	

المراحل	الشرح	ح	ت	ر	الرسم التوضيحي	التعليمات
المرحلة النهائية	يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة .	5د	/	/		- يعطي المدرب تعليمات حول الحصة و يوضح أكثر أهداف الحصة و البرنامج التدريبي ككل.



## الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التمرير و المساندة )

الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 80 %

زمن الحصة: 1 سا 40د

الوسائل و الأدوات: أقماع ، كرات ، قمصان رياضية، شريط فاصل .

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-اللاعب الذي تضبغ منه الكرة يصبح مسترجع مع المسترجع الأول وهكذا... - الفائز آخر لاعب يحتفظ بالكرة .		/	/	10 د	- في منطقة العمليات لدينا كل لاعب معه كرة باستثناء لاعب واحد فقط ، يحاول هذا الأخير استرجاع الكرة من اللاعبين الذين بدورهم يحاولون الاحتفاظ بها. - أداء الحركات التسخينية .	المرحلة الابتدائية
-اللعب حر. -اللعب بالتشكيلة 1-2. -التسجيل بعد أكثر من 8 تمريرات صحيحة .		د4	2	10 د	ت1: في مساحة 25x35م يكون اللعب 4ضد4 ، مع وجود حراس المرمى . التسجيل في مرمى و الدفاع عن الآخر.	المرحلة الأساسية
-اللعب من 3 لمسات. -اللاعبين المساندين لا يمكنهم دخول المنطقة. -تسجل نقطة بعد القيام ب 10 تمريرات صحيحة ، 3 نقاط بعد 15 تمريرة.		د4	2	10 د	ت2: نفس المساحة السابقة، نستغني عن حراس المرمى نلعب (4ضد4) + 4 مساندين خارج المساحة ، كل فريق يحاول الاستحواذ على الكرة لأطول فترة ممكنة. المساندين يلعبون مع الفريق المستحوذ على الكرة .	
-اللعب ب 3 لمسات. -يسمح للاعبين المساندين دخول منطقة الهجوم فقط .		د4	2	10 د	ت3: نقسم مساحة 30x50م إلى 3 مناطق، المنطقة الوسطى 10x30م اللعب (7ضد7)+ 2 و حارسي مرمى، كل لاعب ملزم بعدم الخروج عن منطقته.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- إعطاء إرشادات و نصائح فيما يخص هدف الحصة.		/	/	د6	يجري اللاعبون بر يتم خفيف حول الملعب ثم يقومون بتمارين الإطالة .	المرحلة الختامية

الزمن: 2017-12-19

المكان: الملعب البلدي بالرمشي

الحصة رقم: 07

الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التمرير و المساندة)


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 80 %

زمن الحصة: 1 سا 40د

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، أقمصة، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>-توعية اللاعبين بالإحماء و دوره في تفادي الإصابات.</p> <p>-إعطاء فكرة للاعبين عن هدف الحصة.</p>		/	/	15 د	<p>بعد أن يجري اللاعبون حول الملعب لمدة 10د ، يتوزعون كما في الشكل المقابل ، كل لاعبين متقابلين، أحدهما معه الكرة ، حامل الكرة يقوم بالدحرجة باتجاه زميله و هذا الأخير يجري و يقوم بالحركات التسخينية، و كل 30ثا يتبادلان الأدوار.</p>	<p>المرحلة الابتدائية</p>
<p>-اللعب من لمسة واحدة</p> <p>-بعد إتمام 10 تمريرات تنقل الكرة إلى المنطقة الأخرى و ينتقل لاعبين للمساندة.</p>		4د	3	10 د	<p>ت1: نقسم مساحة 10x20م إلى منطقتين، يكون فيها 3 فرق من 2 لاعبين ، يكون اللعب 3 ضد 1 و توزيع اللاعبين كما هو موضح في الشكل ، اللاعب الذي تضيع منه الكرة يتحول إلى الاسترجاع.</p>	
<p>-اللعب من 3 لمسات.</p> <p>-بعد نقل الكرة ينتقل لاعبين للمساندة.</p> <p>-تنقل الكرة بعد 5 تمريرات.</p> <p>-اللاعب الذي تضيع منه الكرة يتحول فريقه للاسترجاع</p>		4د	3	10 د	<p>ت2: نقسم مساحة 20x20م إلى أربعة مناطق، لدينا 4 فرق 2 لاعبين في كل فريق، فريق واحد مسترجع، يقف 3 لاعبين من الفرق المتبقية كل لاعب في منطقة، و 3 الآخرين في المنطقة الرابعة، المسترجعين أحدهما يحاول استرجاع الكرة كما في الشكل، و الآخر في المنتصف يتبع الكرة بعد تحويلها.</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>

المراحل	الشرح	ز	ت	ر	الرسم التوضيحي	التعليمات
المرحلة النهائية	يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة و المدرب في نفس الوقت يحثهم على مواصلة العمل و يشكرهم على جهوداتهم.	5د	/	/		-تحفيز اللاعبين على مواصلة العمل بنفس الوتيرة.

الحصة رقم: 08

المكان: الملعب البلدي بالرمثي

الزمن: 21-12-2017

الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التمرير و المساندة)

زمن الحصة: 1سا

الشدة: 60 %

الفترة: مرحلة المنافسة

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- يوقف المدرب اللعب أحيانا و يشير لبعض الحركات التسخينية. - اللاعب الذي تضيع منه الكرة يتحول إلى مسترجع.		/	/	10 د	كل 3 لاعبين لديهم كرة يقومون بالتمرير بينهم مع الحركة، بعدها في مساحة 20x30م نلعب 8 ضد 4 يحاول الفريق الثاني استرجاع الكرة من الأول.	المرحلة الابتدائية
- عند تنقل الكرة يذهب لاعبين من المناطق الأخرى للمساندة. - اللعب حر. - يجب بلوغ 5 تمريرات قبل تحويل الكرة.		3 د	2	6 د	ت1: نقسم مساحة 30x30م إلى أربعة مناطق، لدينا 4 فرق كل فريق لاعبين في منطقة مختلفة يحاولون الاحتفاظ بالكرة، و لدينا فريقين أحدهما يحاول استرجاع الكرة و الفريق الثاني ينظر تنقل الكرة ليحاول استرجاعها كذلك . اللعب 4 ضد 2.	
- اللعب من 3 لمسات. - ممنوع دخول لاعبي الجانِب دخول المنطقة . - التسجيل بعد 10 تمريرات.		3 د	2	6 د	ت2: نقسم مساحة 30x40م طوليا نلعب (4 ضد 4) + 3 مساندين أحدهما في الوسط و بلعب في أي منطقة شاء، و الآخران خارج المنطقة على الجانبين، لاعبي الفريقين مطالبين باللعب في المناطق المحددة لهم كما هو مبين في الشكل، نشرك حراس المرمى	المرحلة الأساسية
- نحاول تجسيد أهداف الحصة في المباراة التطبيقية.		/	/	10 د	ت3: في نصف الملعب، نلعب 8 ضد 8 مع حراسي المرمى، بنفس قوانين المباراة الرسمية.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>-حرص المدرب على أداء التمارين بجدية .</p> <p>-إعطاء بعض التوجيهات للحياة الخاصة باللاعب ( الأكل، النوم...)</p>		/	/	5د	يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة.	المرحلة الختامية

الزمن: 27-12-2017

المكان: الملعب البلدي بالرمشي

الحصة رقم: 09

الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التمرير و المساندة )


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الحصة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- في وقت أداء التمرين يوقف المدرب العمل و يعين حركات الإحماء و اللاعبون يتبعونه، ثم يعودون إلى التمرين و هكذا...		/	/	10 د	في منطقة العمليات يجري لاعبين و معهما الكرة، يجريان معا و يمرران الكرة بينهما	المرحلة الابتدائية
- اللعب من 3 لمسات - لا يسمح لأي لاعب بالخروج عن منطقته. - لاحتساب نقطة يجب القيام ب10 تمريرات في ثلاث مناطق مختلفة.		4 د	3	10 د	ت1: نقسم مساحة 30x30م إلى 4 مناطق يكون اللعب في المساحة الكبيرة 8 ضد 4+ 8 مساندين على جوانب المساحة، و داخل كل منطقة يكون اللعب (2ضد2)+2.	
- اللعب من 3 لمسات. - 10 تمريرات نقطة . - 10 تمريرات + هدف 3 نقاط . - تسجيل هدف في أقل من 10 تمريرات لا تحتسب أي نقطة.		4 د	3	10 د	ت2: في مساحة 30x40م ،لدينا 3 فرق نلعب (4ضد4)+4، مع حارسي المرمى.	المرحلة الأساسية
- التأكيد على تطبيق القوانين و احترامها - تطبيق ما تعلمناه في الحصة من دقة في التمرير و الاحتفاظ بالكرة و كذا تسجيل الأهداف.		/	/	20 د	ت3: نأخذ نصف الملعب ، نلعب 8 ضد 8 بنفس قوانين المباراة الرسمية و بحارسي مرمى.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- إعطاء النصائح و التوجيهات بخصوص هدف الحصة.		/	/	10	يجري اللاعبون حول الملعب و من ثم القيام بتمارين الإطالة.	المرحلة الختامية



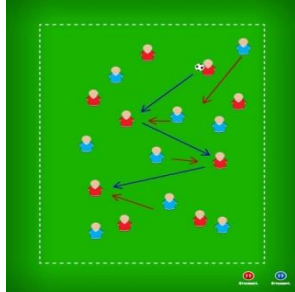
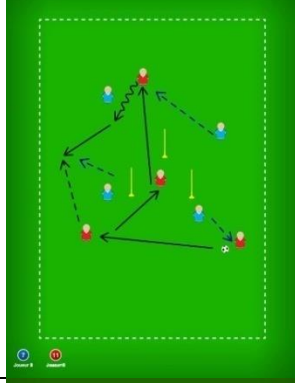
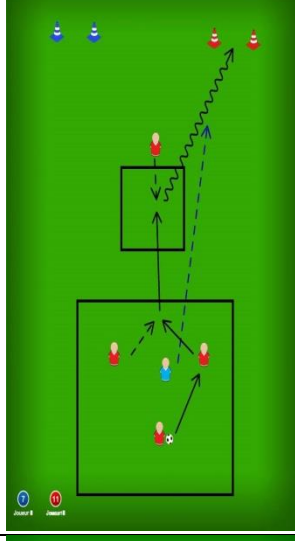

## الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير استلام الكرة )


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 80 %

زمن الخصبة: 1 سا 30د

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- تصحيح الأخطاء أثناء التسخين - اللعبة تكون باليدين - تحسب نقطة عند بلوغ 10 تمريرات كاملة.		/	/	15 د	- يجري اللاعبون حول الملعب و من ثم يقومون بحركات التسخين - في مساحة محددة نقسم الفريق إلى مجموعتين يحاول كل فريق القيام ب10 تمريرات .	المرحلة الابتدائية
- تغيير اللاعب داخل المثلث بين لحظة و أخرى. - اللاعب داخل المثلث يتغير بتغير الفريق المستحوذ على الكرة.		3 د	2	10 د	ت1: في مساحة 30x40م نلعب (4ضد4) ، نشكل في الوسط مثلث أبعاده 4متر، التركيز على تسليم الكرة للاعب داخل المثلث.	
- اللعب من لمسة واحدة - يتم تبادل الأدوار بين اللاعبين. - لا يسمح للاعب المهاجم بدخول المربع الصغير إلا عند التمرير من الزملاء.		3 د	2	10 د	ت2: في مساحة لدينا مربعين الأول 10x10م و الثاني 5x5م و المسافة بينهما 5متر، يقف لاعب مهاجم خارج المربع الصغير، و في المربع الكبير يكون اللعب 3ضد1، بعد القيام ب5تمريرات يمرر الفريق المستحوذ الكرة للمهاجم داخل المربع الصغير الذي يستلم الكرة و يدور باتجاه أحد الأهداف، و المدافع يحاول منعه من التسجيل.	المرحلة الأساسية
- لا يسمح بخروج اللاعبين من مناطقهم. - يجب مرور الكرة من الحارس إلى المهاجم على المناطق الثلاث.		/	/	15 د	ت3: نقسم مساحة 40x60م إلى ثلاث مناطق متقايسة، لدينا فريقين 8ضد8 و حارسي مرمى.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-إعطاء النصائح و التوجيهات بخصوص هدف الحصة.					يجري اللاعبون حول الملعب ثم يقومون بتمارين الإطالة.	المرحلة النهائية

## الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التمرير و المساندة)


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الحصة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-توعية اللاعبين بدور الإحماء. -إعطاء النقاط الهامة عن هدف الحصة.		/	/	10 د	يجري اللاعبون حول الملعب، ثم القيام بالحركات التسخينية، بعدها يقومون بالتسخين بالكرة، كرة ل3 لاعبين، تمريرات قصيرة في وضع الحركة.	المرحلة الابتدائية
-اللعب من 3 لمسات. -الحث على التحرك في كل المساحة. -هدف يساوي نقطة -10 تمريرات صحيحة و هدف 3 نقاط.		4 د	2	10 د	ت1: في مساحة 15x30م يكون اللعب (2ضد2)+1، اللعب في مثلثات، التسجيل في مرمى الخصم و دفاع عن المرمى الخاص بهم.	المرحلة الأساسية
-اللعب من 3 لمسات. -يسمح للاعب قطع الكرة من منطقته و لا يسمح له بالخروج منها. -تسجل نقطة للفريق الذي يقوم ب 10 تمريرات صحيحة.		4 د	3	10 د	ت2: نقسم مساحة 50x50م إلى 3 مناطق، المنطقة الأكبر 50x50م، المنطقة الوسطى 45x45م، المنطقة الصغرى 30x30م، لدينا فريقين 7ضد7 يقف لاعبين من كل فريق في المنطقتين الكبرى و الوسطى، و يكون اللعب في الصغرى 3 ضد 3.	
-التأكيد على تطبيق القوانين و احترامها -تطبيق ما تعلمناه في الحصة من دقة في التمرير و الاحتفاظ بالكرة و كذا تسجيل الأهداف.		4 د	2	15 د	ت3: في مساحة 30x40م، لدينا 3 فرق نلعب (4ضد4)+4، مع حارسي المرمى.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- إعطاء النصائح و التوجيهات بخصوص هدف الحصة.		/	/	10د	يجري اللاعبون حول الملعب ثم يقومون بتمارين الإطالة.	المرحلة النهائية

الزمان: 08-01-2018

المكان: الملعب البلدي بالرمشي

الحصة رقم: 12

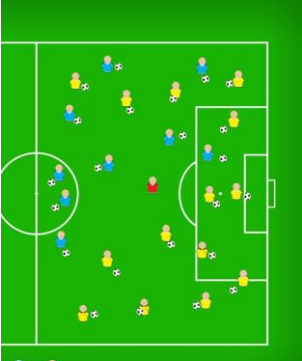
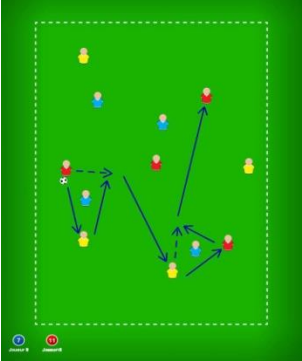
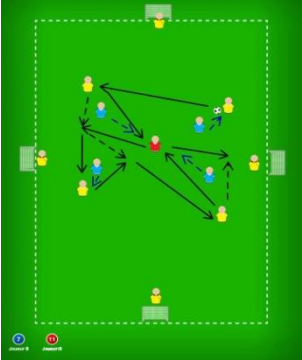
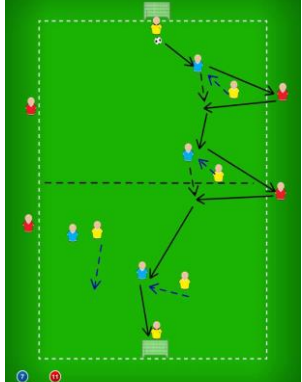
الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التمرير الحائطي 1/2)

الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 70 %

زمن الحصة: 1 سا 20د

الوسائل و الأدوات: أقماع، قمصان، كرات، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-اللاعب الذي تضبغ منه الكرة يصبح مسترجع مع المسترجع الأول وهكذا... - الفائز آخر لاعب يحتفظ بالكرة .		/	/	10 د	-في منطقة العمليات لدينا كل لاعب معه كرة باستثناء لاعب واحد فقط ، يحاول هذا الأخير استرجاع الكرة من اللاعبين الذين بدورهم يحاولون الاحتفاظ بها. -أداء الحركات التسخينية .	المرحلة الابتدائية
-اللاعب من 3 لمسات. - تحسب نقطة للفريق الذي يقوم بتمريرة حائطية صحيحة.		د2	3	د5	ت1: في مساحة 30x40م لدينا 3 فرق من 4 لاعبين ، نلعب (4 ضد4)+4. كل فريق يحاول القيام بتمريرات حائطية 2/1.	المرحلة الأساسية
-اللاعب من 3 لمسات. -مشاركة الحراس و مساندة الفريق المستحوذ على الكرة.		د2	3	د5	ت2: في مساحة 30x40م لدينا 4 أهداف، و اللعب (4 ضد4)+1، الفريق المستحوذ يسجل في أي مرمى بعد بلوغ 10 تمريرات صحيحة من ضمنها 3 تمريرات حائطية.	
-اللاعب من 3 لمسات. -إشراك الحراس في الاستحواذ على الكرة.		د4	2	10 د	ت3: في مساحة 30x40م يكون اللعب (4 ضد4)+4 لاعبين مساندين على جانبي المساحة ( خارج المساحة)،	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- إعطاء إرشادات و نصائح فيما يخص هدف الحصة.		/	/	5د	يجري اللاعبون بر يتم خفيف حول الملعب ثم يقومون بتمارين الإطالة .	المرحلة النهائية


الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير الاستلام و التمرير الخلفي)


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الحصة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- في وقت أداء التمرين يوقف المدرب العمل و يعين حركات الإحماء و اللاعبين يتبعونه، ثم يعودون إلى التمرين و هكذا...		/	/	15 د	- يجري اللاعبون حول الملعب ثم في منطقة العمليات يجري لاعبين و معهما الكرة ، يجريان معا و يمرران الكرة بينهما	المرحلة الابتدائية
- اللعب حر. - تحتسب نقطة عند استلام الكرة في المنطقة المخصصة لها.		4 د	2	10 د	ت1: في مساحة 30x40م توضع أقماع عشوائيا بينها 3م، تسمى مناطق تسليم الكرة، اللعب 6 ضد 6 و محاولة الاستلام و التسليم تكون في المناطق المخصصة لها .	
- لا يسمح بدخول منطقة الوسط إلا للاعب الذي يقوم بالتمريرة الخلفية. - الفريق المدافع يضغط بلاعبين فقط.		4 د	3	10 د	ت2: نقسم مساحة 15x40م إلى 3 مناطق، الأمامية و الخلفية 15x15م، لدينا 3 فرق كل فريق 4 لاعبين، اللعب 4 ضد2، يحاول الفريق المدافع استرجاع الكرة بلاعبين و اللاعبين الآخرين خارج المساحة، الفريق المستحوذ يحاول نقل الكرة إلى المساحة الأخرى مروراً بالوسطى و عليه القيام بتمريره خلفية.	المرحلة الأساسية
- اللعب من 3 لمسات. - للقيام بتمريرة خلفية يجب إتمام 10 تمريرات صحيحة.		4 د	3	10 د	ت3: نقسم مساحة 35x70م، إلى نصفين نضع الأهداف في الوسط بشكل عكسي، اللعب 6 ضد 6 و التسجيل في أي مرمى بعد القيام بتمريرة خلفية .	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>-حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء الجري</p> <p>-تصحيح الأخطاء إن وجدت في تمارين الإطالة.</p>		/	/	10د	<p>يجري اللاعبون برينتم خفيف حول الملعب ، ثم يقومون بتمارين الإطالة .</p>	<p>المرحلة النهائية</p>



## الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير تغيير اتجاه اللعب)


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الحصة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-توعية اللاعبين بالإحماء و دوره في تفادي الإصابات. -إعطاء فكرة للاعبين عن هدف الحصة.		/	/	15 د	بعد أن يجري اللاعبون حول الملعب لمدة 10د ، يتوزعون كما في الشكل المقابل ، كل لاعبين متقابلين، أحدهما معه الكرة ، حامل الكرة يقوم بالدحرجة باتجاه زميله و هذا الأخير يجري و يقوم بالحركات التسخينية، و كل 30ثا يتبادلان الأدوار.	المرحلة الابتدائية
-اللعب من 3 لمسات. - اللاعب المحايد لا يخرج من منطقته. - نحتسب نقطة للفريق الذي يقوم ب 10 تمريرات.		4د	2	10 د	ت1: نضع في مساحة 30x40م مربع 10x10م يقف داخله لاعب محايد مهمته تغيير اتجاه اللعب للفريق المستحوذ على الكرة، اللعب (5ضد5)+1.	المرحلة الأساسية
-اللعب حر. - الفريق الذي يفقد الكرة يتحول الى الدفاع. - نحتسب نقطة بعد القيام ب 5 تمريرات بالاضافة الى تحويل الى الجهة المقابلة.		4د	3	10 د	ت2: نقسم مساحة 15x45م الى 3 مناطق متقايسة، لدينا 3 فرق فريقيين يحاولان الاستحواذ و الآخر يحاول استرجاع الكرة، اللعب 4ضد2 بعد القيام ب5 تمريرات نقل الكرة الى الجهة المقابلة .	
-اللعب من 3 لمسات ثم من بعد لعب حر. - الحث على تغيير اتجاه الكرة في مختلف مساحة اللعب.		2د	2	15 د	ت3: في نصف الملعب ، يكون اللعب 8 ضد 8 مع حارسي مرمى بنفس القوانين في المباراة الرسمية.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-تحفيز اللاعبين على مواصلة العمل بنفس الوتيرة.		/	/	10د	يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة و المدرب في نفس الوقت يحثهم على مواصلة العمل و يشكرهم على مجهوداتهم.	المرحلة النهائية



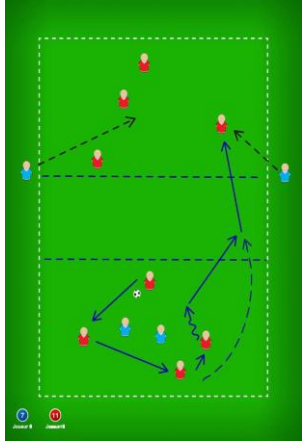
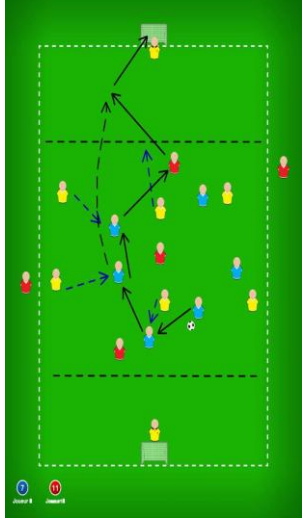
الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير الالتفاف ).

الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 60 %

زمن الحصة: 1 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- شرح هدف الحصة قبل البدء و تشويق اللاعبين للعمل.		/	/	10 د	يجري اللاعبون حول الملعب و من ثم يؤدون الحركات التسخينية، مع مراعاة الجدية في الإحماء.	المرحلة الابتدائية
- اللعب حر. - لا يسمح بدخول منطقة الجانب إلا للاعب الذي يقوم بالالتفاف و اللاعب الذي يفتح له اللعب.		2 د	2	6 د	ت1: نقسم مساحة 50x40م إلى 3 مناطق، الجانبيتين 10x40م، اللعب 5 ضد 5 ، التسجيل يكون بعد القيام بلفة واحدة على الأقل.	المرحلة الأساسية
- اللعب حر. - لا يسمح بدخول منطقة الوسط إلا اللاعب الذي يقوم بالالتفاف. - لا يسمح بنقل الكرة إلا بعد عمل الالتفاف.		2 د	2	6 د	ت2: نقسم مساحة 15x40م إلى 3 مناطق، الأمامية و الخلفية 15x15م، اللعب 4 ضد 2 في المنطقة الأمامية و الخلفية، بحيث يحاول الفريق المستحوذ إرسال الكرة للمنطقة الأخرى شرط القيام بلفة واحدة على الأقل بالإضافة إلى 5 تمريرات.	
- اللعب حر. - لا يسمح بدخول المنطقة الأمامية و الخلفية إلا للاعب الذي يقوم بالالتفاف. - التسجيل بعد القيام ب 10 تمريرات + التفاف واحد على الأقل.		/	/	15 د	ت3: نقسم مساحة 50x80م، إلى 3 مناطق، المنطقة الوسطى 50x40م ، يكون اللعب (6 ضد 6) + 5 لاعبين مساندين، 2 لاعبين على الجوانب. التسجيل يكون بعد القيام بالنتفاف واحد على الأقل.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>-لأن تمارين الإطالة تأخذ جهد بدني كبير قد يتهاون البعض في تمارين الإطالة، لذا يجب على المدرب مراقبة العمل.</p>		/	/	5د	<p>يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة، مع الجدية في العمل ، في نفس الوقت المدرب يعطي بعض النتائج و التوجيهات.</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

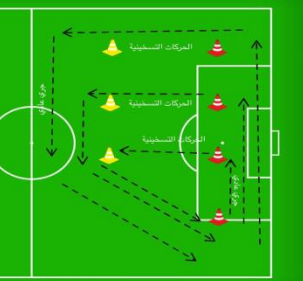
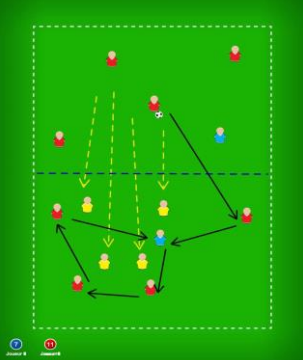
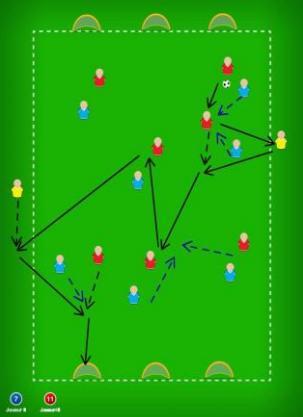
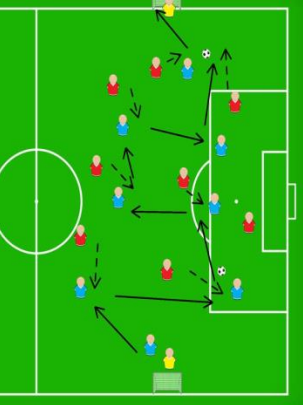
الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير تغيير اتجاه اللعب )

الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الحصة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- تغيير طريقة الإحماء يكسر الروتين و يعطي اللاعبين رغبة أكبر .		/	/	10 د	في ورشة يجري اللاعبون حول الأقماع و في نفس الوقت يؤدون الحركات التسخينية .	المرحلة الابتدائية
- اللعب حر - الفريق الذي يضع الكرة يتحول إلى الدفاع. - تطوير اللعب بوجوب القيام ب 10 تمريرات.		3د	3	10 د	ت1: نقسم مساحة 30x60م إلى منطقتين متقايستين، لدينا 3 فرق كل فريق 4 لاعبين، مع وجود لاعب محايد من كل منطقة، اللعب 5 ضد 4، يجب تحويل الكرة إلى المنطقة الأخرى بعد 5 تمريرات على الأقل.	
- اللعب من 3 لمسات. - التسجيل بعد 10 تمريرات، و بعد إشراك كلا المساندين. - لا يمكن للاعبين المساندين التسجيل.		3د	3	10 د	ت2: نضع في مساحة 60x50م 3 أهداف صغيرة لكل فريق ، اللعب 7 ضد7 بالإضافة إلى لاعبين مساندين على الجوانب. التسجيل على أهداف الخصم و الدفاع على أهداف الفريق.	المرحلة الأساسية
- اللعب من 3 لمسات ثم من بعد لعب حر. - الحث على تغيير اتجاه الكرة في مختلف مساحة اللعب.		/	/	20 د	ت3: في نصف الملعب ، يكون اللعب 8 ضد 8 مع حارسي مرمى بنفس القوانين في المباراة الرسمية.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>- إعطاء كل عضلة زمن كافي .</p> <p>- تصحيح الأخطاء في الأداء</p>		/	/	10د	<p>بعد الجري حول الملعب ، يقوم اللاعبون بتمارين الإطالة و في نفس الوقت المدرب يعطي تعليمات و تصحيحات حول الحصة .</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

الزمان: 2018-01-30

المكان: الملعب البلدي بالرمثي

الجلسة رقم: 17

الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير تغيير اتجاه اللعب )

الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الجلسة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان رياضية، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-توعية اللاعبين بدور الإحماء. -إعطاء النقاط الهامة عن هدف الجلسة.		/	/	15 د	يجري اللاعبون حول الملعب، ثم القيام بالحركات التسخينية، بعدها يقومون بالتسخين بالكرة، كرة ل3 لاعبين، تمريرات قصيرة في وضع الحركة.	المرحلة الابتدائية
-اللعب حر . - يشترط تغيير اتجاه الكرة قبل التسجيل.		4 د	3	10 د	ت1: نقسم مساحة 60x50م إلى منطقتين طوليا، اللعب يكون 6 ضد 6، يتوجب على كل فريق القيام ب 6 تمريرات حيث تجوب الكرة كلا المنطقتين،و من ثم التسجيل في أحد أهداف الخصم.	المرحلة الأساسية
-اللعب حر . - كل لاعب ملزم بالبقاء في المنطقة المخصصة له. - التسجيل بعد 10 تمريرات على الأقل		4 د	3	10 د	ت2: نقسم مساحة 50x60م إلى 3 مناطق، يكون توزيع اللاعبين كما هو في الشكل، اللعب (6ضد6)+ 5، يشترط تغيير الكرة على المناطق الثلاث قبل التسجيل .	
-اللعب من 3 لمسات. - التسجيل بعد 10 تمريرات، و بعد إشراك كلا المساندين. - لا يمكن للاعبين المساندين التسجيل		4 د	3	10 د	ت3: نضع في مساحة 60x50م 3 أهداف صغيرة لكل فريق، اللعب 7ضد7 بالإضافة إلى لاعبين مساندين على الجوانب. التسجيل على أهداف الخصم و الدفاع على أهداف الفريق.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>- يعطي المدرب تعليمات حول الحصة و يوضح أكثر أهداف الحصة و البرنامج التدريبي ككل.</p>		/	/	10 د	<p>يجري اللاعبون حول الملعب ثم يؤدون تمارين الإطالة</p>	<p>المرحلة النهائية</p>



## الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير الانتقال )


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 80%

زمن الخصبة: 1 سا30د

الوسائل و الأدوات: أقماع، كرات، قمصان رياضية، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- في وقت أداء التمرين يوقف المدرب العمل و يعين حركات الإحماء و اللاعبين يتبعونه، ثم يعودون إلى التمرين و هكذا...		/	/	10د	بعد الجري حول الملعب ، في منطقة العمليات يجري لاعبين و معها الكرة، يجريان معا و يمرران الكرة بينهما	المرحلة الابتدائية
- اللعب من 3 لمسات. - بعد نقل الكرة يتوجب على كل اللاعبين الانتقال سواء الفريق المستحوذ أو المدافع. - 10 تمريرات + نقل الكرة تحسب نقطة.		4د	2	10د	ت1: نقسم مساحة 30x60م إلى منطقتين، يكون اللعب (4ضد4) 4 لاعبين مساندين على جوانب المساحة، بعد أن يتم الفريق المستحوذ 10 تمريرات بنقل الكرة إلى اللاعب المساند في المنطقة الأخرى و ينتقل كل اللاعبون ما عدا اللاعب المساند المقابل لحامل الكرة.	
- اللعب حر. - اللعب في كل منطقة 4ضد4 - الفريق الذي يسترجع الكرة يتحول إلى الهجوم في نفس اتجاه الفريق السابق		3د	2	10د	ت2: نقسم المساحة السابقة إلى 3 مناطق، لدينا 4 فرق كل فريق 4 لاعبين، الفريق المستحوذ يحاول نقل الكرة عبر المناطق الثلاث حتى يصل إلى آخر المساحة و يسجل في الأهداف الصغيرة.	المرحلة الأساسية
- اللعب من 3 لمسات. - إذا أتم الفريق 10 تمريرات صحيحة و سجلوا هدف تحتسب لهم 3 نقاط.		4د	2	10د	ت3: نقسم مساحة 30x50م إلى منطقتين، اللعب 5ضد5 التسجيل في مرمى المنافس و الدفاع عن المرمى، لتسجيل هدف يتوجب تواجد كل لاعبي الفريق المستحوذ في منطقة المنافس.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- إعطاء النصائح و التوجيهات بخصوص هدف الحصة.		/	/	5د	يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة.	المرحلة النهائية

الزمن: 07-02-2018

المكان: الملعب البلدي بالرمثي

الخصبة رقم: 19

الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير الانتقال)

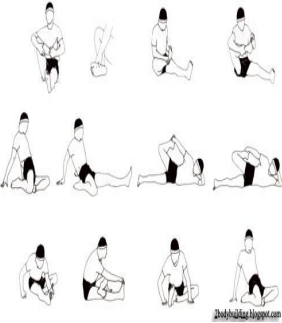
الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الخصبة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع ، كرات ، قمصان رياضية، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- اللعبة تكون باليدين - تحسب نقطة عند بلوغ 10 تمريرات كاملة.		/	/	10 د	- في مساحة محددة نقسم الفريق إلى مجموعتين يحاول كل فريق القيام ب10 تمريرات .	المرحلة الابتدائية
- اللعب حر. - اللعب في كل منطقة 4 ضد 4 - الفريق الذي يسترجع الكرة يتحول إلى الهجوم في نفس اتجاه الفريق السابق.		د3	3	10 د	ت1: نقسم المساحة 30x60م إلى 3 مناطق، لدينا 4 فرق كل فريق 4 لاعبين، الفريق المستحوذ يحاول نقل الكرة عبر المناطق الثلاث حتى يصل إلى آخر المساحة و يسجل في الأهداف الصغيرة.	
- اللعب حر. - لا يتم تسليم الكرة إلى الحارس إلى إذا تواجد كل لاعبي الفريق في المنطقة نفسها. - الفريق الذي يسترجع الكرة يتحول إلى الهجوم.		د4	3	10 د	ت2: نقسم مساحة 30x60م إلى منطقتين، اللعب (5 ضد 5)+1 حارس مرمي في كل منطقة، الفريق الذي يتم 10 تمريرات ينقل الكرة إلى المنطقة الأخرى و يحاول إيصالها إلى الحارس و بذلك تحسب نقطة.	المرحلة الأساسية
- اللعب من 3 لمسات. - نلعب بنفس قواعد التمرين السابق.		د4	3	10 د	ت3: في نفس المساحة السابقة نضيف منطقة في الوسط 30x10م ، يتوجب على كل فريق نقل الكرة إلى المنطقة الأخرى و إيصالها إلى الحارس و ذلك بمرور الكرة على المناطق الثلاث.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>-حث اللاعبين على التنفس الجيد أثناء الجري</p> <p>-تصحيح الأخطاء إن وجدت في تمارين الإطالة.</p>		/	/	10 د	<p>يجري اللاعبون بريتم خفيف حول الملعب ، ثم يقومون بتمارين الإطالة .</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

الحصة رقم: 20

المكان: الملعب البلدي بالرمشي

الزمان: 2018-02-12

الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التصويب و تسجيل الأهداف)


الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الحصة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماع ، كرات، قمصان رياضية، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- شرح هدف الحصة قبل البدء و تشويق اللاعبين للعمل.		/	/	10 د	يجري اللاعبون حول الملعب و من ثم يؤدون الحركات التسخينية، مع مراعاة الجدية في الإحماء.	المرحلة الابتدائية
- اللعب من 3 لمسات. - التصويب على المرمى لا يكون إلا بعد القيام ب 5 تمريرات. - استمرار اللعب بعد التصويب في المنطقة المقابلة.		3 د	2	10 د	ت1: نقسم مساحة 20x50م إلى 3 مناطق الوسطى 10x20م يوضع فيها مرمى و حارس، المنطقة الأمامية و الخلفية مقايستين يكون اللعب في كل منها 3 ضد3 و التصويب على المرمى.	
- اللعب من 3 لمسات - التسجيل يكون بعد القيام ب 10 تمريرات.		3 د	2	10 د	ت2: في منتصف مساحة 50x60م لدينا حارسين كل منهما يجرس هدفين، اللعب 8 ضد8 يحاول كل فريق تسجيل الأهداف.	المرحلة الأساسية
- اللعب حر. - التسجيل بعد إتمام 10 تمريرات.		3 د	2	10 د	ت3: في نفس المساحة السابقة نضع حارسين كل حارس يجرس 3 أهداف اللعب 8 ضد8.	
- يجب أن يطبق اللاعبون هدف الحصة و القيام بتمريرات صحيحة و كذا التصويب و تسجيل الأهداف.		/	/	20 د	ت4: نأخذ نصف الملعب ، نلعب 8 ضد 8 بنفس قوانين المباراة الرسمية و يجارسي مرمى.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
<p>- حرص المدرب على أداء التمارين بجدية .</p> <p>- إعطاء بعض التوجيهات للحياة الخاصة باللاعب ( الأكل، النوم...)</p>		/	/	10 د	<p>يجري اللاعبون حول الملعب و من ثم يؤديون ا تمارين الإطالة.</p>	<p>المرحلة النهائية</p>



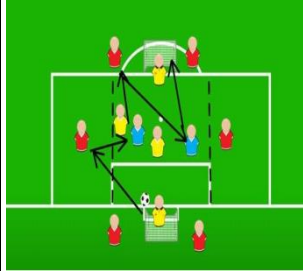

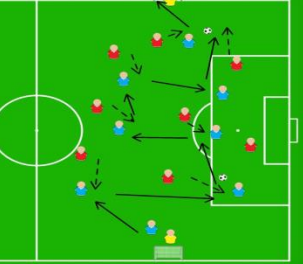
## الهدف الإجرائي: تطوير الاستحواذ على الكرة ( تطوير التصويب و تسجيل الأهداف)

الفترة: مرحلة المنافسة

الشدة: 90 %

زمن الحصة: 2 سا

الوسائل و الأدوات: أقماص ، كرات ، قمصان رياضية، شريط فاصل.

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
-اللاعب الذي تضبيع منه الكرة يصبح مسترجع مع المسترجع الأول وهكذا... - الفائز آخر لاعب يحتفظ بالكرة .		/	/	10 د	-في منطقة العمليات لدينا كل لاعب معه كرة باستثناء لاعب واحد فقط ، يحاول هذا الأخير استرجاع الكرة من اللاعبين الذين بدورهم يحاولون الاحتفاظ بها. -أداء الحركات التسخينية .	المرحلة الابتدائية
-اللاعب من 3 لمسات. - 2 مرمى لكل فريق. - التسجيل بعد 10 تمريرات.		3 د	2	10 د	ت1: في مساحة 40x40م نضع أربعة مرامي يكون اللعب (4ضد4)+ 4 لاعبين مساندين كل منهم في ركن من أركان المساحة.	المرحلة الأساسية
-اللاعب من لمستين. -التسجيل في مرمى و الدفاع عن الآخر. - التسجيل بعد 15 تمريرة.		3 د	2	10 د	ت2: في منطقة العمليات لدينا فريقين حيث اللعب 2ضد2 و حارسي مرمى و 3 فرق مساندة للمستحوذ على الكرة كما في الشكل.	
-اللاعب من 3 لمسات. - التسجيل بعد 10 تمريرات. - إشراك الحارس في الهجمة.		3 د	2	10 د	ت3: في مساحة 20x30م لدينا فريقين اللعب 4ضد4 و حارسي مرمى ، التسجيل يكون في مرمى و الدفاع عن الآخر.	
-يجب أن يطبق اللاعبون هدف الحصة و القيام بتمريرات صحيحة و كذا التصويب و تسجيل الأهداف.		/	/	20 د	ت4: نأخذ نصف الملعب ، نلعب 8 ضد 8 بنفس قوانين المباراة الرسمية و بحارسي مرمى.	

التعليمات	الرسم التوضيحي	ر	ت	ز	الشرح	المراحل
- إعطاء إرشادات و نصائح فيما يخص هدف الحصة.		/	/	10 د	يجري اللاعبون بر يتم خفيف حول الملعب ثم يقومون بتمارين الإطالة .	المرحلة النهائية



## **Résumé de l'étude :**

**Titre de l'étude :** L'efficacité d'un programme d'entraînement sur les terrains réduites et son rôle dans le développement de possession collective du ballon des footballeurs.

Cette étude vise à la découverte l'efficacité d'un programme d'entraînement sur les terrains réduites et son rôle dans le développement de possession collective du ballon des footballeurs , et la suggestion était : " le programme d'entraînement sur les terrains réduites a des effets positives sur le développements de la performances pendant la compétition chez les cadets footballeurs de coté de la possession collectives de ballon en fonction du temps et le nombre des passes " et pour étudier se sujet on a pris un groupe de trois équipes , chaque groupe contient 18 joueurs - catégorié cadet – divisée en trois parties (Club la jeunesses du Remchi présentent l'échantillon expérimentale , jeunesses d' Ain Youcef présentes l'échantillon de contrôle (1) et l'échantillon de contrôle (2) représenter par Espérance Zenata) et a été choisi comme un involontaire sont admissibles ils jouent dans la même compétition et dans le même groupes , Alors que les deux étudiants ont utilisé la carte d'observation qu'elle contienne des tests pour mesurer la possession de ballon , les étudiants ont tirés des conclusions les plus importantes : le programme d'entraînement applique sur l'échantillon expérimentale sur les terrains réduites développe la possession collective en fonction du temps et les passes ,et les étudiants à conditions que les recommandations les plus importantes :que les équipes de footballs et les académies doivent programmer des entraînements sur les terrains réduites pour les catégories jeunes , a cause de sont rôle de développement de la possession sur le ballon, ce qui est souvent la raison de gagner les matchs.

**Les mots clés :** Le football, Les terrains réduites, La possession du ballon.

## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** فعالية برنامج تدريبي بالمساحات المصغرة و دوره في تطوير الإستحواذ الجماعي على الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي بالمساحات المصغرة و دوره في تحسين الإستحواذ الجماعي لدى لاعبي كرة القدم، و كان الفرض كما يلي " للبرنامج التدريبي باستخدام المساحات المصغرة أثر إيجابي على تحسين الاستحواذ الجماعي على الكرة بدلالة الزمن و عدد التمريرات"، و لدراسة هذا الموضوع تم أخذ عينة تضم ثلاث فرق، كل فريق يضم 18 لاعبا - صنف الأشبال - من مجتمع البحث الأصلي مقسمين على ثلاث أقسام ( فريق شباب الرمشي يمثل العينة التجريبية، شباب عين يوسف يمثل العينة الضابطة (1) و العينة الضابطة (2) و التي يمثلها فريق ترجي زناتة)، و كان اختيارها بصفة مقصودة حيث أنهم ينشطون في نفس البطولة و في نفس المجموعة، حيث استخدم الطالبان بطاقة الملاحظة تحتوي في مضمونها على إختبار لقياس الإستحواذ على الكرة، و قد توصل الطالبان إلى استنتاجات أهمها: البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية بالمساحات المصغرة يحسن أسلوب الإستحواذ الجماعي بدلالة الزمن و كذا التمرير و من أهم ما يقدمه الطالبان من توصيات: أنه على فرق كرة القدم و الأكاديميات برمجة حصص و وحدات تدريبية خاصة بالمساحات المصغرة في الفئات الصغرى و ذلك لدورها في تحسين أسلوب الإستحواذ على الكرة الذي غالبا ما يكون هو سبب الفوز بالمباريات.

- الكلمات المفتاحية: كرة القدم، المساحات المصغرة، الإستحواذ.