

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

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص
التدريب الرياضي
تحت عنوان:

فعالية الإعداد الخططي "الدفاعي" للاعب كرة القدم أثناء المنافسات

بحث وصفي أجري على لاعبي ترجي مستغانم وبعض مدربي صنف أكابر

تحت إشراف :

أ / عدة غوال

من إعداد الطالب :

بلعلة بن ذهبية

السنة الجامعية 2015/2016

إهداء

يشرفني أن أهدي ثمرة جهدي إلى جدتي و الوالدين الكريمين راجيا من المولى عز وجل أن يطبلا في عمرها وإلى أفراد العائلة كبيرا وصغيرا وخاصة الكتاكيت يوسف، محمد، عبد الملك ، مريم وإلى جميع الأقارب على رأسهم جدي "بن ذهبية" وأخي "نور الدين" وخالي "مصطفى" و "قايد شارف" يرحمهم الله وأتمنى من كل قلبي أن يكون فخورين بي وبعملي هذا دون أن ننسى جميع الأصدقاء الذين رافقوني على سفينة الحياة والدراسة والعمل ومنهم: طهار سيد أحمد، جرورو شارف، أستاذ بن عبدالحليم بشير و إلى الأخت حميدي فاطمة وكل من يعرفني من قريب أو بعيد وإلى جميع خريجي قسم السنة الثانية ماستر تخصص التدريب الرياضي لسنة 2016/2015 وفي الأخير إلى جميع الأساتذة والمعلمين الذين بذلوا جهودهم من أجل نجاحنا وترقيتنا لمواجهة الحياة بمستقبل راق ومكانة أفضل. وإلى روعي وسيدي وحبيبي ومولاي "محمد" رسول الله صلى الله عليه وسلم وإلى الأمة الإسلامية الجمعاء.

الشكر و التقدير

الحمد لله عز وجل على نعمة الإيمان والإسلام ونحمده على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث ونصلي ونسلم على رسوله الكريم، كما نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان والتقدير والاحترام إلى الأستاذ المؤطر "عدة غوال" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وتشجيعاته المتواصلة لنا كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع الطلبة والأستاذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضة، كما نشكر أسرة فريق ترجي مستغانم من لاعبين، مدربين ومسيرين وخاصة المدرب عابد مختار الذي وفر لنا جميع الظروف لغرض إتمام هذا البحث ومن كان له الشرف طباعة هذه المذكرة: ليلى، ناصر، ميمونة وكل من ساهم في إنجاز هذه الرسالة في شكلها النهائي.

وفي الأخير نتمنى أن نكون قد وفقنا في إعداد هذا العمل المتواضع وما توفيقنا إلا بالله عز وجل.

ملخص البحث:

تم إدراج هذه الدراسة تحت عنوان: فعالية الإعداد الخططي الدفاعي للاعبى كرة القدم أثناء المنافسة.

معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي وأجريت على لاعبي فريق ترجي مستغانم فئة أكابر حيث هدفت الدراسة إلى مدى تأثير الإعداد الخططي الدفاعي على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة أكابر, وافترض الباحث أن للإعداد الخططي الدفاعي أهمية في إتقان خطط اللعب وزيادة فعالية اللاعب الدفاعي أثناء المنافسة.

واشتملت عينة البحث على (12) مدربا و (18) لاعب من فريق ترجي مستغانم اختيروا بطريقة عشوائية, ولانجاز هذه الدراسة اعتمد الباحث على أدوات التالية:

الاستمارات الاستبائية خاصة بالمدرين و اللاعبين و استمارة تحكيمية خاصة بالأساتذة, وبعد تحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى نتائج الأتية:

من خلال تحليل الاستمارات خاصة بالمدرين توصل الباحث إلى أن جل المدرين لديهم برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي الدفاعي يعتمدون فيه على المواقف الدفاعية الجماعية و الفردية ودفاع المنطقة و بالنسبة للاستمارات خاصة باللاعبين توصل الباحث إلى أن جل اللاعبين الذين يشاركون في أداء الخطط الدفاعي خلال المنافسة يتم إشراكهم حسب ظروف و مجريات المباراة , واقترح الباحث:

- مسايرة المدرب لتطور الذي تعرفه لعبة كرة القدم من الناحية الخططية الدفاعية.
- و أقترح على المدرين للاهتمام بعملية الإعداد النفسي و الذهني لأنهما عاملان مهمان لتنفيذ الخطط الدفاع بشكل جيد و صحيح.

الكلمات المفتاحية:

الإعداد الخططي الدفاعي - لاعبي كرة القدم - المنافسة.

« Résumé de la recherche »

Cette étude a été inclus sous le titre : l'efficacité des statistiques défensives tactiques des joueurs de football pendant la compétition .

S'appuyant sur l'approche descriptive et menée joueurs de l'équipe espérance Mostaganem classe gentry où l'étude avait pour but de l'impact des numéros de défensives tactique sur le niveau de performance des joueurs lors de la compétition quand noblesse de classe , et je suppose que le chercheur que la préparation d'une importance défensives tactique dans le perfectionnement des plans pour jouer et accroître l'efficacité de joueur défensives pendant concurrence .

L'échantillon de recherche inclus dans (12) en tant qu'entraîneur et (18) Joueur de la Fédération de l'équipe de espérance Mostaganem ont été choisis au hasard , mais la réalisation de cette étude , le chercheur a adopté les outils suivants : Entraîneurs et les joueurs et former un arbitrage professeurs privés les formulaires de questionnaire , et après analyse des résultats statistiques de l'étude ont trouvé ce qui suit :

En analysant les formes formateurs privé chercheur a constaté que la plupart des entraîneurs ont une défensives tactique du côté de programme spécial de formation dépend où les attitudes collectives et de formes spéciales joueurs chercheur a constaté que la majorité des joueurs qui participent aux plans de performance défensives lors de la compétition est de les impliquer par conditions et le déroulement du jeu , et le chercheur a suggéré :

- suivre le rythme de l'évolution de l'entraîneur qui vous savez match de football tactique défensives .
- Les entraîneurs et suggèrent processus intéressant de préparation psychologique et mentale parce qu'ils sont des facteurs importants pour la mise en œuvre des plans défensives ainsi et correctement .

Mots-clés:

Configuration défensives tactique - les joueurs de football - la concurrence

Research Summary

The effectiveness of the defensive tactical setup :This study has been included under the title for football players during the competition.

Relying on a descriptive approach and conducted on the ambition of ES Mostaganem gentry class where the aim of the study to the extent of setting tactical defense on the players' performance level of the effect during the competition period of the senior class, and the researcher prepare for tactical defensive importance of proficiency in playing the plans and increase the effectiveness of the defensive player during The competition.

The research sample included 12 coaches and 18 players from the team ES Mostaganem, chosen at random, but the completion of this study, the researcher adopted the following :tools

Questionnaire forms own coaches and players, especially professor's arbitration form, after a :statistical analysis, the study found the following results

Through special questionnaires analysis trainers, the researcher suggested that most coaches have a special training program aspect tactical defensive rely it on the defensive positions of collective and individual defense zone and for private players to questionnaires, the researcher suggested that players who participate in the performance of the defensive plans during the competition is to involve them depending on the circumstances and the course of the game, :and the researcher suggested

- keep pace with the evolution of the coach who you know football game tactically defensive.
- I suggest to the trainers for the attention of the process of psychological and mental preparation because they are important factors for the implementation of plans to defend well and properly.

Key words:

Defensive tactical setup - Football players - Competition.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
92	المستوى	01
94	ما هي عدد سنوات الخبرة	02
95	هل شاركنم في دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي	03
97	هل تشاهدون غيابات لاعبين أثناء الحصص التدريبية	04
98	على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية	05
99	هل الحجم الساعي للحصص التدريبية	06
100	هل هناك برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي	07
101	هل للإعداد الخططي الدفاعي له تأثير على أداء اللاعبين خلال مرهل المنافسة	08
102	هل تولون اهتماما للجانب الخطط الدفاعي قبل المنافسة في برنامج عملكم	09
104	هل الأداء الدفاعي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخططي (الدفاعي)	10
105	هل للإعداد الخططي (الدفاعي) الجيد يساعد اللاعبين على حسن التصرف في مختلف المواقف الدفاعية خلال المنافسة	11
106	إذا كنتم تعتمدون على تدربياتكم على الخطط الدفاعية على ماذا تركزون	12
108	هل للتحضير الخططي الدفاعي الجيد دور في تحسين أدائك الدفاعي أثناء المنافسة	13
109	هل يولي مدريكم اهتماما كبيرا بالإعداد الخططي(الدفاعي) قبل المنافسة في برنامج عمله	14
110	هل للإعداد الخططي (الدفاعي) أهمية قبل المنافسة	15
112	هل تعتقد أن التحضير الخططي الدفاعي الجيد للمباراة له دور في تحقيق التفوق على المنافس	16
113	هل تصادفك مشاكل في الخطط الدفاعي و تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة	17
114	هل يتأثر مستوى أدائك الدفاعي أثناء المباراة بالحالات التالية	18
115	هل تشارك في أداء الخطط الدفاعي خلال المنافسة	19
116	ماهي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحسن بتدني أدائك الدفاعي أثناء المباراة	20
118	فيما تكمن قوة الفريق في الجانب الدفاعي	21
119	هل يتأثر مستواك الخططي الدفاعي بعد إجراء عدد كبير من المباريات	22
120	هل تشعر بتدني مستواك الخططي من مباراة للأخرى	23
121	كيف تقيم أداء فريقك من الناحية الدفاعية بعد إجراء سلسلة من المباريات	24
122	هل تعتبر أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين	25

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
93	المستوى	01
94	ما هي عدد سنوات الخبرة	02
96	هل شاركنم في دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي	03
97	هل تشاهدون غياب لاعبين أثناء الحصص التدريبية	04
98	على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية	05
99	هل الحجم الساعي للحصص التدريبية	06
100	هل هناك برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي	07
101	هل للإعداد الخططي الدفاعي له تأثير على أداء اللاعبين خلال مرهل المنافسة	08
103	هل تولون اهتماما للجانب الخطط الدفاعي قبل المنافسة في برنامج عملكم	09
104	هل الأداء الدفاعي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخططي (الدفاعي)	10
105	هل للإعداد الخططي (الدفاعي) الجيد يساعد اللاعبين على حسن التصرف في مختلف المواقف الدفاعية خلال المنافسة	11
106	إذا كنتم تعتمدون على تدربياتكم على الخطط الدفاعية على ماذا تركزون	12
108	هل للتحضير الخططي الدفاعي الجيد دور في تحسين أدائك الدفاعي أثناء المنافسة	13
110	هل يولي مدريكم اهتماما كبيرا بالإعداد الخططي(الدفاعي) قبل المنافسة في برنامج عمله	14
111	هل للإعداد الخططي (الدفاعي) أهمية قبل المنافسة	15
112	هل تعتقد أن التحضير الخططي الدفاعي الجيد للمباراة له دور في تحقيق التفوق على المنافس	16
113	هل تصادفك مشاكل في الخطط الدفاعي و تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة	17
114	هل يتأثر أدائك الدفاعي أثناء المباراة بالحالات التالية	18
115	هل تشارك في أداء الخطط الدفاعي خلال المنافسة	19
117	ماهي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحسن بتدني أدائك الدفاعي أثناء المباراة	20
118	فيما تكمن قوة الفريق في الجانب الدفاعي	21
119	هل يتأثر مستواك الخططي الدفاع بعد إجراء عدد كبير من المباريات	22
120	هل تشعر بتدني مستواك الخططي من مباراة للأخرى	23
121	كيف تقيم أداء فريقك من الناحية الدفاعية بعد إجراء سلسلة من المباريات	24
122	هل تعتبر أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين	25

محتوى البحث

	العنوان
ج	إهداء
د	شكر وتقدير
	ملخص البحث: باللغة العربية/ الفرنسية/ الانجليزية
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
1	مقدمة
2	1- مشكلة
3	2- أهداف
3	3- الفرضيات
3	4- مصطلحات البحث
4	5- الدراسة المشابهة
	الباب الأول الدراسة النظرية
	الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث (التدريب في كرة القدم)
9	تمهيد
10	1-1 التدريب الرياضي الحديث
10	1-1-1 مفهوم التدريب

11 واجبات التدريب 2-1-1
11 قواعد التدريب 3-1-1
11 قاعدة التنظيم 1-3-1-1
12 قاعدة الإيضاح 2-3-1-1
12 قاعدة التدرج 3-3-1-1
12 قاعدة الاستيعاب والاستمرار 4-3-1-1
13 المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحديث 2-1
13 مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية 1-2-1
13 مبدأ استخدام الحواس 2-2-1
14 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب 3-2-1
15 القواعد الأساسية لمبدأ خاصية دوران عملية التدريب 1-3-2-1
16 مبدأ القدرة على التوصيل والفروق الفردية 4-2-1
16 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال 5-2-1
19 النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم 1-5-2-1
19 النوع الهرمي أو التدرج الهرمي 2-5-2-1
19 النوع التموجي 3-5-2-1
20 مبدأ التخصص 6-2-1
22 مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب 7-2-1
22 الأسس العامة للتدريب في كرة القدم 3-1
22 مفهوم وهدف التدريب في كرة القدم 1-3-1

24 2-3-1 واجبات التدريب في كرة القدم.
25 1-2-3-1 الواجبات التربوية.
26 2-2-3-1 الواجبات التعليمية.
26 1-2-2-3-1 الإعداد البدني.
26 2-2-2-3-1 الإعداد المهاري.
27 3-2-2-3-1 الإعداد الخططي.
27 4-2-2-3-1 الإعداد النفسي.
28 5-2-2-3-1 الإعداد الذهني.
28 4-1 الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم.
30 5-1 مدرب كرة القدم.
32 1-5-1 واجبات مدرب كرة القدم.
32 1-1-5-1 الواجب التربوي.
32 2-1-5-1 الواجب التعليمي والفني.
34 خلاصة.

الفصل الثاني: الإعداد الخططي للاعبين كرة القدم (الخطط الدفاعية)

36 تمهيد.
37 1-3 الإعداد الخططي في كرة القدم.
41 2- مستوى اللياقة البدنية (الإعداد البدني).
42 3- مستوى العمليات العقلية (الإعداد الذهني).
43 4- مستوى الصفات الإرادية (الإعداد النفسي).

462-3 مكونات الأداء الخططي
461-2-3 الخطط الهجومية
462-2-3 الخطط الدفاعية
463-2-3 الخطط الفردية
464-2-3 خطط الفريق
463-3 الصفات الفنية للاعب خط الدفاع
471-3-3 أولا/الاشتراك في الكرة مع الخصم
471-1-3-3 ترك الخصم تمرير الكرة إلى لاعب آخر
482-1-3-3 الاستحواذ على الكرة و الخطأ في التمرير
483-1-3-3 الاشتراك في الكرة واستخدام العنف
494-1-3-3 مراوغة الخصم للمدافع
492-3-3 ثانيا /الاستخدام الصحيح و الجيد لضربات الرأس الدفاعية
491-2-3-3 أسس الأداء الصحيح لضربة الرأس الدفاعية
502-2-3-3 أداء المدافع لبعض أنواع التمريرات
501-2-2-3-3 تمريرات حارس مرمى الخصم
502-2-2-3-3 تمريرات خط وسط الفريق الفريق الخصم
513-2-2-3-3 تمريرات الركنية و التمريرات الجانبية
513-2-2-3-3 تمريرات الركلات المباشرة بوسط الملعب
523-3-3 ثالثا:قوة ودقة التمريرات

521-3-3-3 الاستحواذ على الكرة في الهجوم على الفريق.
522-3-3-3 تبادل التمرير عند غياب الخصم.
533-3-3-3 مهارة لاعب بأداء تمريرات متنوع.
544-3-3 رابعا: فهم الواجب الدفاعي.
545-4-3 خامسا: الأداء السريع و التحرك الصحيح.
556-3-3 سادسا: اللعب باستخدام القدمين.
567-3-3 سابعا: توافر اللياقة البدنية العالية.
564-3 المبادئ الأساسية للدفاع
585-3 أنواع الدفاع
61 خلاصة

الفصل الثالث: التخطيط والمنافسة

63تمهيد
641-التخطيط في كرة القدم
642-1- خصائص تخطيط التدريب الرياضي
643-1- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم
654-1-أنواع التخطيط
651-4-1-التخطيط اليومي
651-1-4-1- القسم الإعدادي
661-2-1-4-1- القسم الرئيسي
671-3-1-4-1- القسم الختامي

67 1-4-2 التخطيط الأسبوعي
68 1-4-3 التخطيط الشهري
69 1-4-4 التخطيط السنوي
70 1-5 أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي
71 1-6 مؤشرات التخطيط
71 1-6-1 مؤشرات حسب نوعية الإعداد
72 1-6-2 مؤشرات الإعداد للمنافسة
72 2- المنافسة
72 2-1 تعريف المنافسة
74 2-2 أهمية المنافسة
75 2-3 أنواع المنافسة
75 2-3-1 المنافسة غير المباشرة
76 2-3-2 المنافسة المباشرة
76 3- التحضير البدني والمنافسة
78 خلاصة

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

81 تمهيد
82 1-1-1 المنهجية المستخدمة في البحث

82 1-1-1- المنهج البحث
83 2-1- مجتمع و عينة البحث
84 3-1- متغيرات البحث
84 1-3-1- المتغير المستقل
84 2-3-1- المتغير الوسيطي
84 3-3-1- المتغير التابع
85 4-1- مجالات البحث
85 1-4-1- المجال البشري
85 2-4-1- المجال المكاني
85 2-4-1- المجال الزمني
85 5-1- الأدوات البحث
86 1-5-1- المقابلة
86 2-5-1- الاستبيان
87 1-2-5-1- الأسئلة المغلقة
87 2-2-5-1- الأسئلة نصف المغلقة
87 3-2-5-1- الأسئلة المحدودة بأجوبة
87 6-1- الدراسات الإحصائية
87 1-6-1- النسبة المئوية
88 2-6-1- التكرار المشاهد
88 3-6-1- التكرار المتوقع

88 7-1- صعوبات البحث
89 خلاصة
الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
91 تمهيد
92 1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
123 2-2- استنتاجات
124 3-2- مناقشات فرضيات
125 4-2- اقتراحات
127 5-2- خلاصة عامة

قائمة المصادر و المراجع

أولاً: باللغة العربية

ثانياً: باللغة الفرنسية

ثالثاً: باللغة الانجليزية

الملاحق

الملحق 01: الاستمارات الاستبائية موجهة للاعبين و المدربين

الملحق 02: وثيقة تحكيمية من طرف الأساتدة

الملحق 03: وثيقة تسهيل المهمة

مقدمة:

لعبة ممتعة ورائعة كونها قد أحبها الجميع كبيرا وصغيرا ولا زالوا يحبونها إلى يومنا هذا مع ملكة الرياضات والألعاب إنها رياضة كرة القدم والتي بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى. تطورها وشعبيتها لم يكونا وليد الصدفة بل كان حصيلة أبحاث مستهدفة وتفاعل علوم مختلفة كعلم النفس، التدريب الرياضي، علم الحركة، الاجتماع... الخ التي ساهمت في رفع من مقدرة اللاعب الفسيولوجية والفنية والنفسية والذهنية معتمدة على أسس علمية للوصول باللاعب إلى الفورمة الرياضية اللازمة.

إن كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعبين إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا وخطبيا عاليا لغرض إحداث الفارق وتحقيق التفوق ومنه يتطلب من اللاعبين تنظيم جيد وحسن التركيز فوق الميدان لغرض تسهيل المهام بين اللاعبين وتثقيف الخناق على الخصم من أجل تحقيق الانتصار.

والمدرّب الناجح هو المدرّب المتمكن والملم بمجال علم التدريب الرياضي الحديث الذي يعمل على حسن توجيه الأداء الجماعي للاعبين خلال المباريات وذلك بالاهتمام بضرورة إتقان مهاراتهم الحركية والخطبية المطبقة خلال التدريبات لغرض الرفع من مستوى الأداء أثناء المباراة.

إن المستوى الذي يكتسبه لاعب كرة القدم من الجانب الخطي وهو ركن أساسي في كرة القدم الحديثة، فالإعداد الخطي هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد سواء البدنية، مهارية أو النفسية للاعبين خلال الموسم التدريبي يهدف لاكتساب اللاعبين المعلومات والمهارات والقدرات الخطبية المختلفة وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة.

1- مشكلة:

من القواعد الأساسية لبناء فريق كرة القدم الذي يعول عليه في المحافل الدولية والقارية من الإعدادات المختلفة والمدروسة بطرق علمية حديثة للتدريب الرياضي والتي تتمثل في الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي والإعداد النفسي ويعد الإعداد الخططي هو محصلة الإعدادات المذكورة سابقا بحيث يجب الاهتمام بالجانب الخططي حيث أنه أصبح هو الذي يحدث الفارق بين الأندية وهذا التكافؤ هذه الأخيرة في الإعداد البدني والمهاري.

إن المتتبع والمتأمل لمباريات كرة القدم في البطولة الوطنية لفئة الأكاير يلاحظ العشوائية في اللعب الدفاعي وفي التحركات وتنفيذ الخطط الدفاعية.

وعند قيامنا بمجموعة من المقابلات والاستفسارات مع المدربين وأهل الاختصاص حول طرق الإعداد الخططي المنتج خلال التدريبات ومدى فعالية أثناء المنافسة ولقد عكست إجابات هؤلاء الخبراء والمعنيين الصورة العشوائية التي ينتهجها المدربون لتخطيط تدريباتهم.

ومن تجربة الباحث كلاعب في فريق اتحاد مستغانم أكابر لكرة القدم فكل ما تشاهده من أخطاء اللاعبين والأخطاء الدفاعية المتكررة لاحظ عدم مناسبة أساليب التدريب المتبعة في تطوير الخطط الدفاعية ومن هذا المنطق يجب على المدربين الاهتمام بالجانب الخططي ومعرفة العوامل المؤثرة في إتقان الخطط الدفاعية وهذه العوامل مع السبب في اختلاف درجة اللاعبين في إتقان خطط اللعب.

كل هذه الأسباب جعلت الباحث يحاول حل هذه المشكلة وذلك خلال طرح التساؤلات التالية .

1- هل للإعداد الخططي الدفاعي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة

المنافسة ؟

2-هل للإعداد الخططي أهمية في إتقان خطط اللعب الدفاعي ؟

2- أهداف:

يهدف هذا البحث الى التعرف على ما يلي :

- 1- العلاقة الموجودة بين الاعداد الخططي والنتائج خلال فترة المنافسة .
- 2- مدى تأثير الإعداد الخططي الدفاعي على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة الأكاير.
- 3- كما يسعى هذا البحث الى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات أهمية الاعداد الخططي بالنسبة للرياضيين.

3-الفرضيات:

يفترض الباحث:

- 1- للإعداد الخططي الدفاعي تأثير ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- 2- للإعداد الخططي الدفاعي أهمية في إتقان خطط اللعب وزيادة فعالية اللاعب الدفاعية أثناء المنافسة.

4- مصطلحات البحث:

4-1- كرة القدم :

هي رياضة الألعاب الجماعية تتطلب طرق معينة في الممارسة، ذات قوانين خاصة فهي تلعب في مساحة وحسب قوانين متفق عليها دوما.

4-2-الدفاع في كرة القدم :

يتطلب اللعب الدفاعي سمات خاصة تتناسب مع الدور الذي يؤديه المدافع وبما يساعده على إظهار قدرته و موهبته وانجاز مهامه الرئيسية و التي يختلف مداها من مدافع لآخر فهناك المدافع الذي يكيف نفسه وفقا لواجبات مركزه والتي تتطلب مواجهة

المهاجم و الضغط عليه و مهاجمته بحماس و ثقة تظهر من خلال الالتحام معه وان يكون ذلك بيقظه و بتركيز مدركا مهامه بكل دقه .(دكتور :إبراهيم شعلان ودكتور :عمروأبوالمجد,إستراتيجية الدفاع في كرة القدم,مدينة مصر,صفحة24)

4-3- الإعداد الخططي الدفاعي :

يشمل عدة جوانب من مهارات أساسية ولياقة بدنية ولياقة نفسية ولياقة ذهنية وإعداد خططي يشتمل على الخطط الأساسية الدفاعية أو مبادئ اللعب الأساسية الدفاعية والخطط العامة ووسائل تنفيذ الخطط وطرق اللعب وواجبات ووظائف اللاعبين فيها ومراحل الدفاع وتؤثر الظروف المحيطة بالمباراة على العناصر السابقة.

(مفتي إبراهيم ، صفحة 20)

4-4- المنافسة :

وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني الطويل، والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة.

5-الدراسات المشابهة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك في الوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

5-1- عرض الدراسات:

5-1-1- دراسة (برجم كرديم عيسى ، سويدي بوعلام : 2012)

فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة يهدف هذا البحث الى العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

افتراض الباحث على :

فرضيات عامة : التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

فرضيات جزئية :للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية. اعتمد الباحث على منهج وصفي واختيرت بطريقة عشوائية وتمثلت في 18 لاعب و12 مدرب.

وتمثلت أدوات البحث في : المقابلة، الاستبيان، الأسئلة المغلقة، الأسئلة نصف مغلقة، الأسئلة المحدودة بأجوبة.

واستنتج الباحث أن التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة فاعلية التحضير البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة التدريب، دون اهمال الجانب التقني والتكتيكي، وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذا البحث قد تحققت.

أهم التوصيات عدم اهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة و اتباع الطرق في التحضير البدني.

الاهتمام بالوصول الى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.

5-1-2- دراسة (شريف هشام ، شننير حميد 2012)

فعالية التحضير البدني و أثره على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

يهدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ومدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

افتراض الباحث لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة وللتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية.

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي شملت فرق مجد زمورة فئة أواسط اجراء الدراسة على مستوى دائرة زمورة في الفترة الممتدة بين 20 جانفي الى 02 ماي. أدوات البحث التي اعتمد الباحث عليها: المراجع والمصادر، الاختبارات والقياسات، فريق عمل مختص في التربية البدنية والرياضة، الطرق الاحصائية، الجداول والمنحنيات. واستنتج الباحث أن التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة فعالية التحضير البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب دون اهمال الجانب التقني والتكتيكي، وهذا ما يبين أن الفرضيات المفتوحة لهذا البحث قد تحققت.

ومن اهم التوصيات الت اعتمد عليها الباحث ضرورة وجود برنامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين وتوفير بيئة الملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.

5-1-3-التعليق على الدراسات:

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها التالية :

1-اعتمدت هذه الدراسات على المنهج الوصفي.

2-تمثلت عينة هذه الدراسات في المجتمع الأصلي من لاعبين أو طلاب مع اختيارهم بطريقة عشوائية.

3-اقتصرت أدوات البحث المستخدمة لهذه الدراسات على المصادر والمراجع والاستمارات الاستبيان والمعادلات الاحصائية.

5-1-4- نقد الدراسات :

الجديد الذي جاءت به هذه الدراسات بالمقارنة بالدراسات السابقة مع دراسة الفاعلية الدفاعية في كرة القدم على لاعبي الأكاير بحيث تمثلت معظم الدراسات على دراسة حالة اللعب الدفاعية أو المهارة أو البدنية.

تمهيد:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تهدف إلى تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي للتطور المتناسق في شتى المجالات.

ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العلمية التربوية وهذا ما يؤكد أن المدرب الرياضي هو أحد متطلباته ومظاهره وهو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الشباب، وبعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية على الإنجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل. وبالرغم من أن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على إمكانية المدرب أو حتى المساعد على ربط كل من التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكفرض أساسي في كل مرحلة عمل.

وسيسلط في هذا الفصل على أهم الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث بالإضافة إلى الخصائص والصفات التي يجب أن تتوفر في المدرب الذي يعتبر حجر الزاوية في العملية التدريبية، كما يتناول هذا الفصل أساليب التعلم وكيفية إصلاح الأخطاء التي يمكن للاعب الوقوع فيها.

1-1 التدريب الرياضي الحديث:**1-1-1 مفهوم التدريب:**

يعرف Matveiv التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية.

أما طه إسماعيل، وعمر أبو المجد، وإبراهيم شعلان فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب كرة القدم بصفة خاصة، بأنه ذلك الإعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول، والأداء المطلوب خلال المباراة، وكذا إعداده مهارياً، وخططياً بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره.

وبناء على ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس عملية، يهدف إلى الرفع من مستوى الرياضي من الناحية البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، أي الحالة التدريبية له إلى أعلى مستوى ممكن . (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، 1989، الصفحات 100-102).

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (قسام حسن حسين، عبد العلي نصيف، 1987، صفحة 69).

2-1-1 واجبات التدريب:

إن واجبات التدريب يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية، من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، والخلق الرياضي. وفي هذا النطاق يشير الباحثان **KACANI و HORSKY و HORSKY** (KACANI et, 1986, p. P 29) أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، التصميم، الطموح، الجرأة، الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم والوسط الاجتماعي.

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة، وكذا الإعداد المهاري، عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة إلى الإعداد الخططي أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين.

1-1-3 قواعد التدريب:

أثناء التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي: (محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى، 1998، صفحة 195).

1-1-3-1 قاعدة التنظيم: إن تنمية صفة بدنية، أو مهارة أساسية، أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح، وتطوير مستواهم، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة.

1-1-3-2 قاعدة الإيضاح:

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي، والإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية، وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس، بحيث يتفهمها ويستوعبها بسهولة، ولضمان عملية الإيضاح في التعلم يجب على المدرب أن يحدد المهارة، ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين، باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال.

1-1-3-3 قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث، والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

1-1-3-4 قاعدة الاستيعاب والاستمرار:

إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب، وفن الحركة، وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوارا ناجحة في المباريات، وإن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها، كما أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها، بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات، بل حتى خلال حياته الرياضية.

2-1 المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحديث:**1-2-1 مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية:**

اللاعبون والمدرّب يكونون فريقاً وكلاهما معاً يفهمون بوضوح أهدافهم التي يسعون إليها، واللاعبون لا يجب أن يظلوا على جهل بالأساس المنطقي لكل شكل من أشكال تدريبهم وألا يكون لديهم المحرك أو الدافع كما ينبغي لتنفيذ كل أوامر المدرّب- وهذا بدوره يعتمد على (أعمار اللاعبين- درجة التدريب).
فاللاعبون يجب أن يكونوا مشاركين بشكل كبير ومتزايد في تقييم وتخطيط تدريبهم.

وهذا لا يعني أن المدرّب يجب أن يتحدث إليهم إلى أقصى حد بشرح كل شيء والإجابة من كل سؤال، فالمدرّب ليس عليه غير توفير أدوات التعليم وشرح النقاط الوثيقة الصلة بمحتوى التدريب، وتوضيح بعض المعلومات لموضوعات معينة لنجاح عملية التدريب.

وعلى المدرّب- المدرّبة أيضاً- أن يفعلوا ذلك بالطريقة التي تتناسب وتطبيقها

على درجة التفكير العقلي للاعبين (TELMANN RENIE, 1991, p. P 26)

2-2-1 مبدأ استخدام الحواس:

إن المفهوم الواسع والفني لكلمة الإحساس هو مجموع الحواس (البصرية "المرئية" السمعية- اللمس- الحركية) للواجب الحركي على أن يكون هذا الاستخدام بصورة أسرع وأفضل لتنفيذ هذا الواجب.

فمنذ أن اعتمد الجنس البشري بشكل كبير على استخدام حواسهم بالمشاهدة أو بالنظر وباستخدام الأدوات البصرية المعاونة والنماذج والأمثلة، لذا وجب أن تستخدم معظمها في تدريب اللاعبين، والاهتمام الأكبر يجب أن يكون بعملية التدريب وخاصة

عند استخدام أي أدوات بصرية مساعدة، لأننا في هذه الحالة نكون معتمدين على ما

بيدي للعيان (ما نراه). (WAEINECK JURGAIN, 1986, pp. 91-115)

فالشرح عن طريق الاستعانة بالأمثلة والنماذج الغير ملائمة، على سبيل المثال التعلم باستخدام النموذج بالأداء الحركي البطيء سوف يخزن (يترسب) في آخر جزء من ذاكرة اللاعب، وبمعنى أبسط سوف يتعلق بالذاكرة والتي تعوق التعلم المهاري بالسرعة المناسبة بينما الاستبصار بالنظر أو بعمل النموذج بالسرعة الطبيعية الحقيقية يجعل من اللاعب دائماً وبشكل كبير تخيل أداء المهارات بالسرعة الحقيقية، والنماذج البصرية يجب أن تعطي كتمهيد قبل الأداء الحقيقي الواقعي لأداء المهارة.

إن الأخطاء في طريقة الأداء لمهارة معينة أو مجموعة مهارات يكون عادة بسبب العوامل المصاحبة بواسطة (عن طريق) عدم القدرة على تخيل أداء المهارة أو الماهرات بشكل لائق أو كما ينبغي.

فتكرارات الأداء المهاري أثناء التدريب بتقسيم المهارة والتدريب عليها بشكل ناقص (غير تام) Incomplète Technique ربما يؤدي إلى بناء معوقات التحكم والسيطرة في الأداء المهاري وبالتالي من الصعوبة تنفيذ المهارة بإتقان وتكامل كاملين. (ممدوح

محمدي، د. محمد علي، 1998، صفحة 13)

3-2-1 مبدأ خاصة دوران عملية التدريب:

إن كل شيء يتكون من مجموعة حلقات، وحياة الإنسان عبارة عن موجة واحدة

كبيرة تمر بثلاث مراحل:

الأولى وهي مرحلة الوصول إلى القمة.

الثانية مرحلة الهبوط أو الانخفاض.

الثالثة المرحلة الوسطى وهي مرحلة الانحدار من المرحلة الأولى (مرحلة القمة) إلى المرحلة الثانية (مرحلة الهبوط).

وتوجد مجموعة أمواج عديدة صغيرة تمر وتتشابك مع موجة حياتنا، والتدريب الرياضي الواقعي يأخذ في الاعتبار هذه الخاصية الحلقية للحياة ويخطط لها في حلقات أو دورات، وتوجد في عملية التدريب دورات صغيرة تسمى بالدورات الصغرى Micro Cycle وتستمر عادة (لمدة أسبوع) ودورات متوسطة تسمى بالدورة الوسطى Meso Cycle ومدتها عدة أسابيع أو عدة شهور (شهرية) وهناك دورات كبيرة أو حلقة كبيرة تسمى بالدورات الكبرى والتي تستمر 6 شهور أو عام كامل.

ويجب الانتباه إلى أن كل دورة لاحقة يكرر فيها جزئياً محتوى الدورة السابقة لها، ولكن في نفس الوقت لكي نضمن التقدم في عملية التدريب يجب أن يكون هناك اختلاف بينهما في القوى وشدة الأحمال، وأحياناً أخرى في طرق التدريب.

وهناك عدة قواعد أساسية يجب إتباعها عند استخدام هذا المبدأ. (حنفي محمود

مختار، 1980، صفحة 64)

1-3-2-1 القواعد الأساسية لمبدأ خاصية دوران عملية التدريب:

إن العناصر الأساسية للتدريب يجب أن تكرر بطريقة منظمة ولكن في نفس الوقت يجب أن يتغير أغراض وأهداف التدريب على حسب الاحتياجات المتغيرة

للاعب في الدورات التالية: (THOMAS THILLE, 1987, p. 304)

إن كل مرحلة من دورات التدريب والمرحلة التي تليها تتطلب الاختيار الصحيح لطرق التدريب حيث إن أي طريقة تدريب معينة نفقد تأثيرها إذا ما استخدمت في وقت غير مناسب أو بترتيب غير صحيح.

التغيرات التمرينية الأحمال التدريبية يكون ذا ارتباط عميق بعملية بناء وتخطيط الجزء الأكبر منه والجزء الأصغر منه.

1-2-4 مبدأ القدرة على التوصيل والفروق الفردية:

يقصد بالتوصيل (قدرة المدرب- المدربة- على توصيل المعلومة). فالمعلومات يجب أن تصاغ في أشكال بسيطة سهلة ومواقع مناسبة لكي تكون سهلة الفهم عميقة التأثير للاعب.

لذا يجب أن نضع في الاعتبار عناصر (السن-الجنس-الصحة-القدرات الفردية) وذلك عند القيام بعملية والتدريب للاعبين. (محمد عبدو صالح، مفتي إبراهيم، 1984، صفحة 44)

ومهمة المدرب معرفة إمكانيات كل لاعب في فريقه وتنظيم التدريب حتى يصل اللاعبون إلى أقصى وأفضل مستوى تبعاً لإمكانياتهم.

فالتدريب الحديث في الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم تدريب فردي على شكل مجموعات. والتمرينات المستخدمة يجب أن تكون لها قابلية الأداء أو سهولة الأداء، وذلك بمعنى أنها يجب أن تكون متدرجة تبعاً لمستوى تقدم اللاعب، وسهولة هذه التمرينات للاعب تخطط على أساس زيادة صعوبتها خلال البرنامج التدريبي تبعاً لزيادة قدرات اللاعب ونسبة تقدمه. (حسن السيد أبو عبدو، 2002، صفحة 36)

1-2-5 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال:

درجة ونسبة التغيرات في جسم اللاعب تتقدم نتيجة للتدريب معتمدة على حجم وشدة التمرينات المستخدمة.

فإذا كانت الأحمال التدريبية التي تعطي لا تتعدى الحد الخارجي لمقدرة تكيف اللاعب (في مرحلة معينة من التدريب) فإن يكون هناك تقدم في المستوى، وبالتالي فهناك علاقة مباشرة بين الأحمال التدريبية وعملية التكيف.

فكلما كان حجم الأحمال التدريبية كبيرا كلما كان التكيف أقوى وأبقى، بينما إذا زاد تركيز الأحمال (تم ضغطها) كانت عملية استعادة الاستشفاء والتعويض الزائد تلي عملية التدريب أكثر صعوبة وتكون عملية التكيف في هذه الحالة غير مستقر (متذبذبة). (حنفي محمود مختار، صفحة 80)

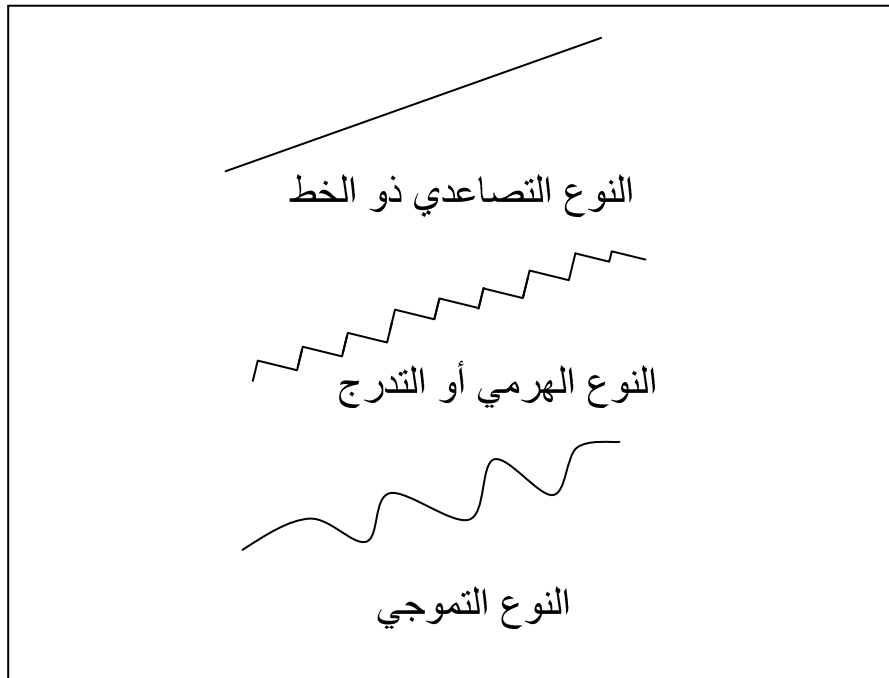
فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستنارات القوية والمختلفة. وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية وفسولوجية ونفسية، وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يظل الحمل يكون مستقرا فإنه يتحسن مبدئيا يسوء تدريجيا. (ريسان مجيد خريط، 1989، صفحة 31)

أي أن تأثير الحمل الثابت يقل تدريجيا إذا ما تم استخدامه بصفة مستمرة، وعندما يتكيف اللاعب مع هذا الحمل يتعامل معه بكفاءة أكثر وأكثر مع أقل درجة لاستهلاك الطاقة، وهذا يقلل من الاعتماد على أجهزة الجسم، لأن التغيرات الوظيفية في هذه الأجهزة تقل وما دام اللاعب يحتاج إلى تحسين أدائه لابد وأن تكون زيادة حجم وشدة التدريب متدرجة، ويمكن أن يكون هذا التدرج طويل المدى، وهناك توجد فترات عديدة من التدريب يمكن خفض الأحمال التدريبية خلالها كالفترة الانتقالية من الموسم، ولكن يكون ذلك عادة بصفة مؤقتة. (WAEINECK JURGAIN, 1986, p. 136) وهذا المبدأ - التدرج أيضا يطبق لتعليم وتطوير المهارات، حيث يجب تعدد وتنوع تمارين تحسين المهارات وزيادة درجة صعوبتها والذي يؤدي إلى تقدم مستوى اللاعب.

إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب، فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير، وهذا التأخير يعتمد على حجم وشدة الحمل وعلى القدرة الفردية لكل لاعب للتكيف مع هذا الحمل، وهذه القدرة الفردية تعتمد على العمر، الجنس، الصحة... إلخ (أمر الله البساطي، 1980، صفحة 11). كما ذكرنا سابقاً، ويجب أن ننبه إلى أن الزيادة العشوائية للحمل من المحتمل أن تتجاوز قدرة اللاعب على التكيف، وينتج عن ذلك فقدان التوازن الفسيولوجي والنفسي، والذي يؤدي بدوره إلى الإصابة وظاهرة التدريب الزائد. (WAEINECK JURGAIN, 1986, p. 143)

هناك ثلاثة طرق للزيادة التدريجية للأحمال:

1. النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم.
2. النوع الهرمي أو التدرج الهرمي.
3. النوع التموجي.



1-5-2-1 النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم:

في هذا النوع تكون زيادة الحمل نحو متواصل ومستمر وبانتظام خلال دورة الحمل التدريبية الشهرية أو دورة الحمل التدريبية السنوية.

1-5-2-2 النوع الهرمي أو التدرج الهرمي:

زيادة الحمل في هذا النوع يجب أن تكون عن دارية ووعي كامل، وخاصة في بعض الوحدات التدريبية، كذلك في دورات الحمل التدريبية الأسبوعية، ثم بعد ذلك تتم عملية تثبيت الحمل على أن تستمر في الوحدات التدريبية التالية أو تستمر لبعض دورات الحمل دورات الحمل الأسبوعية وهذه الطريقة، التدرج الهرمي يغلب فيه الحمل العالي عن النوع التصاعدي ذي الخط المستقيم السابق الذكر.

1-5-2-3 النوع التموجي:

في هذا النوع يزداد الحمل تدريجيا وذلك في أول دورات الحمل الأسبوعية (الأسابيع الأولى) من دورة الحمل الشهرية، ثم يتبع دورة حمل تدريبية أسبوعية منخفضة أو متوسطة الشدة، واتجاه دورات الحمل الطويلة (السنوية) تكون للأمام بزيادة حمل التدريب وذلك اعتمادا على مستوى تقدم عملية الإيقاع البيولوجي لأجسام وأجهزة اللاعبين، وأيضا على النظام الغذائي المصاحب والمتوافق مع الحياة الاجتماعية لهم. ويعتبر هذا النوع التموجي أكثر تقنيا، لأنه إذا كان هناك احتمال تطبيق جيد وصحيح للطرق الثلاثة تأخذ هذه الطريقة فرصة الإيقاع الطبيعي لعملية التكيف تبعا للتغيرات التي تحدث في أعضاء الجسم ونظامه أيضا.

في الواقع أن الرؤيا السليمة في التدريب الرياضي خلال دورات الحمل الأسبوعية- الشهرية- السنوية تكون نتيجة الميزة الحلقية لتقدم عملية التكيف،

فالأحمال يجب أن تتغير كاستجابة لعلامات أو دلالات عملية التكيف، وليس فقط بهدف التغير من أجل التغير.

إن أول نوعين من أنواع التدريب وهما التصاعدي ذو الخط المستقيم أو النوع الهرمي (التدرج الهرمي) أحيانا يكون استخدامه في التدريب مع حمل ذي كثافة منخفضة وعندما تكون استجابة الجسم مؤهلة لعمل ذلك.

بينما الطريقة التمرجية تظل ويؤدي وتفيد كتغذية راجعة رئيسية وذلك عند تطبيقها أو تنفيذها. (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، 1989، الصفحات 119-120)

1-2-6 مبدأ التخصص:

من الضروري لصنع لاعب جيد أن يكون تركيزه منصبا على لعبة واحدة، فاليوم المنافسة في أكثر من لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحلي. (بطرس رزق الله، 1992، الصفحات 12-13)

والاستمرار تحسين وتطوير الفورمة الرياضية للاعب فإنه من غير المستحسن أن يبذل جهد أقصى في كل القدرات الحركية له، فالرياضي لا ينافس في كل الألعاب، فمن المؤكد أن لا يوجد شيء متعدد القدرات والبراعات بطبيعته، فإنه لا يمكنك مثلا عند استخدام سيارتك أن تحصل على أقصى سرعة، وفي نفس الوقت تحصل على اقتصاد في الوقود، فمفتاح النجاح إذن هو تحديد أولوياتك وإيجاد التناسب الصحيح لتنمية القدرات المساعدة (المعينة) حيث إن عدم التدرج وراء القدرة الرئيسية بشكل كبير سوف تؤدي إلى ضعف في الأداء.

وفي الألعاب الرياضية عنصري السرعة والتحمل يحتاجان إلى قدر كبير من القوة والتي تتعدد تبعا لنوع (اللعبة) ولأساسياتها ولطريقة أداء كل لعبة، لأنه بدون

الوصول إلى المستوى الكافي من التحمل والسرعة والقوة فإنه لا يمكنك أن تصل إلى المستوى العالي الممتاز.

فالتغيرات المورفوجية الوظيفية التي تحدث كنتيجة للتمرينات الواقعة على الأجهزة والأعضاء تؤهل نفس هذه الأعضاء والأجهزة نتيجة الأداء نفس هذه التمرينات والتي سببت أو أدت إلى هذه التغيرات. (أمر الله البساطي، 1980 ، صفحة 41)

هذا يعني أنه لتحقيق النجاح في رياضة ما لابد وأن يكون التمرينات مماثلة ومطابقة لطريقة الأداء المهاري والخططي لهذه اللعبة. (EDGAR THIL , 1977, p. 197)

فعلى سبيل المثال في الرياضة ألعاب القوى وفي لعبة الجري لمسافات طويلة تصمم الوحدات التدريبية لتحتوي معظمها على تمرينات الجري.

كذلك في كرة القدم يجب أن تكون التمرينات التكنيكية والتكتيكية أيضا تبعا لمراكز اللاعبين تخصص كل لاعب، والذي يقوم المدرب اللاعب من الصغر على أكثر من مركز ثم يقوم بتوظيفه في المركز المناسب والملائم لإمكانياته البدنية والمهارية وواجبات هذا المركز.

ثم يقوم بتوظيفه في المركز المناسب والملائم لإمكانياته البدنية والمهارية وواجبات هذا المركز.

لذا فالمدربون الذين يرغبون في النجاح السريع يجعلون اللاعبين يتخصصون مبكرا، وذلك عن طريق تقدم القدرات البدنية والمهارية الضرورية في هذا التخصص.

(حسنين، كمال عبد الحميد ومحمد صبحي، 1978، صفحة 84)

1-2-7 مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب:

لا توجد هناك فورمة ثابتة، أي أن الفورمة لا تدوم فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمة اللاعب، فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب، وعملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها تبعاً لنتائج مجموعة اختبارات موضوعية، كذلك يجب إضافة مواد ومحتويات جديدة تبنى على محتويات ومواد قد تم التدريب عليها مسبقاً. (وجيه محجوب، 1989، صفحة 87)

ويجب أن تكون عملية التدريب منظمة وذا إيقاع ولا تكون عشوائية، والتدريب الرياضي كعملية طويلة أو ذات مشوار طويل تتطلب نشاطاً تدريبياً فعالاً (استثارة) لنضمن التأثير المستمر والثابت على اللاعب حيث إن الفورمة تكتسب ويحافظ عليها. ومن الممكن العمل على زيادة تقدمها.

1-3-1 الأسس العامة للتدريب في كرة القدم:

1-3-1 مفهوم وهدف التدريب في كرة القدم:

التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية. (Ladislav Kacani et Ladislav Horosky, 1986, p. 24)

والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكلا من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية فأعلى في نشاط كرة القدم. (سامي الصفار وآخرون، 1987، صفحة 273)

ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإدارية لأعضاء الفريق، مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم.

وأخيرا يمكن القول أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخطيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل.

ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب الدفاعية والهجومية والذي استوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداءات المهارية طبقا لشروط وظروف المباراة وأن أهم ما تميزت به كرة القدم الحديثة في الآونة الأخيرة هو الآتي:

- التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
- امتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة والعزيمة.
- القدرة على تنفيذ الأداءات المهارية الفردية والمركبة في الظروف الصعبة.

- قدرة التحول بين الدفاع والهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة.
 - امتلاك مستوى عالي متطور من القدرات البدنية العامة والخاصة (التحمل- القوة- السرعة- الرشاقة- المرونة).
 - اكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الإدراكية والتكتيكية للفريق أثناء المباراة.
 - اللعب الرجولي والروح القتالية بهدف تحقيق الفوز.
- مما سبق يتضح أن التدريب الحديث في كرة القدم أضيف عليها السرعة والقوة التي ساعدت لاعبي الفريق على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع فرق الخصم وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق لقدر كبير من المهارة التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء التكتيكية والتي تمكن الفريق من تحقيق أهدافه بالفوز نتيجة المباراة.

1-3-2 واجبات التدريب في كرة القدم:

يهدف التدريب في كرة القدم- كما ذكرنا سابقا- إلى الوصول باللاعب الأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخطية كوحدة واحدة متكاملة. (حماد، مفتي إبراهيم، 2001،

صفحة 21)

ويتوقف المستوى الرياضي للاعب كرة القدم على عنصرين هما:

كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطية والفكرية.

استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه.

يطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية، والتي ينظر للعمليات التعليمية والتربوية كوحدة واحدة متكاملة لا تنفصلان عن بعضها مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما استغلال جيداً عند التخطيط للتدريب في كرة القدم.

1-2-3-1 الواجبات التربوية:

إن للواجبات التربوية في تدريب كرة القدم أهمية خاصة لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات: (KACANI et HOROSKY , 1986, p. 29)

تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق والنادي والدولة التي يمثلها اللاعب.

العمل على أن يحب اللاعب لعبته وأن يبذل أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.

التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وعدم الغرور وضبط النفس.

تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزيمة والإرادة.

تطوير المفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين أفراد الفريق.

الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة داخل الفريق.

اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني أثناء التدريب.

اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

1-2-3-2 الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب في كرة القدم هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على اكتسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن تلك الواجبات: (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 23)

1-2-2-3-1 الإعداد البدني:

هو من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21)

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... إلخ، ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

1-2-2-3-2 الإعداد المهاري:

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وإنسانية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في

مساحات الملعب المختلفة، كذلك يجب أن تنمي المهارات بالشكل التي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة.

1-3-2-3-2 الإعداد الخططي:

هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكاناته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة. (حسن السيد أبو عبده، 1991، صفحة 173)

ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباراة، ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب أيضاً دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم.

1-3-2-2-4 الإعداد النفسي:

هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كاللعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون معوقات للأداء أثناء المباراة، وتلعب الصفات الإرادية للاعب دوراً بارزاً وهاماً في حسن أدائه للمباراة. (محمد كاشف، 1991، صفحة 166)

كذلك فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل يلعب قدراته الإرادية والنفسية دوراً بارزاً في تحقيقه دائماً للنصر أما الفرق الغير معدة إعداداً نفسياً جيداً.

1-3-2-5 الإعداد الذهني:

يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء المباراة، ويجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة، كذلك يجب على المدرب ان يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخطية لكرة القدم.

1-4 الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخطية والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة أثناء اشتراكه في أي بطولة، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

يراعي التدريب في كرة القدم إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط مع التخصص في التدريبات البدنية والفنية التي تصل باللاعب لهذا المستوى.

يهدف التدريب في كرة القدم إلى الإعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

تراعى عملية التدريب في كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم ويجب مراعاة ذلك عند عملية التخطيط للتدريب طبقا

للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.

يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل التدريب بما يضمن التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه باستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره.

تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالاستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريب بقدر طويل المدى.

إن عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يكمل بعضهما الآخر وهي إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهاري والخطي والآخر من الناحية النفسية والذهنية من خلال تنمية الصفات الإرادية والتربوية.

إن عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتتلاءم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب ولذلك فهي تحدد وتنظم أسلوب معيشة اللاعب من حيث النوم والتغذية ونظام حياته اليومية، بما يتلاءم مع ما يبذله من مجهود أثناء التدريب والمباريات.

تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس الرياضي والاجتماعي الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتشريح والفسولوجي والطب الرياضي وغيرهم مع الاستفادة من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين بالعملية التدريبية للاعب كرة القدم.

تتسم عملية التدريب في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوى من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط المدرب.

1-5 مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعلم والتدريب يرجع 60 % منها للمدرب وحده، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب. (عادل عبد البصير علي، 1999، الصفحات 44-45)

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج لمدرب كفاء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب في التدريب والمنافسات. (تامر محسن وواثق تاجي، 1989، صفحة 13)

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية الارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة، لذا التدريب، فهذا التطور

المعرفي والفني يسهم في الارتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي بما يحقق المستويات الرياضية العليا، لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربوياً ومهنياً من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية المهنية. (EDGAR Thil , 1977, p. 157)

وتستلزم البرامج التدريبية في مجال نشاط كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب، ولا يأتي هذا إلا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب، ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعداداً متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية.

وهكذا يتضح مدى الارتباط المباشر بين الوصول إلى المستويات الرياضية العالية للاعبين وقدرات وإمكانيات المدرب الرياضي، فكلما تميز مدرب كرة القدم بالإعداد المهني العالي كلما كان أقدر على تطوير وتنمية مستوى أداء لاعبيه لذا عليه عدم الاكتفاء بما وصل إليه من ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة طوال فترة عمله في مهنة التدريب. (عمر بشيؤ الطوبى، 1991، صفحة 116)

ولما كان المدرب يتولى عملية تربية وتعليم وتدريب اللاعبين، ويتوقف مقدار نجاحه في العملية التدريبية على ما يتصف به من خصائص وسمات وقدرات ومعارف لذا لا بد أن يتصف المدرب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة بمواصفات ومميزات خاصة لكي يكتب لعمله النجاح. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، صفحة 07)

1-5-1 واجبات مدرب كرة القدم:

1-1-5-1 الواجب التربوي:

- أن يكون المدرب قدوة ومثالا يتحدى به في جميع تصرفاته.
- أن ينمي الولاء والحب والانتماء للنادي الذي يلعب له الفريق.
- أن يعمل على بث روح الجماعة والعمل الجماعي بين أداء الفريق.
- تشكيل دوافع اللاعبين وميولهم للاستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والقيادة والثقة بالنفس والمثابرة والطموح بين اللاعبين.
- أن يكون ملتزما سلوكيا في تصرفاته كقائد تربوي عند إدارته للمباراة.

1-5-2 الواجب التعليمي والفني:

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة لمتطلبات الأداء في كرة القدم.
- أن يعمل على إكساب لاعبيه المهارات الأساسية والقدرات الحركية والخطية من خطط وطرق اللعب الضرورية للمنافسة.
- أن يعمل على إكساب لاعبيه المعلومات والمعارف لنواحي الأداء والخطط وقانون كرة القدم.
- أن يضع سياسة للتعاون وتوزيع الاختصاصات مع الأجهزة التي يعمل معها لعدم تضارب الاختصاصات.
- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج وخطة التدريب على مدار الموسم.
- وضع لائحة للفريق لتنظيم سير العمل مع وضع ضوابط للثواب والعقاب والمكافآت لتكون حافز للاعبين.
- أن يهتم بالتدريب الفردي للاعبين نفس الاهتمام بالتدريب الجماعي وذلك للارتقاء بالمستوى البدني والفني للفريق.

- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب والباريات للتعرف على نقاط القوة والضعف ووضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني والمهاري والخططي حتى لا تتفاقم وتتضاعف هذه الأخطاء.
- أن يراجع المدرب سير خطة التدريب وتقييم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المقننة والتحليل المستمر والاختبارات البدنية والفنية المقننة للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب والمباريات الحبية والرسمية.
- أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل وقراءة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على مدى تنفيذ وتطبيق لاعبيه لخطة المباراة حتى يتمكن من تقييم وإصلاح الأخطاء وبالتالي تطوير لعب الفريق.
- أن يعد ويجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب والمدرب والمباريات وتخطيط وتوزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقييم أساليب وطرق وخطة التدريب.

خلاصة:

لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداداً متزناً ومتكاملاً من جميع النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، الذهنية). لقد تطرق الباحث في هذا الفصل إلى توضيح أسس التخطيط الذي يعتبر الأداة الأكثر أهمية التي يستفيد منها المدرب في محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد وكلما كان المدرب منظماً في تخطيطه للتدريب دل على مدى كفاءته، فإن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الحديث راجع إلى حسن توجيه وإعداد اللاعبين، حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل جهد بدني كبير وخاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعدادهم إعداداً متكاملاً، ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، والإلمام بمبادئ علم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية.

تمهيد:

إن التطور الكبير الذي طرأ في المجال الرياضي عامة ومجال كرة القدم خاصة من ارتفاع في مستويات الأداء المهاري والخططي جعل القائمين على التدريب الرياضي يفكرون في وضع الخطط والمناهج العلمية والعملية بغرض بناء نظام متكامل لتدريب اللاعبين في كرة القدم، والتي يعتبر الإلمام بمعلوماتها أمراً هاماً وحيوياً لكل مدرب في أي مرحلة سيئة.

حيث يمد اللاعبين بالقدرة على أداء خطط اللعب المختلفة ويمكنهم من حسن التصرف في مختلف مواقف اللعب المتغيرة أثناء المباريات.

3-1 الإعداد الخططي في كرة القدم:

أولا/ الخطط:

يمكننا تعريف الخطط في كرة القدم بما يلي:

"محاولة استخدام المميزات البدنية والمهارية وال نفسية والذهنية للاعبين الفريق من خلال تحركات هجومية أو دفاعية طبقا لظروف المباراة يهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في إطار قانون كرة القدم". (حسن السيد أبو عبده، 1991، صفحة 173)

وإذا ما حللنا عناصر هذا التعريف نجد أنه ينطوي على العناصر التالية:

1. الخطة تعمل على استغلال ما يتميز به لاعبو الفريق من الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية والذهنية سواء كان ذلك بصورة فردية أو في صورة جماعات أو الفريق ككل بغرض إحداث تحركات معينة.
2. أن الخطة تنفذ من خلال تحركات هجومية أو دفاعية يشترك فيها بعض اللاعبين أو جميعهم.
3. تطبيق الخطط يخضع لظروف المباراة.
4. التحركات التي تنطوي عليها الخطة تهدف إلى الحد من مميزات الفريق المنافس.
5. أن التحركات التي تنطوي عليها الخطة تهدف إلى الاستفادة من نقاط ضعف الفريق المنافس.
6. ضرورة أن لا يخل تنفيذ الخطط بقانون كرة القدم بل يكون متوافقا معها.

وهناك تعريف آخر للخطة كما يلي:

"فمن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي".
إلا أننا نفضل من وجهة نظرنا أن ندخل تعديلا على التعريف السابق ليصبح:

"التحركات المدروسة قبل المباراة والتي ينفذها لاعبو الفريق خلالها وتكون لها أهدافا دفاعية أو هجومية".

ويمكن تعريف الخطة أيضا كما يلي:

"هي تنظيم هادف لسلوك اللاعبين في المباراة".

وهذا التعريف يأخذ اتجاهها شموليا ويمكن أن ينسحب على خطط اللعب بشكل

عام في جميع اللعبات الأخرى.

ثانيا/ الإعداد الخططي:

إن كلمة "الإعداد" تعني "التحضير". والإعداد لأي شيء لابد من أن يتم من خلال إجراءات تتخذ لتحقيق الهدف منه. وإذا ما قلنا أن مدربا يقوم بإعداد لاعبيه إعدادا خططيا فهذا يعني أنه يتخذ إجراءات معينة كي يحقق الهدف من الإعداد وهو الاستعداد الخططي. (حسن السيد أبو عبده، 1991، صفحة 185)

وبشكل عام فإن الإجراءات التي يتخذها المدربون لإعداد لاعبيهم خططيا تكون في شكل خطوتين أساسيتين.

1- التخطيط:

وهي مرحلة تتضمن اختيار الخطط المناسبة للفريق والفرق المنافسة وأساليب تعلمها والتدريب عليها. وانتقاء الوسائل المعينة على التعلم والتدريب وأيضا الفترات المناسبة لتنفيذها. وهي مرحلة غاية في الأهمية إذ أن إختيار خطط اللعب يجب أن يكون مناسباً للمراحل العمرية للاعبين حيث أن لكل مرحلة عمرية القدرات البدنية والحركية والذهنية المناسبة لها.

2- تعليم الخطط والتدريب عليها: وهي المرحلة التنفيذية للخطط والتي تخرج فيها إلى اللاعبين من حيز ذهن المدرب إلى ذهنهم ولهذه الخطوة أصولها والتي سيأتي دور شرحها فيما بعد.

ويمكن تعريف الإعداد الخططي كما يلي:

"هي عملية يتم من خلالها إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة خلال المباراة".

ومن تحليل التعريف يمكننا التوصل إلى العناصر التالية:

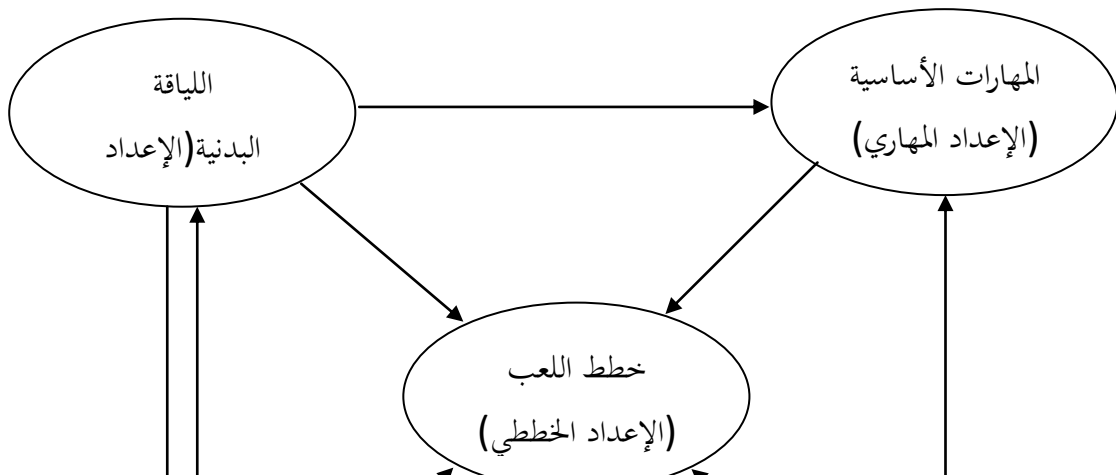
1. الإعداد الخططي هو عملية متكاملة ولا تنطوي على خطوة واحدة بل تخضع لعدة خطوات تكمل بعضها بعضاً، ويراعي خلالها أولويات محددة ومواصفات خاصة لكل خطوة.

2. إن الهدف الأساسي من الإعداد الخططي هو أن يحصل اللاعبون على عنصرين أساسيين هما:

أ/ عنصر يتعلق باكتساب اللاعب للمعارف والمعلومات المتعلقة بكل ما يحيط بالخطوة وهو هام وضروري لنجاح العنصر التالي. وهذا العنصر يتعلق بالعقل والتفكير.

ب/ عنصر يتعلق باكتساب القدرة على التنفيذ العملي ميدانياً وهو ما يمكن وصفه بالجانب التطبيقي في الملعب. والذي يتأسس على العنصر ذكره في (أ).

ثالثاً/ العوامل المؤثرة في إتقان خطط اللعب:



العلاقات والتأثيرات المتبادلة لعناصر إعداد لاعبي كرة القدم

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في اقتان اللاعبين لخطط اللعب، ومما لا شك فيه أن هذه العناصر هي السبب في اختلاف درجة اللاعبين لها. وفيما يلي هذه العوامل:

1- درجة إتقان المهارات الأساسية (الإعداد المهاري):

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم هي عماد الأداء فيها، وبدون إجادتها درجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة. فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة. وهناك علاقة ارتباطية ايجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي.

إن إتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة آلية دون التفكير في جزئيات المهارة مما يتيح الفرصة لتركيز الجزء الأكبر من التعليمات العقلية وتفرغها وتوجيهها نحو تنفيذ خطط اللعب، وبالتالي فإن الإنتاجية العامة للأداء الخططي ستكون أفضل.

ويعتبر اختيار المهارة المناسبة لتنفيذ الموقف الخطي أمراً ضرورياً لنجاحه بالإضافة لعناصر أخرى كما أن اختيار التوقيت المناسب لتنفيذها يلعب دوراً حيوياً أيضاً في نجاحها.

2- مستوى اللياقة البدنية (الإعداد البدني)

يتطلب الأداء الخطي في كرة القدم معدلات عالية في سرعة الأداء وفي وقت يكون فيه اللاعب قد وصل إلى درجة عالية من التعب نتيجة لمحاولاته المستمرة طوال زمن المباراة في التغلب على المقاومات المختلفة والتي تتمثل في محاولة التغلب على قوة شدة الجاذبية الأرضية لوزن جسمه، وأيضاً المقاومات الأخرى مثل الكرة أو الاحتكاك مع المنافس والاحتكاك بأرض الملعب ومحاولته المستمرة في أداء الدورات والتوقف المفاجئ والتحفز والإعاقة من المنافسين، ومحاولة الاحتفاظ بالاتزان في جميع حالات الجري والوثب والاشتراك معهم. إن كل ذلك يتطلب مستوى جيداً جداً للياقة البدنية حتى يتمكن اللاعب من الوفاء بالمتطلبات البدنية اللازمة لتنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية ودون هبوط في مستوى الأداء خلال زمن المباراة الذي قد يزيد على 90 دقيقة في بعض الحالات. (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان،

1989، الصفحات 100-102)

ويجب الملاحظة أن توقيت بدء الحركات البدنية المرتبطة بأداء الخطة مثل الجري إلى مكان محدد أو أداء التمويه بشكل معين كما هو الحادث في تمويه المدافع للمهاجم المستحوذ على الكرة وإيهامه بذلك أو التحرك بشكل أو بآخر وكذلك اختيار نوعية الحركة ومداهما له دخل كبير من اتقان تنفيذ الخطة. وهنا يلعب اختيار نوعية تدريبات الإعداد البدني المصاحبة لأداء جزئيات المهارة دور هام سواء كان ذلك مع مستوى وحدة التدريب اليومي المتضمنة للخطة أو سواء كان كاستراتيجية عامة في تحديد محتوى الحركات البدنية المكونة لبرنامج التدريب بشكل عام، وغالباً ما تكون

هذه الحركات مرتبطة بالدرجة الأولى بكل من عناصر الرشاقة والسرعة والتوازن والتوافق وبالدرجة الثانية. بكل من عناصر القوة العضلية والمرونة والتحمل.

3- مستوى العمليات العقلية (الإعداد الذهني):

لقد أصبح لإعداد الذهني للاعب كرة القدم دور في أدائه التخطيطي وتزداد الحاجة إليه كلما تقدم مستواه البدني والمهاري ليستخدمها في المواقف التي تتطلب تنفيذ خطط اللعب (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 17)، ولعل بمرور الوقت في المباراة حيث يكون مؤشر التعب آخذاً في الإرتفاع فإن الحاجة تزداد بالتالي إلى القدرة على التعامل مع المواقف الخطئية ما يلي:

أ- **الملاحظة:** وتعتبر من أوائل عناصر القدرات الذهنية المؤثرة في الأداء ومن خلالها يستطيع تلقي المعلومات عن ما يدور حوله في الملعب من تحركات للمنافسين والزملاء وإبعادهم وكذلك وضع الكرة بالنسبة لهم وله وأيضاً المساحات الخالية المتاحة في الملعب. (عويس الجبالي، 2001، صفحة 359)

ب- **التفكير:** بعد أن يلاحظ اللاعب الموقف أمامه تبدأ المرحلة التالية وهي مرحلة التفكير حيث يحلل الموقف المشاهد ويقوم باستدعاء الخبرات السابقة للموقف وتتضمن عملية التفكير عملية أخرى هي عملية إدراك العلاقات بين العناصر المكونة للموقف أمام اللاعب، ومما لا شك فيه أنه كلما مر اللاعب بالموقف أو موقف مشابه كلما أمكنه الخلاص إلى نتائج أسرع واختياره للبدائل المتاحة بصورة أفضل. (WAEINECK JURGAIN, 1986, p. 143)

ج- **تركيز الانتباه:** تعتبر عملية تركيز الانتباه عملية هامة ليس فقط خلال عملية التفكير ولكن أيضاً قبل عملية الملاحظة ذاتها، وتستمر معها وحتى إتخاذ القرار بالتصرف ويجب أن تأخذ هذه العملية نصيبها المناسب في إعداد اللاعب حيث تتدرج تحت الإعداد الذهني له. فتركيز اللاعب في المباراة لن يتأتى إلا بتدريبه على التركيز

في التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التبادل السليم بين تركيز اللاعب في المواقف وفقده للتركيز بين الجزئيات المتتالية لوحدة التدريب. إن التركيز الجيد يؤدي إلى إمام اللاعب بدقائق الموقف المشاهد كما يعمل أيضا في مراحل تالية على استدعاء كافة جوانب الخبرات المشابهة للموقف بهدف الوصول إلى قرار سليم فيه. (BOUALEM CHAREF, 2001, p. 05)

د- القدرة على الاستنتاج وإتخاذ القرارات: وفي هذه العملية تخرج نتائج كل من عملية الملاحظة والتفكير وتركيز الانتباه. وإذا ما كانت تلك العمليات سليمة فستكون القدرة على الاستنتاج وإتخاذ القرارات بدرجة كبيرة. (محمد حسن علوي، 1992، صفحة 352)

ويجب الإشارة إلى أن الإعداد الذهني لا يتم فقط خارج الملعب خلال المحاضرات النظرية التي تحتل ركنا هاما في إعداد اللاعبين، ولكن يتم الإعداد الذهني في الملعب من خلال التمرينات التي تهدف إلى تحسين قدرات اللاعب الذهنية.

4- مستوى الصفات الإرادية (الإعداد النفسي):

لا يكفي إرتفاع مستوى كل من المهارات الأساسية واللياقة البدنية والإعداد الذهني وحدها كي يستطيع اللاعبون تنفيذ الخطط بمستوى جيد خلال المباراة في أغلب الأحيان خلال مباراة كرة القدم. إذ أن الكثير من المواقف تحمل في طياتها التعقيد، وبعض آخر ينطوي على الخوف من المشاركة والإلتحام مع المنافسين. لذلك فإن توافر الصفات الإرادية لدى اللاعبين بدرجة طيبة يؤدي إلى نجاح العديد من خطط اللعب في المواقف التي تحتاج إلى مثل هذه الصفات.

ومن الصفات الإرادية نذكر ما يلي: (عمر بشير الطوبي، 1991، صفحة

(116)

أ- المثابرة:

المثابرة صورة واضحة يمكن ملاحظتها في معظم مواقف كرة القدم سواء أكانت هذه المواقف دفاعية أو هجومية. فعلى سبيل المثال موقف الاستمرار في تنفيذ الرقابة الجماعية على لاعبي الفريق المنافس أثناء الدفاع أو محاولات الانطلاق بأقصى سرعة "هروبا من رقابة منافس لتحقيق خطة هجومية في الوقت الذي يكون فيه اللاعب متعبا وفي حاجة لالتقاط الأنفاس للاستمرار في الأداء" كلها تتطلب الاستمرار في الأداء ومتابعته تحت ضغط التعب وضغوط المنافسين. لذلك فإن ارتفاع روح المثابرة لدى اللاعبين يعتبر من الصفات الإرادية الضرورية التي لا غنى عنها لنجاح تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم.

ب- الكفاح:

إن كفاح اللاعبين الدائم لتنفيذ خططهم بالرغم من صعوبة المواقف أمر مطلوب في منافسات كرة القدم خاصة إذا ما كان الفريقان متقاربان في المستوى، أو في حالة ما إذا كان هناك فريق يتصف بارتفاع مستوى هجومه ويلعب أمام فريق يتصف بصلابة دفاعية، وفي مثل هذا الموقف يكون هناك كفاح من أجل تحقيق كل فريق لهدفه لذلك فاتصاف اللاعبين بصفة الكفاح أمر مكمل لتلك الصفات الإرادية اللازمة لإنجاح تنفيذ خطط اللعب.

ج- الثقة بالنفس:

إن ثقة اللاعب في قدراته الذاتية تجعله يؤدي أداءه الطبيعي دون اضطراب في الأداء أو تسرع، فاضطراب الأداء والتسرع يؤديان إلى أداء مهاري غير سليم، وبالتالي سيؤثر ذلك بالسلب على الإنتاجية الخططية.

إن خبرات النجاح التي يقابلها اللاعب خلال التدريب والمباريات هي أكثر العناصر التي تؤثر إيجابيا في بناء ثقته بنفسه، لذلك فتخطيط التدريب ومفرداته يجب أن يراعي

فيهما تحقيق إعطاء الثقة للاعبين بأنفسهم. وفي نفس الوقت يجب أن نحذر من الثقة الزائدة عن الحد والتي يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية للفريق.

د- الجراءة والشجاعة:

إن الإلتحامات القوية العنيفة خلال مباريات كرة القدم وتدريباتها واردة بدرجة كبيرة، وتتجلى هذه الإلتحامات في الإشتراك بين لاعب مدافع مع لاعب مهاجم، وقد يكون أكثر من لاعب مهاجم أو مدافع، وقد يكون هذا الإلتحام في الهواء أو على الأرض، وإذا كان في الهواء فيتلوه سقوط على الأرض كل هذه المواقف تحتاج إلى جراءة وشجاعة من جانب اللاعب. وتنفيذ خطط اللعب لا يخلوا من تلك المواقف، لذلك فالتدريب على مواقف المشاركة مع المنافسين يجب أن تؤخذ بجدية. ولكننا نحذر في نفس الوقت من التهور الذي يؤدي إلى الإصابات ويجب أن نلفت النظر أيضا إلى أن ارتداء اللاعبين لأدوات الوقاية من الإصابات مثل واقي الساقين وغيرها أمر ضروري.

وهناك صفات إرادية أخرى تؤثر أيضا في مستوى تنفيذ اللعب مثل التصميم والمبادرة وغيرها.

والشكل السابق يوضح العلاقات والتأثيرات المتبادلة لعناصر إعداد لاعبي كرة القدم وعلاقتها بخطط اللعب (الإعداد الخططي) وفيما يلي تحليل مبسط لها.

- 1- أن خطط اللعب تتأثر بشكل مباشر بكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي.
 - 2- أن الصفات الإرادية تتأثر بالعمليات العقلية العليا وتتأثر فيها وفي نفس الوقت فإنها تؤثر في اللياقة البدنية وتتأثر بها.
 - 3- أن اللياقة البدنية تؤثر في مستوى المهارات الأساسية.
 - 4- أن العمليات العقلية تؤثر في المهارات الأساسية.
- 2-3 مكونات الأداء الخططي:

تتقسم خطط اللعب في كرة القدم الحديثة إلى خطط لعب هجومية وخطط لعب

دفاعية. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، الصفحات 137-138)

3-2-1 الخطط الهجومية: هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الإجراءات الفنية في اتجاه مرمى الخصم بهدف خلخلة دفاعه وإيجاد ثغرة يمكن إحراز هدف منها، ويتطلب الهجوم إتقان الأداءاتالمهارية والتكتيكية الهجومية وتنفيذها بصورة سريعة وفعالة بين خطوط الفريق المختلفة.

3-2-2 الخطط الدفاعية: هي عبارة عن تكوين دفاعي بين لاعبين أو أكثر يقومون بمجموعة من الإجراءات في أي مكان من الملعب حينما يفقدون الكرة ويمتلكها الفريق المنافس، بهدف إفسال هجمات الفريق المنافس وتخطيطه في النجاح في إحراز هدف، ويتطلب الدفاع الجيد إتقان اللاعبين للأداءات المهارية والتكتيكية الدفاعية وتنفيذها بصورة منظمة وسريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلف.

3-2-3 الخطط الفردية: هي عبارة عن تحرك فردي من اللاعب للقيام بواجبات دفاعية أو هجومية حسب المواقف اللعبية للفريق يقوم بتنفيذها سواء بالكرة أو بدونها بهدف يخدم مصلحة الفريق.

3-2-4 خطط الفريق: هي عبارة عن التحركات والإجراءات المشتركة التي يقوم بها اللاعبون في خطوط اللعب المختلفة في حالي الدفاع والهجوم لتنفيذ خطة سبق الاتفاق والتدريب عليها حسب تحركات الفريق المنافس.

3-3 الصفات الفنية للاعب خط الدفاع: لاعب خط الدفاع له مميزات فنية معينة تؤهله للعب بمنطقة الدفاع بأداء فني صحيح.

وهي عبارة عن مجموعة من الصفات الفنية الأساسية ذات الأهمية يجب توافرها فيه و تعتبر من المميزات الخاصة التي يتمتع بها ضمن أفراد الفريق.

ونستطيع أن نجمل تلك الصفات في الآتي :

- الاشتراك في الكرة مع الخصم.
- الاستخدام الصحيح و الجيد لضربات الرأس الدفاعية.
- دقة و قوة التمريرات .
- توافر اللياقة البدنية العالية.
- التحرك السريع و الصحيح بالمنطقة الدفاعية.
- فهم الواجب الدفاعي.

هذه هي الصفات الفنية الأساسية للاعب خط الدفاع ولاشك أنه توجد صفات فنية

أخرى يشترك فيها مع لاعب الوسط و الهجوم إلا أننا نكتفي بما هو مطلوب في

المركز الذي يلعب فيه.(الدفاع و الوسط في كرة القدم،د.زهران السيد عبد

الله،الصفحة19)

3-3-1 أولاً/الاشتراك في الكرة مع الخصم.

إجادة الاشتراك في الكرة مع الخصم هي إحدى المهارات الهامة و هي تعني القدرة

على الاستحواذ على سواء بالوصول إلى قطع التمريرة الموجهة إلى الخصم أو

استخلاص الكرة من اللاعب أثناء محاولته المراوغة و التمرير الموجه منه.

3-3-1-1 ترك الخصم تمرير الكرة إلى لاعب آخر: في هذا الفرض لم تتوفر

للمدافع اليقظة و الاستعداد لقطع التمريرة و هنا يكون تدخل المدافع متأخرا و أعطى

فرصة للخصم لاستلام الكرة و القيام بالأداء الفني المطلوب منه.

وخطأ المدافع أنه لم يحقق المراقبة الجيدة و لم يتوقع اتجاه التمريرة وكذلك البطئ في

الحركة.

وقد تكون تمريرة الخصم أكثر خطورة وتعطى فرصة للتسديد على المرمى سواء كانت

بالقدم أو استعمال ضربات الرأس بالتمريرات العالية.

3-3-1-2 الاستحواذ على الكرة و الخطأ في التمرير:

قد ينجح المدافع في الاستحواذ على الكرة من الخصم و لكن عند قيامه بالتمريرة قد يخطأ في الأداء و يترتب عليها قطع التمريرة مرة أخرى و قد تكون النقطة التي انتقلت إليها الكرة أكثر خطورة من النقطة الأولى.

وهنا يكون عمل المدافع عديم الفائدة و لم يحقق الاشتراك الجيد.

و قد يقوم المدافع بضربة رأس و لكنه ينقل الكرة إلى منطقة أكثر ازدحاما من اللاعبين مسببا خطورة على مرماه

وقد نرى خطأ المدافع في أن يوجه التمريرة إلى مرماه في الوقت الذي يقف فيه الخصم بمنطقة المرمى وقد يسبب هذا هدفا في المرمى بفعل المدافع نفسه ودون أن يتوقع حارس المرمى انحراف تمريرة المدافع.

3-3-1-3 الاشتراك في الكرة واستخدام العنف: خطأ شديد هي تلك التي يستخدم فيها

المدافع العنف أثناء اشتراكه في الكرة مع الخصم.

وتكشف لنا قلة خبرة المدافع و ضعف مستواه الفني.

وقد يكون الأداء المطلوب من المدافع بسيطا لا يحتاج إلى جهد كبير لاستخلاص الكرة من الخصم إلا أن سيطرة فكره على استعمال العنف في استخلاص الكرة لا تمكنه من الأداء الفني الصحيح، وبالتالي يتعرض المدافع للعقاب القانوني بالطرد خارج الملعب و يتعرض الفريق إلى ركلة جزاء أو الركلات الحرة المباشرة الأكثر خطورة. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبدالله، الصفحة 22)

3-3-1-4 مراوغة الخصم للمدافع: يشترك المدافع مع الخصم و لكن نظرا لقلّة

مهارة المدافع ينجح المهاجم الخصم في مراوغة المدافع و يقوم المهاجم بالأداء المطلوب منه.

هذه أيضا من الصور الخاطئة في اشتراك المدافع مع الخصم.

إذن وبعد أن عرضنا صور لاشتراك المدافع مع الخصم أردنا أن نهدف إلى تحديد قياس فني لمستوى اللاعب المدافع و حتى تظهر الايجابيات و السلبيات أمام مدرب الفريق.

ثم يستطيع أن يضع خطة التدريب ليعالج نقاط الضعف عند اللاعب و بناء أسس صحيحة لتعليم المدافع للأداء الصحيح و تجنب الخطأ. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د.زهران السيد عبدالله،الصفحة23)

3-3-2 ثانيا /الاستخدام الصحيح و الجيد لضربات الرأس الدفاعية:.

ضربات الرأس الدفاعية من الصفات الرئيسية التي تتميز لاعب الدفاع عن باقي اللاعبين، وهي سمة أساسية في القيام بالواجب الدفاعي، ولاشك في مدى أهمية توافر تلك الصفة و التي تمكن من اللعب بالمنطقة الدفاعية لأن ظروف اللعب تؤكد هذه الأهمية.

3-3-2-1 أسس الأداء الصحيح لضربة الرأس الدفاعية:

أ- التوقع الصحيح للتمريرة حتى يكون على استعداد كامل للمواجهة ،ومن خلال خط سير المهاجم الذي يحوز الكرة ينكشف للاعب الدفاع متى سيبدأ التمريرة و خاصة عند دخول المهاجم المناطق الجانبية لخط التماس و منطقة الركنية مع متابعة لاعبين آخرين بمنطقة الهجوم.

ب- استخدام السرعة في الأداء الحركي و أن يحاول بقدر الإمكان أن يقوم بضربة رأس من وضع متحرك يسبق الاشتراك بخطوات و ليس من وضع ثبات حتى تتوافر له مميزة التقدم نحو الكرة قبل اللاعب الخصم.

ج- استخدام ضربة الرأس عند الاشتراك في الكرة لإبعاد الكرة إلى منطقة أكثر أمنا من المنطقة الهجوم على مرمى الخصم .(الدفاع و الوسط في كرة القدم،د.زهران السيد عبدالله،الصفحة25)

3-2-3-2 أداء المدافع لبعض أنواع التمريرات

يتنوع استخدام ضربات الرأس الدفاعية عند اللاعب المدافع تبعاً لتنوع التمريرة التي يستقبلها.

3-2-3-1 تمريرات حارس مرمى الخصم: كثير من حراس المرمى يتميزون بتمريرات طويلة تتعدى منطقة وسط الملعب لتصبح في منطقة المدافعين و خاصة لاعب الوسط الدفاعي.

وهنا تكون فرصة اللاعب المدافع أفضل في استقبال التمريرة من الخصم .

نظراً لأن المدافع يتقدم من الخلف للأمام في مواجهة مباشرة مع التمريرة وفي وضع حركي يتيح له فرصة الاستحواذ على الكرة وأداء ضربة رأس قوية.

3-2-3-2 تمريرات خط وسط الفريق الفريق الخصم:

خطورة هذه التمريرات أنها توجه من خط وسط الخصم نحو المهاجمين بالمنطقة الدفاعية لمرمى الفريق.

ويحتاج الأداء المهاري من المدافع إلى المراقبة الفعالة للمهاجمين وتحركاتهم ، وأنه يجب دائماً على المدافع أن يكون خلف المهاجم حتى يتوافر له سرعة الحركة و القفز نحو الكرة والاستحواذ عليها.

فان كانت التمريرة قصيرة يتحرك بسعة لمقابلتها و إن كانت التمريرة طويلة فانه يستطيع أن يصل إليها قبل المهاجم (هذا بصرف النظر عن الخطط التكتيكية التي تهدف إلى مصيدة التسلل). (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبدالله، الصفحة 28)

3-2-3-3 تمريرات الركنية و التمريرات الجانبية:

نوع آخر من تمريرات الخصم وهي الأكثر خطورة ،وفي هذه التمريرات يكون اللاعب المدافع على الاستعداد الكامل لمواجهتها بضربات الرأس.

ورغم التشابه الكبير بين تمريرات الركنية و التمريرات الجانبية إلا أن تمريرات الركنية يتحول فيها الخصم من وضع ثبات إلى متحرك أمام مرمى الفريق.

ويعتمد الفريق اعتماد كبير على تحركات حارس مرماه لمواجهة تمريرة الخصم.

لأن المهاجم تكون فرصته أحسن في استقبال الكرة لأنه دائماً يكون في وضع متحرك، فهو يستطيع أن ينطلق من خط الـ19 ياردة ويندفع لتسديد الكرة مع حركة القفز مستخدماً ضربة الرأس الهجومية.

بعكس لاعب الدفاع الذي يتحرك في مساحة ضيقة أمام مرماه ويكون في وضع أكثر ثباتاً.

واستخدام ضربات رأس المدافع في هذه الحالة تمثل إحدى المشكلات الفنية التي تواجه لاعب الدفاع.

3-3-2-3 تمريرات الركلات المباشرة بوسط الملعب:

في هذا الفرض فإن الخصم يقوم بها من وضع ثبات ،وتكون فرصة المدافع لتحقيق المراقبة كبيرة و الاشتراك مع الخصم لقطع التمريرة.

وبعد هذا العرض يتبين لنا أن استخدام ضربات الرأس الدفاعية تشكل جزء هام من واجبات اللاعب المدافع، وأنه أداء مطلوب منه طوال فترة المباراة وفي أحوال كثيرة و متعددة.ولذلك فإن توافر هذه الميزة المهارية يكشف بوضوح عن المستوى الفني للاعب الدفاع.

ويستطيع مدرب الفريق أن يضع برنامجاً للتدريب على ضربات الرأس الدفاعية سواء على المستوى الفردي أو الجماعي. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د.زهران السيد

عبدالله، الصفحة 29)

3-3-3 ثالثاً: قوة ودقة التمريرات:

تتميز منطقة الدفاع بأنواع من التمريرات تختلف عن تمريرات منطقة وسط الملعب و المنطقة الهجومية.

3-3-3-1 الاستحواذ على الكرة في الهجوم على الفريق:

إذا تمكن لاعب من الاستحواذ على الكرة في حال هجوم الخصم على الفريق و الوضع داخل الملعب أن الكرة بالمنطقة الدفاعية مع وجود عدد من مهاجمي الخصم فان التمريرة المطلوب أداءها من لاعب الدفاع تتميز بالصفات الآتية :
أ- استخدام تمريرة قوية ومباشرة بأن يقوم اللاعب بتمريرة الكرة خارج منطقة الدفاع إلى اللاعبين بمنطقة الوسط ، وهو يهدف إلى إخراج الكرة من المنطقة الأكثر خطورة إلى المنطقة الأقل خطورة.

ب- قلة تبادل التمريرة بين المدافعين أو انعدامه في هذا الظروف من اللعب ،الأفضل للاعبين الدفاع عدم تبادل التمريرات في حالة الاستحواذ على الكرة.
لأن أي خطأ يحدث قد يسبب في احراز هدف ضد الفريق. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبدالله، الصفحة 29)

3-3-3-2 تبادل التمرير عند غياب الخصم:

هذا هو النوع الذي يتسم بدقة في تبادل التمرير بين اللاعبين سواء كان مع لاعبي الدفاع أو الوسط.
والفرض هنا أن لاعب الدفاع يستقبل التمريرة من حارس مرماه أو لاعبي الدفاع و الوسط ولا يوجد خصم بالمنطقة الدفاعية يشكل خطرا على تبادل الكرة.
هنا يقوم لاعبي الدفاع عن طريق التمريرات في الاشتراك مع باقي لاعبي الفريق لنقل الكرة و البدء في تنظيم هجوم ضد الخصم.
وفي هذا الظروف من الملعب يكون لاعب الدفاع هو الأكثر رؤية في الملعب ويستطيع أن يقوم بالتمريرات الأمامية إلى ما بعد منطقة الوسط بتمريرات صحيحة و

أيضا يستطيع أن ينقل حركة الكرة من جانب الى جانب بتمريرات ليس فيها خطورة ودون أن يستطيع الخصم قطع التمريرات. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبد الله، الصفحة 230)

3-3-3-3 مهارة لاعب بأداء تمريرات متنوع:

يجب أن تتوفر للاعب الدفاع القدرة المهارية للقيام بالأنواع المختلفة للتمريرات.

أ- التمريرات المباشرة البسيطة: هذا النوع من التمريرات هو تمرير الكرة من لاعب إلى لاعب آخر يقف في نفس مكان نقطة وصول التمريرة.

وهذا النوع من التمرير و إن كان يحتاج إلى السرعة في الأداء مثل أي تمرير إلا أنه ليس فيه صعوبة في الأداء، والأخطاء التي تحدث فيه قد تكون لعدم سرعة التمريرة أو لوجود مراقبة للخصم مع لاعب الفريق أو لزيادة قوة التمريرة أو ضعف التمريرة فيعطى فرصة للخصم للاشتراك و الاستحواذ عليها.

ب- التمريرة غير المباشرة: هي الأكثر مهارة في الأداء و تحتاج على كفاءة خاصة، والفرض فيها أن اللاعب الآخر في حالة حركة بالملعب، وهي توجه إلى نقطة لا يقف فيها اللاعب ولكن التمرير يكون إلى نقطة أخرى يتحرك إليها اللاعب ليستقبل الكرة من تلك النقطة.

وقد يكون تحرك اللاعب المستقبل للكرة بمفرده دون وجود خصم معه، وقد يكون التحرك مع وجود خصم مراقبة له وأداء لاعب الدفاع لهذا النوع من التمرير ونجاحه فيه يدل على المهارة الجيدة في أداء التمريرات. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبد الله، الصفحة 30)

ج- تمريرات الركلات الثابتة: من التمريرات الهامة و خاصة بمنطقة وسط الملعب تلك

التي يقوم بها لاعب الدفاع لأداء الركلات الثابتة الأمامية، وهنا يوجه لاعب الدفاع

التمريرة إلى منطقة الهجوم على الخصم، ودقة التمرير وقوتها و خاصة إذا كان الأداء

سريعا موجه على لاعب الهجوم فانه ينقل الفريق على الأداء الهجومي دون الهجومي دون أن يكون في إمكان الخصم الاستعداد للدفاع. (الدفاع و الوسط في كرة

القدم، د. زهران السيد عبدالله، الصفحة 31)

3-3-4 رابعا: فهم الواجب الدفاعي:

هو ليست صفة مستقلة عن باقي الصفات ولكنها تحتوي على مجموع الصفات المهاجمة السابقة للاعب الدفاع، ولكن بتعود اللاعب للعب بالمنطقة الدفاعية فهو يفهم الأداء المطلوب منه في الوقت المناسب، وتعطيه الثقة في التحرك نحو الاتجاه الصحيح.

تستطيع أن تقول عنها أ،ها صفة ذهنية تمثل خبرة اللاعب حيث أنها تعتمد على فهم تحركات المهاجمين وتبادل تمريرات الهجوم مع خط الوسط وفي أي اتجاه سيكون الهجوم على مرماه ويحاول دائما أن تكون نقطة الاستحواذ على الخصم بعيدا عن مرماه. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبدالله، الصفحة 32)

3-4-5 خامسا: الأداء السريع و التحرك الصحيح: من المعروف أن المنطقة الدفاعية تعتبر أخطر مناطق الفريق على المرمى، ولاعب الدفاع هو المسؤول عن الأداء الفني داخل تلك المنطقة، واشتراك المدافع مع المهاجم يجب أن يكون في الوقت المناسب. وقد يكون الأداء المطلوب من المهاجم هو التسديد المباشر على المرمى أو التمرير لمهاجم آخر في موقف التسديد على. وإذا لم يتحرك المدافع بسرعة نحو الاشتراك في الكرة و تكون حركة ركلة الكرة أمام المهاجم بأداء سريع فان فشل المدافع يتسبب في إحراز هدف في الفريق.

من هنا فان تحرك المدافع داخل المنطقة الدفاعية و الاشتراك في الكرة مع المهاجم و المراقبة لباقي المهاجمين بالأداء و التحرك السريع ويجب أن يكون صفة هامة للمدافع، إضافة على أن توقع التميرية من المهاجمين حتى يتمكن المدافع من الوقوف

في المكان الصحيح ، التنسيق في التحرك بين المدافعين و مراقبة المهاجمين أيضا عامل مهم في نجاح المدافع. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبدالله، الصفحة 32)

3-3-6 سادسا: اللعب باستخدام القدمين:

اللعب باستخدام القدمين مهارة أساسية لكل لاعبي الفريق ومن بينهم لاعب الدفاع و المعروف أن اللاعب يجيد اللعب بقدم أساسية له سواء كانت اليمنى أو اليسرى ولكن المطلوب منه دائما أن يجيد اللعب بالقدم الأخرى بنفس الكفاءة في الأداء، لأن ظرف اللعب دائما يحدد الأداء الحركي لإبعاد الكرة قبل أن تصل إلى قدم المهاجم ليسدد على مرمى الفريق.

وإجادة اللعب بالقدمين مع استعمال كل قدم في المناسبة الخاصة بها وتعتبر ميزة مهارية هامة له. (الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبدالله، الصفحة 32)

3-3-7 سابعا: توافر اللياقة البدنية العالية:

اللياقة البدنية من الصفات الجسمانية ولكن لها أهمية كبيرة عند لاعب الدفاع، لأن البنيان الجسماني القوي وخاصة الذي يتميز بالطول له أهمية عند لاعب الدفاع وأن أصعب ما يواجه المهاجم هو وجود لاعب دفاع يتميز بالمهارة مع القوة الجسمانية في نفس الوقت، فطول اللاعب يمكنه من الاستحواذ على التمريرات العالية ومنع الخصم من أن يصل إليها وخاصة من الركلات الجانبية وركلة الركنية.

والقوة الجسمانية تحقق للاعب قوة التمريرات إلى خط الوسط، واللياقة البدنية يزداد الاهتمام بها يوما بعد يوم لكل أفراد الفريق وليس بمركز معين فقط.

وعن طريق مدرب اللياقة البدنية الوصول إلى درجة جيدة تساعد اللاعب على الأداء الفني في رشاقة وقوة.

3-4 المبادئ الأساسية للدفاع :

هنالك جملة من المبادئ التي يجب توفرها عند القيام بالواجبات الدفاعية وهذه المبادئ هي :

1- مساهمة جميع اللاعبين بعملية الدفاع بما فيهم المهاجمين في لحظة قطع الكرة من قبل الخصم .

2- ضرورة مراقبة جميع المهاجمين في المناطق الخطرة والقريبة من المرمى ولا تعطى لهم فرصة حرية الحركة بالكرة أو بدون الكرة وذلك بالضغط والمراقبة الفردية لهم .

3- ضرورة الالتزام بالتغطية والتغطية المتبادلة فيما بين المدافعين حتى نتمكن من تلافي أخطاء بعضنا البعض .

4- ضرورة إعطاء الملاحظات والإرشادات من قبل احد المدافعين وأفضل من يقوم بهذا الدور هو حارس المرمى كون هو آخر لاعب ولديه القدرة على رؤية كل شيء بما فيها تحركات زملائه وكذلك المهاجمين وبالتالي إعطاء التوجيهات المناسبة لهم .

5- بالإمكان استخدام مصيدة التسلل في الحالات التي يحاول فيها المهاجمين بالضغط على المدافعين من خلال تحركاتهم المستمرة والسريعة على الأجنحة وكذلك في العمق الدفاعي وبالتالي اسلم طريقة لذلك هو القيام بمصيدة التسلل وأحسن من يقوم بها ويقودها هو (القشاش).

6- القيام بالتغطية السريعة للهدف في لحظة التهديد على المرمى من قبل المهاجمين حتى نضمن استلام الكرات المرتدة من قبل حارس المرمى أو العمود أو العارضة قبل أن تصل إليها المهاجمين .

7- ليس هناك ضرورة في مهاجمة الخصم في حالة الدفاع الجيد وبالقرب من الهدف وبالتالي سد جميع الثغرات أمام المهاجمين ، فالدفاع الجيد يبقى صامداً ويعرف حتى ينقض على الخصم وحتى يقطع الكرة وخاصةً في حالة تقدم المهاجمين باتجاه

المدافعين ومحاولة خرق المدافعين والتوغل في هذه اللحظة ينقض المدافعين على الكرة ومحاولة قطعها .

8- القيام بالتحرك السريع نحو الجانب باتجاه خط التماس في لحظة فشل الهجوم وعند قطع الكرة وبأشارة متفق عليها بين المدافعين يتم التحرك بسرعة نحو الجانب ونحو هدف الخصم ، ولغرض من ذلك هو :

- حتى نقدم الإسناد الكامل للمهاجمين .

- القيام بمصيدة التسلل .

9- التغطية المتبادلة للمدافعين فيما بينهم ففي حالة انهزام احد المدافعين فإنه سوف يسند من مدافع آخر ، والمدافع المهزوم يقوم بالتغطية السريعة لأحد جانبي الهدف.

10- هناك الكثير من الأهداف سجلت من ياردات قريبه من الهدف على الرغم من وجود عدد من المدافعين والسبب في ذلك هو ضعف في الدفاع كونه يركز في نظرة على الكرة فقط بدل من مراقبة الكرة واللاعب .

3-5 أنواع الدفاع :

1- دفاع المنطقة : هنالك حقيقة تقول أن كرة القدم هي لعبة فراغات ، وان هذا النوع من الدفاع يعتمد على هذه الحقيقة حيث أن هذه الطريقة تركز على سد الفراغات أمام المهاجمين ومنعهم من الاستحواذ على الكرة أو التصرف بها بحرية من خلال الملازمة أو المرافقة لكل منطقة معينة ومحددة من قبل المدافع وعليه فان دخول الخصم في هذه المنطقة يكون من واجب المدافع المسؤول عن هذه المنطقة ملازمة هؤلاء الخصوم .

وتعد هذه الطريقة من الطرق المهمة في الدفاع إذ تقوم بتنظيم المدافعين أو أعضاء الفريق جميعهم بما فيهم المهاجمين لكي يقومون بمهمة دفاع المنطقة وبالتالي التضييق على المهاجمين ومنعهم من التصرف بحرية داخل هذه المناطق الدفاعية .

ومع ذلك فإن المهاجمين يقومون بتحركات مزعجة للدفاع وعدم استسلامهم لهذه الطريقة من خلال تحركاتهم القطرية والتقاطع فيما بينهم وتبادل المراكز كل هذه الأمور تزعج المدافعين وتقلقهم وعليهم الحد من هذه التحركات من خلال التضييق عليهم وعدم تركهم ولو لثانية وكذلك العمل على المراقبة الدقيقة للمناطق الخطرة .

ويفضل هذا النوع من الدفاع عندما يكون المدافعين اقل من المهاجمين فعليهم في هذه الحالة القيام بالدفاع عن المنطقة وملازمتها حتى تكسب الزمن وتؤخر المهاجمين وبالتالي يتمكن بقية المدافعين من الرجوع الى مراكزهم الدفاعية .

2- دفاع رجل لرجل : تعتمد هذه الطريقة الدفاعية على الملازمة الفردية لكل لاعب من الفريق الخصم لمعظم الوقت وبجميع مناطق الملعب ، وهناك نوعين من الدفاع يمكن تطبيقها في هذا الأسلوب الدفاعي وهي :

* الملازمة المحكمة رجل لرجل أينما يذهب في الملعب بحيث يمنع فيها المهاجم من القيام بأي مناولة او منعه من الاستحواذ عليها .

* المراقبة رجل لرجل كما في النوع الأول ولكن المسافة بين المدافع والمهاجم تتراوح ما بين (3-4) ياردة ، حيث تكون هناك مسافة بين المدافع والمهاجم ولكن المدافع يتمكن من تقدير المسافة بشكل جيد حتى يتمكن وبسرعة من الانقضاض على المهاجم وقطع الكرة منه لحظة مناولتها إليه .

وتلعب السرعة هنا العامل الحاسم في اختيار احد هاذين النوعين فمثلاً إذا كان المهاجم سريعاً فعلى المدافع الابتعاد عنه قليلاً لكون المهاجم يتمتع بالسرعة وبإمكانه التخلص من المدافع بسهولة بعد لعب الكرة خلفه أما في حالة كون المدافع سريع فعليه القيام بالنوع الأول إلا وهو الملازمة المحكمة القريبة من المهاجم ويستخدم هذا النوع في حالة كون المهاجم يتمتع بالمحاوره والمراوغة الجيدة فعلى المدافع أن يكون قريب من المهاجم ، وعكس ذلك أي يكون المدافع على مسافة معينة من المهاجم في حالة

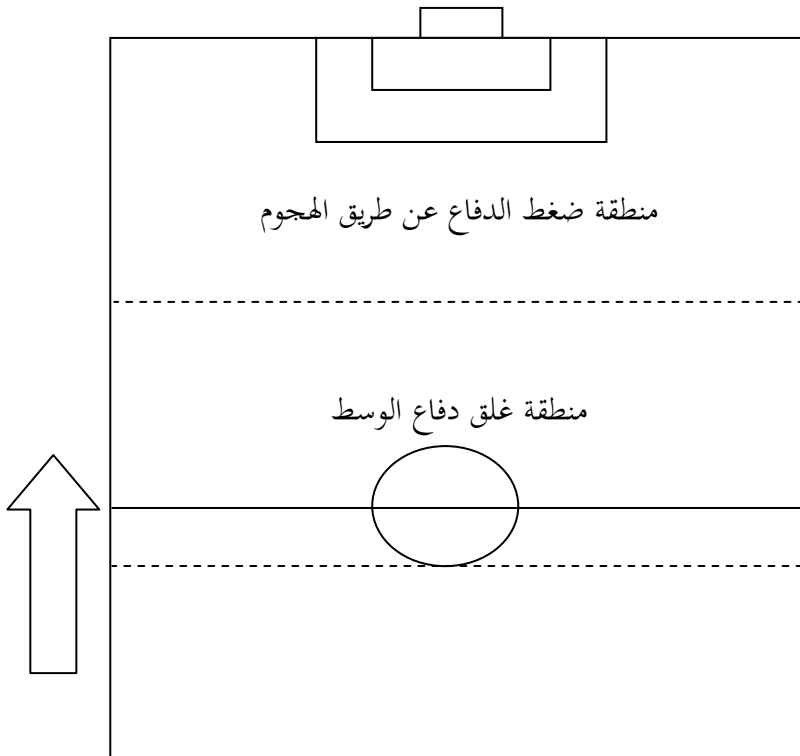
كون المهاجم ضعيف وقليل الخبرة فيمكن إتباع معه الطريقة المرنة في الدفاع . هذا بالإضافة إلى ذلك هناك نقطة مهمة إلا وهي هو إن يضع المدافع دائماً في حساباته هو إن يكون المهاجم أمامه وليس خلفه أي ان يكون المدافع هو اقرب إلى هدفه وليس المهاجم ، وعليه هنالك ثلاثة قواعد مهمة عند تطبيق هذا النوع من الدفاع وهي :

أ- عدم المخاطرة بقطع الكرة إلا إذا كنت متأكداً من ذلك .

ب- القيام بالتغطية لزميلك وبشرط عدم ترك خصمك .

ج- احذر من مراقبة الكرة فقط بل الكرة والخصم .

وعلى الرغم من أحكام هذه الطريقة الدفاعية إلا أن فيها بعض المساوئ ألا وهي أن اللاعب المدافع ليس لديه القدرة على الملازمة الشخصية للخصم بنفس الكفاءة على طول الشوطين ، بالإضافة إلى انه في حالة تخلص المهاجم من المدافع وخاصة في منطقة الجزاء فإنه سوف ينطلق بسرعة باتجاه الهدف وانه سوف يشكل خطورة على الهدف هذا بالإضافة إلى التحركات السريعة والمفاجئة للمهاجمين وتبادل المراكز فيما بينهم تلعب دوراً فعالاً في خلخلة هذا النوع من الدفاع . ولكن على المدافع الذي يهزم أن يقوم بالتغطية السريعة في حالة انهزامه في منطقة الوسط وان يقوم بالانسحاب والتغطية بالقرب من علامة الجزاء أما إذا هزم داخل منطقة الجزاء فعليه التغطية لأحد جانبي الهدف القريب له .



مناطق حدوث كل مرحلة من مراحل الدفاع

خلاصة:

الدفاع المنظم يبعث الثقة في دفاع الفريق، بل إنه كلما كانت وسائل الدفاع تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بأداء دفاعات سليمة على المنافس. ومن أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية هي اختيار أفضل المواقع الدفاعية المناسبة، والتصرف الخطي مراقبة الخصم، دفاع رجل لرجل، تركز الصحيح لدفاع المنطقة .

تمهيد:

يعتبر التخطيط من أهم الفروع التي يجب على المدرب إدراكها ولا يمكن غض النظر عنه لأنه بدون التخطيط لا يتمكن المدرب من الوصول إلى النتيجة المرجوة إلا إذا كانت الأهداف والمهام مسطرة بطريقة منسجمة.

كما أن التخطيط محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول إلى تحقيق هدف التدريب.

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى أهمية المنافسة وأنواعها ومدى تأثيرها على اللاعب وعلى التحضير البدني، وكذا علاقته بالمنافسة التي تعتبر فرصة لرفع مستوى الأداء.

1-التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه.(عبد،)

وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل".(حماد،)

1-2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

2-الترباط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

3- تكامل جوانب الإعداد.

4- وجود خطة لإعداد اللاعب.

1-3-خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

1- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

2- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

3- تحديد وسائل وطرق و أساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.

- 4- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- 5- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات.
- 6- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- 7- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

1-4-4-أنواع التخطيط:

1-4-1-التخطيط اليومي: هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها و مرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب. (Bernard, 1990)

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

1-4-1-1- القسم الإعدادي: ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Thill, 1977)

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية. (حماد)

1-4-1-2- القسم الرئيسي: ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها. (مختار، الأسس العلمية فني تدريب كرة القدم) ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريب المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية

التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب

المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج

والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت. (ثامر محسن و

آخرون، 1997)

1-4-1-3- القسم الختامي: ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد

المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات

الاسترخاء والألعاب الترويحية. (مختار)

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)،

إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا

القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن

التمرينات الأساسية للتهئية تمرينات الاسترخاء والتنفس. (عادل عز الدين و آخرون، 1944)

وقد قام الباحثان Horsk, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

*القسم التحضيري:

- التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

- مرحلة القسم الإعدادي: 15- 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي:

- مرحلة القسم الرئيسي: 45-60 دقيقة.

*القسم الختامي:

- مرحلة القسم الختامي: 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة. (LadislarkaCanietLadislarHorsky, 1986)

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب. (عبده)

1-4-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المناهج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية

في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارة) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة. (هارة، 1986)

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة. (محسن، 1988، صفحة 166).

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع، وعادة مايشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه.

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

1-4-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح ألسمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتن تطبيقه

مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومية.(عباس أحمد صالح السمرائي، عبد الكريم السمرائي، 1991، صفحة 142)

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.(محسن، 1988، صفحة 168)

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

1-4-4-التخطيط السنوي: المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

- 1- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة .
- 2- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .
- 3- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- 1- عدد المباريات خلال الموسم.
 - 2- عدد فترات التدريب الإجمالية.
 - 3- عدد أيام الراحة.
 - 4- حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي).
- كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.(عده، صفحة 356)

1-5- أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي:

- لا يمكن تخطيط الموسم التدريبي بدون الحصول على المعلومات التالية مسبقاً :
- 1- موعد إقامة المباراة الأولى للفريق في جدول الدوري أو المسابقة.
 - 2- إقامة المباراة الأخيرة للفريق في جدول الموسم أو المسابقة.
 - 3- العدد الإجمالي للمباريات في الجدول الرسمي للمسابقة.
 - 4- عدد الفرق المشاركة في المسابقة ونظام إقامة المسابقة أو البطولة.
 - 5- مراحل وفترات التوقف في برنامج الدوري لأي سبب من الأسباب.

1-6- مؤشرات التخطيط:

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب، فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي:

- الحمل:

- أ- عدد أيام العمل (التدريب ، المنافسة ، المراقبة) .
- ب- حجم ساعات العمل (الفردية ، بالأفواج ، بالفريق) .
- ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي،

النظري.

- الكثافة:

- أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .
- ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

1-6-1 مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

أ- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود

بين هذه الصفات

(القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة). (Duinovic, 1978, p. 129)

ب- الإعداد التقني والتكتيكي :

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء.

(Weineck, 1983, p. 25)

1-6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة: إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في

تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز بـ:

- عدد المنافسات (الرسمية ، المراقبة) .
- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .
- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .
- السن المتوسط للاعبين .
- الطول والوزن المتوسط للفريق .
- عدد اللاعبين في كل منصب .

2- المنافسة:**2-1- تعريف المنافسة:**

تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال الرياضي ، حيث يستخدمها المدربون والإداريون والمشجعون فضلا على الرياضيين، ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها، فلاحظ "مارتينز" وذلك حسب ما ذكره "Wenberggould" 1997 أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (Gould, 1997, p. 125) ومن ثم تتحقق المنافسة عندما يكافح إثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف.

ويعتبر "شو" نقلا عن "روس وهاج" وذلك حسب ما سرده الحولي 1996 أن

المنافسة الرياضية أنواع:

- المنافسة بين فردين .
- المنافسة بين فريقين .

- المنافسة بين فرد ومستوى .
- المنافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة.(الخولي، 1996، صفحة

(194)

من ناحية أخرى استنتج "فوندينهيك" سنة 1983 نوعين من المنافسة مباشرة وغير مباشرة ، يتنافس الشخص من خلالها من أجل الوصول إلى النمط الموضوعي ، أي من أجل تجاوز أوقاته أو مستواه النخبوي من الاستعدادات. (Gould, 1997, p. 125)

ومن خلال المنافسة يتصارع الشخص مع فرد أو مجموعة أفراد (ضد منافسين عاديين أو ضد أنماط ثابتة) كما يؤكد أن الرياضة هي نشاط غير ثابتة التي تخلق عناصر انفعالية مؤثرة التي لا يعرفها الرياضي أثناء سيرورة التدريب والتي تؤثر في تطور الطبع الرياضي وأنه من الضروري إبقاء الحالة الفكرية والبدنية في مستواها النخبوي من التدريب ، ولأن الرياضة أو المنافسة في ميدانها الحالي من التطور تفرض مجهودات أكبر من قبل المشاركين من أجل حدوثها مما يفرض عليهم القيام أو الوقوف بشدة والتركيز على عملية اللعب من أجل الوصول بالمنافسة إلى أعلى مستوى لها .

ويرى "بيار" أن التطبيق الجيد للمنافسة يؤدي إلى آثار بسلوكية لدى المشاركين مثل الضعف في التركيز على المهمة ، والتردد في أخذ القرارات وعدم القدرة على الرد من محدودية مستوى الأداء والتقييم على قدرة التحكم في المستوى النخبوي المؤقت وقد تفرض المنافسة تعاون بين المشاركين ضد الخصم في تحقيق نفس الهدف.

رغم أن أهداف المشاركين قد تكون متعددة ومنفصلة عن بعضها البعض، فكل هذا مرتبط بالآخر من أجل تحقيق أهدافه.

ويقترح "رينارماتوز" تعريف آخر للمنافسة، ولإعانة الإطارات وذلك بالأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية الكثيرة، والتي تتحكم في السلوك الرياضي، حيث يذكر الخولي 1996 عن محمد فضالي أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة أنها مازالت الأساس المتين الذي تقوم عليه الرياضة، فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد، ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة .
- الحوافز المقدرة للمنافسة .
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء .

2-2- أهمية المنافسة:

يرى "مارتينز" 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار، ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة، فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها، ولهذا فان أغلبية الرياضيين يلجئون إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير، حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من أجل الاستمرار في تجديد وتطوير الاستعدادات، ومن هنا فواجب المدربين التبيين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر ايجابية منها السلبية عن الرياضيين، ومهما يكون، كما أشار الخولي 1996 انطلاقا من أعمال " أولاند سلي ": إن الناس عموما يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها

مضامين تتدرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال قيم الرياضة مثل قوانين الألعاب، قوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليات التنافس، وهذا ما دعا " فاندرو زواج " إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية، ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبيته ، أقصد تتتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.(الخولي، 1996، صفحة 194، 204)

2-3- أنواع المنافسة :

قام كل من "روز" و " فوهن دي هيف" بوضع نموذجين أساسيين يتمثلان في: المنافسة غير المباشرة، والمنافسة المباشرة.

2-3-1- المنافسة غير المباشرة: يرى "Gould" و "Wrinberg" 1997 حسب ما

أدله ماريتينز 1993: أن الفرد يتنافس من أجل هدف موضوعي وهو متجاوز مستواه النخبوي، وهذا في إطار مستواه من الاستعدادات .

ويشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة واسعة، ومن هذا يمن اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة غير المباشرة خاصة الرياضات ذات المنافسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس في النشاطات، فمنذ السن

والممارس المحترف يبحث عن تحقيق الأحسن في مجاله، ويبرز هذا التصنيف عنصرا آخرهما يعمل على إظهار وبصفة جلية النشاط البدني والرياضي نشاطات تنافسية.

2-3-2-المنافسة المباشرة: يرى " مارتينز " 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم وبتوجيه واضح جدا وخاص، فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول على النجاح.

مثل: التنس، المصارعة، الرياضات الجماعية... الخ. (Gould, 1997, p. 125)

ويذكر "مالباص " أننا نولي الكثير من الأهمية إلى المنافسة المباشرة، يعني أننا ندعم الإرادة في تحطيم المنافس عوضا على تدعيم دافعية التحسن، وتحقيق التطور ليس كوسيلة معوضة للحصول على الضرر .

الفوز يتمثل إذا في التحسين قيمة وسطية للرياضات التنافسية، يمكننا إذا أن نجد تفسير سيكولوجي لهذه الأولوية للفوز في نظريات "الفرد ادلر" 1930 حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية وفي مجهوداته التعويضية من أجل رفع النقص الحقيقي أو التخلي.

3-التحضير البدني والمنافسة :

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية، من المؤشرات التي تسهل التعرف عليه بالنسبة للاعب وتعكس مدى استعداده البدني لتحقيق أفضل أداء إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط، ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء والاسترخاء لذا يجب أن يتعرف كل من اللاعب ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له في استعادته طاقته البدنية يوم المنافسة بدلا من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب والإجهاد البدني .

إن الحقيقة يجب أن يعرفها المدرب واللاعب ، إن أي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته واستعادة طاقته تهيأ لبذل أقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلبا على كفاءته البدنية وأداءه البدني ، ولا سقيم الحال عندما نتحدث عن الدورة البدنية دون الإشارة إلى فترة الإحماء بدورها الواضح في التهيئة البدنية للاعب ، وهنا يتضح أن تحدد فترة الإحماء ودرجة شدته بحيث لا تمثلان نوعا من الاستنزاف للطاقة البدنية التي يحتاج إليها .

ما نلاحظه هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال أيام التي تسبق المنافسة كما أن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة التي تشهد انخفاضا تدريجيا واضحا في خلال اليومين الأخيرين قبل المنافسة حتى يكاد اليوم الأخير قبل المنافسة أن يخصص براحة كاملة ، وعدم الاشتراك في أي برنامج تدريبي ويأتي الإحماء، بحيث يجب أن لا يؤدي وفق نشاط معتدل ، بحيث تزيد درجة شدته على النحو الذي يستهلك طاقة اللاعب، وإنما تخصص له فترة قصيرة نسبيا من الزمن وشدة معتدلة يسمح للاعب بتحقيق التهيئة العضلية والعصبية المناسبين، وبضمنان مبدأ تجمع الطاقة البدنية حتى يمكن إخراجها على أقل مستوى يوم المنافسة.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية، والأكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، ولا يتسنى هذا إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام بهذا اللاعب ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التخطيط الجيد والمدرّوس، ولهذا يسعى المختصون في كرة القدم إظهار أهمية التخطيط لهذه اللعبة على اللاعبين والمدربين على حد سواء وأثره الايجابي على النتائج الرياضية، فقسم الموسم الرياضي إلى عدة أقسام ، فترات للإعداد وأخرى للمنافسة وفترات للاختبار وانتقاء اللاعبين وتقييمهم.

كما أن المنافسات الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق، ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي أن يعيش بدونها، فالمنافسات هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعب .

ولهذا يجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة، ولا ينسى التحضير البدني المناسب لها كي يبقى اللاعبون على أتم الاستعداد لخوض أي مباراة وتكون لياقتهم البدنية حسنة في كل وقت، ومن كل هذا يظهر أن للمنافسة دورا هاما للحفاظ على اللاعبين وعلى معرفة قدراتهم، هذا ومدى فاعلية التحضير الذي قد تم من قبل ومدى تأثيره على اللاعبين.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهات وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر الوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث والى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-1-المنهجية المستخدمة في البحث :**1-1-1-المنهج البحث :**

ان اختيار منهج البحث من أهم المراحل في عملية البحث العلمي اذ تجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع وانطلاقا من موضوع البحث يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجزائر .
-فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد رضوان :2003ص66).

-ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه :مجموعة الإجراءات البحثية التي تكامل الوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات و تصنيفها ومعالجتها وتحليلها كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج (بشير صالح الرشدي2000م ص59).

-ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف و هو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها (محمد علي محمد ص 181).

1-2-مجتمع و عينة البحث :

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التدريب الرياضي في معظم الحالات على الأفراد والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية :

هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة و قد تكون هذه المجموعات (مدارس- فرق- تلاميذ- كتب- سكان- أو أية وحدات أخرى). (عمار بوحوش و محمد الذنبيان 1995ص56).

إن العينة هي النموذج الأولي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني فهي جزء من المجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك . (رشدي زروالي ص334).

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في أنه اذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة .(رجاء وحيد دويدري ص305)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا مجتمع الدراسة على مستوى نادي القسم الثاني هواة (أكابر) و حرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج و مصادقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة و متساوية ولم تخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين :

-العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

-اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات و قد شملت على 18 لاعبا و 12مدرب لكرة القدم.
- 12 مدريا .

-18لاعب من فريق ترجي مستغانم صنف أكابر (لبطولة القسم الثاني الهواة).

3-1-3-متغيرات البحث :

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا حليا أن هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل و الثاني تابع والثالث وسيطي.

1-3-1-المتغير المستقل :

هو الأداء التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذلك صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

ويظهر المتغير المستقل في البحث أهمية الإعداد الخططي (الدفاعي).

1-3-2-المتغير الوسيطي :

وهو الأداة التي تربط بين المتغير المستقل و المتغير التابع ، ويظهر في البحث في مدى التأثير.

1-3-3-المتغير التابع :

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على المتغير التابع.
ويظهر المتغير التابع في البحث على أداء الرياضي أثناء المنافسة.

1-4-4-مجالات البحث :

1-4-1المجال البشري:

-اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات و قد شملت على 18 لاعبا و 12مدرب لكرة القدم.
- 12 مدربا .

-18لاعب من فريق ترجي مستغانم صنف أكابر (لبطولة القسم الثاني الهواة).

1-4-1-المجال المكاني :

اجري البحث الميداني في الملعب بن سليمان مستغانم

1-4-2-المجال الزماني :

انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين :

-المرحلة الأولى :قسم خاص بالجانب النظري و الذي شرعنا في انجازه في الفترة امتدت من (15مارس إلى غاية 10أفريل2016)

-المرحلة الثانية :قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية وذلك (15أفريل و تم استرجاعها بتاريخ 15 ماي 2016).

1-5-1-الأدوات البحث :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث وكييفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدها في موضوع بحثنا اعتمدنا على الأدوات التالية :

1-5-1-المقابلة :

تعرف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات الإرشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج.

تعتبر من بين الأدوات يستخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات لدراسة الأفراد والجماعات الإنسانية كما أنها تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات شويًا و فاعلية للحصول على البيانات الضرورية في أي بحث. (محمد شقيق 1985ص 106)

1-5-2-الاستبيان :

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات والمعلومات فيتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان منه خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل، بدون سنة، ص 205)

إذا اعتمدنا ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول لهذا على البيانات و هي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق والتوصل إلى الواقع والتعرف على الظروف والأحوال و دراسة المواقف و الاتجاهات والآراء.

-وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلّم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ومن بين أنواع الأسئلة التي اعتمدنا في الاستبيان هي :

1-2-5-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب (نعم) أو (لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها.(عمر مصطفى الستير1986ص 54)

1-2-5-2- الأسئلة نصف المغلقة :

وهي أسئلة مقيدة ولكن باستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم الإجابة.

1-2-5-3- الأسئلة المحدودة بأجوبة :

وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مقترحة من البحث و يختار المجيب إحداها أو يرتبها حسب تفصيله.

1-6-1- الدراسات الإحصائية :

1-6-1- النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية:(نبيل عبد الهادي ،1999، صفحة 141)

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = 100 \times \frac{\text{س}}{\text{ن}}$$

س: هو عدد التكرارات.

ن: حجم العينة.

1-6-2- التكرار المشاهد :

هو مجموع التكرارات الحاصلة من قبل عينة البحث لكل اختبار.

1-6-3 التكرار المتوقع:

طبقا لقواعد الاحتمالات فإنه يمكن توقع حدوث تكرارات تسمى بالتكرارات المتوقعة (GILLBERT (N), 1988, p. 245) وتحسب من خلال القانون التالي:

$$f_e = \frac{f_{eص} \times f_{eع}}{f_{oك}}$$

: المعادلة الإحصائية (عبد القادر حلمي، 1993، صفحة 188)

حيث:

f_e : التكرار المتوقع

$f_{eص}$: مجموع تكرار الصف

$f_{eع}$: مجموع تكرار العمود

$f_{oك}$: المجموع الكلي للتكرارات.

1-7- صعوبات البحث :

تمثلت صعوبة البحث في نقص المراجع والمصادر والبحوث الخاصة بخطط

وإعداد الخاص باللعب الدفاعي

- وجود صعوبة في طريقة ترجمة المراجع الأجنبية الخاصة بخطط اللعب الدفاعي .

- كما وجد الباحث صعوبة في إعداد أسئلة الخاصة باستمارة الاستبيان حيث لم نلمس

أية مذكرة في تدريب الخطط الدفاعية.

- صعوبة اقتناء المصادر والمراجع من المكتبة وذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة

للمصادر والمراجع في وقتها.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية و طرحنا من خلالها مشكلة البحث بشكل واضح ومباشرة بالإضافة إلى ضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية حيث اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج الوصفي تم إضافة كذلك للعينة وكيفية توزيعها على استمارات الاستبائية ثم تكلم الباحث عن الوسائل والأدوات المستعملة وفي الأخير جاءت الوسائل الإحصائية والمعادلات المناسبة من صحة فرضيات البحث المطروحة في الدراسة.

تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته يقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وذلك لمعرفة مدى فعالية الإعداد الخططي الدفاعي على لاعبي كرة القدم أثناء المناقشة على عينة البحث وهذا في جميع الاستثمارات الاستبائية المعتمدة في الدراسة.

وعليه سيقوم الباحث في هذا الفصل بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينا من الوسائل والطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقا.

1-2 عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1-1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج الاستبيان الخاصة بالمدرين.

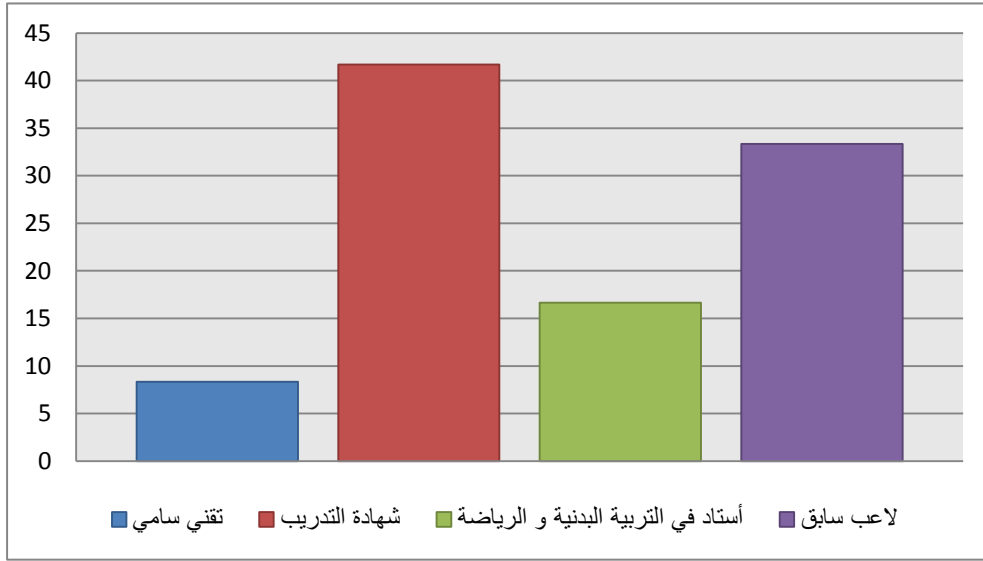
1-1-1-2- المحور الأول :الأحوال الشخصية.

السؤال الأول: المستوى؟

الجدول رقم 01 :

لاعب سابق	أستاذ في التربية البدنية و الرياضة	شهادة التدريب	تقني سامي	
04	02	05	01	العينة
33.33	16.66	41.67	8.33	النسبة المئوية
3.32				ك2 المحسوبة
7.8				ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 01: يمثل مستوى المدربين؟



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن من الجدول السابق أن نسبة من مستوى المدربين 8.33 بالمائة تقني سامي و تليها نسبة 41.67 بالمائة شهادة في التدريب و تليها نسبة 16.66 بالمائة هم أساتذة التربية البدنية و الرياضة و أخيرا 33.33 بالمائة هم لاعبون سابقون.

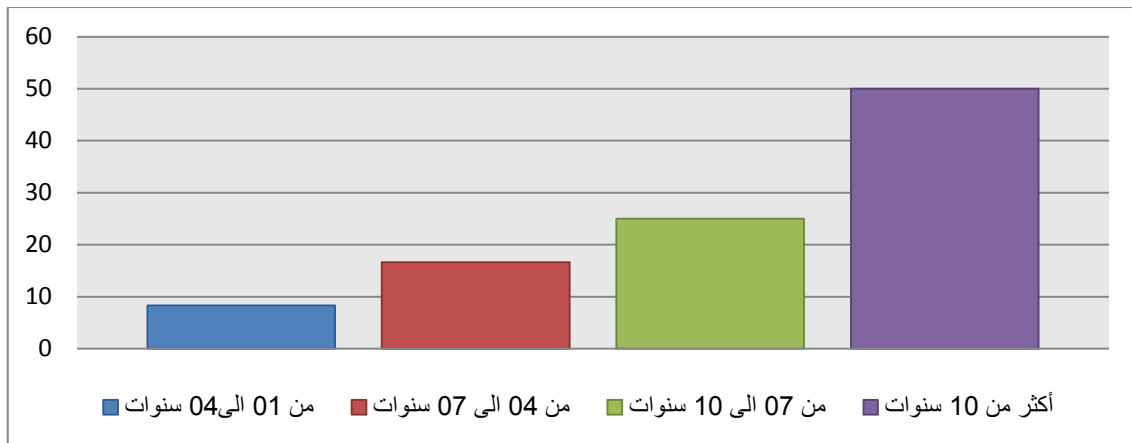
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 3.32 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 02: ماهي عدد سنوات الخبرة؟

أكثر من 10سنوات	من 07 إلى 10 سنوات	من 04 إلى 07 سنوات	من 01 إلى 04 سنوات	
06	03	02	01	العينة
50	25	16.66	8.33	النسبة المئوية
4.66				ك2 المحسوبة
7.8				ك2 الجدولية

الجدول رقم 02:

الشكل رقم 02: يمثل ماهي عدد سنوات الخبرة الميدانية؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من عدد السنوات للخبرة الميدانية للمدربين من 01 إلى 04 سنوات 8.33 بالمائة و تليها نسبة 16.66 بالمائة من 04 إلى 07 سنوات و تليها نسبة 25 بالمائة من 07 إلى 10 سنوات و أخيرا نسبة 50 بالمائة أكثر من 10 سنوات.

نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 4.66 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى دلالة

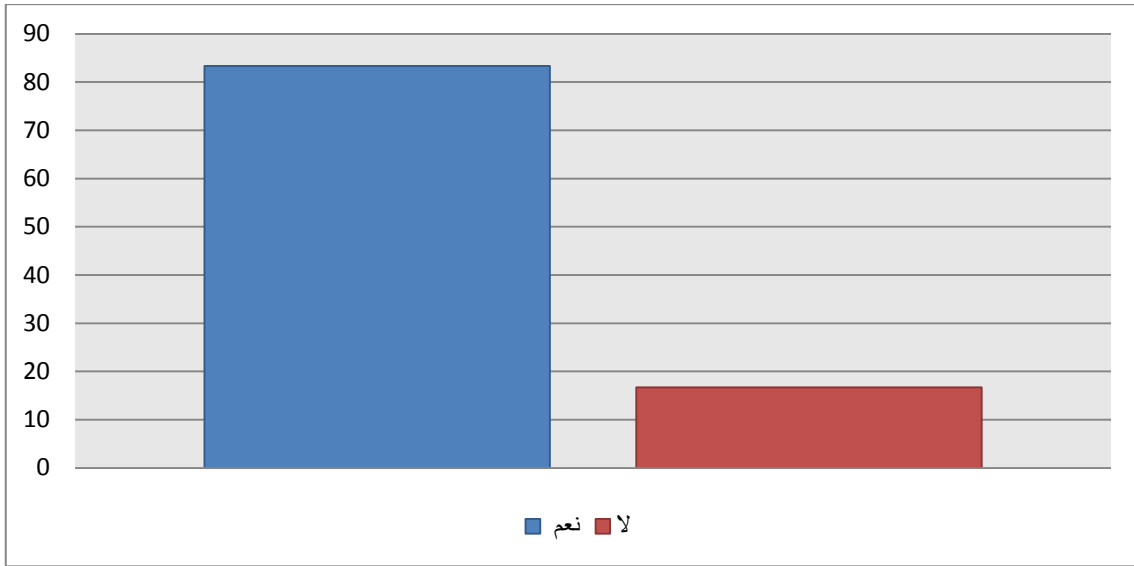
0.05 و درجة الحرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 03: هل شاركتكم في دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي؟

الجدول رقم 03:

لا	نعم	
02	10	العينة
16.66	83.33	النسبة المئوية
5.33		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 03: يمثل هل شاركتكم في دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة المدربين 83.33 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 16.66 قالت لا.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 5.33 اكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

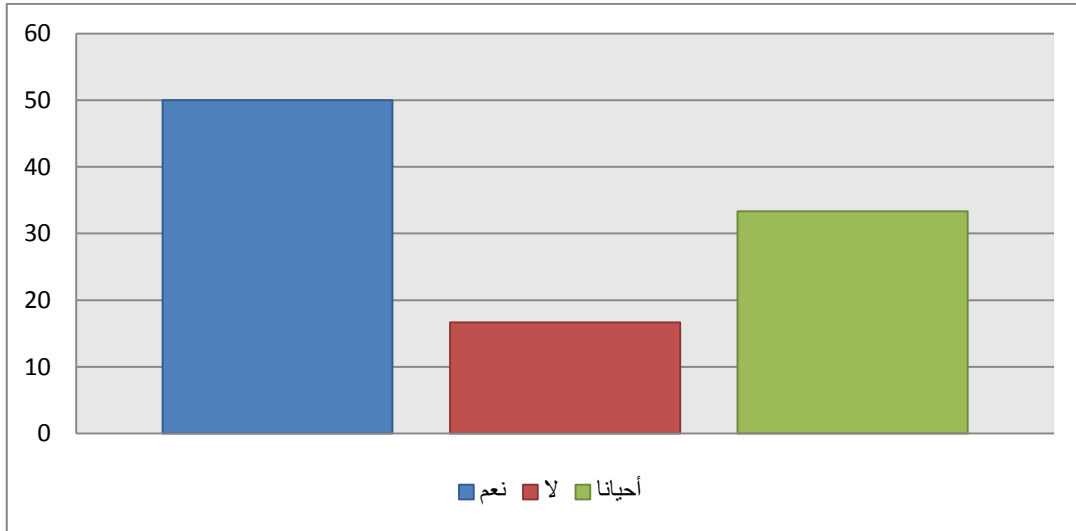
2-1-1-2- المحور الثاني: الجانب التدريبي.

السؤال رقم 04: هل تشاهدون غياب لاعبين أثناء الحصص التدريبية خلال الأسبوع؟

الجدول رقم 04:

أحيانا	لا	نعم	
04	02	06	العينة
33.33	16.66	50	النسبة المئوية
02			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 04: يمثل هل تشاهدون غياب لاعبين أثناء الحصص التدريبية خلال الأسبوع؟



تحليل و مناقشة النتائج:

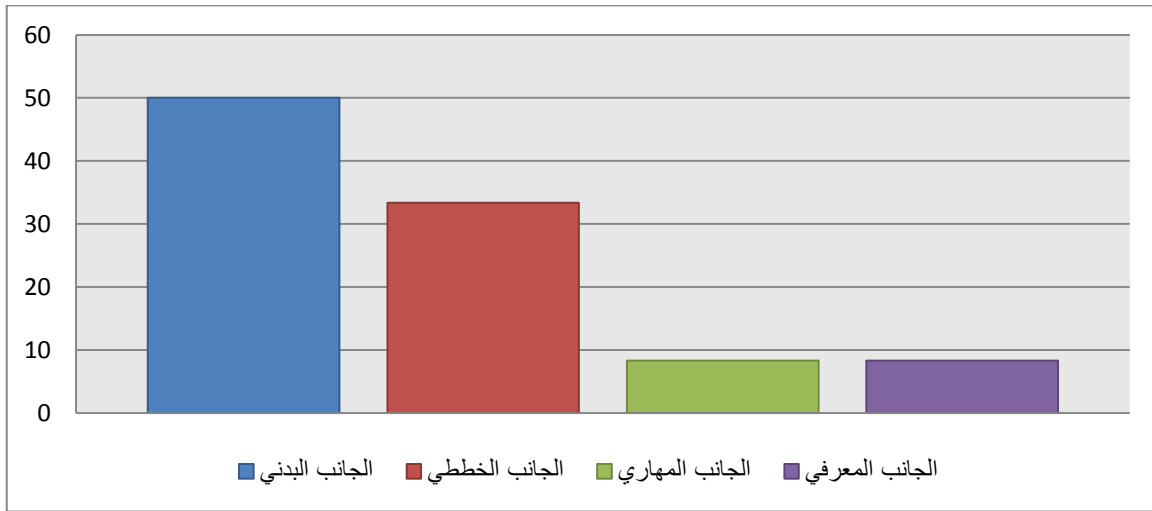
نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من المدربين 50 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 16.66 بالمائة قالت لا و تليها أخيرا 33.33 بالمائة قالت أحيانا.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 02 أقل من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 02 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 05: على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية؟

الجانب البدني	الجانب الخططي	الجانب المهاري	الجانب المعرفي	
06	04	01	01	العينة
50	33.33	8.33	8.33	النسبة المئوية
5.99				ك2 المحسوبة
7.8				ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 05: يمثل على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من المدربين 50 بالمائة يركزون على الجانب البدني و تليها نسبة 33.33 بالمائة الجانب الخططي و تليها نسبة 8.33 بالمائة في الجانب المهاري و أخيرا تليها نسبة 8.33 بالمائة في الجانب المعرفي.

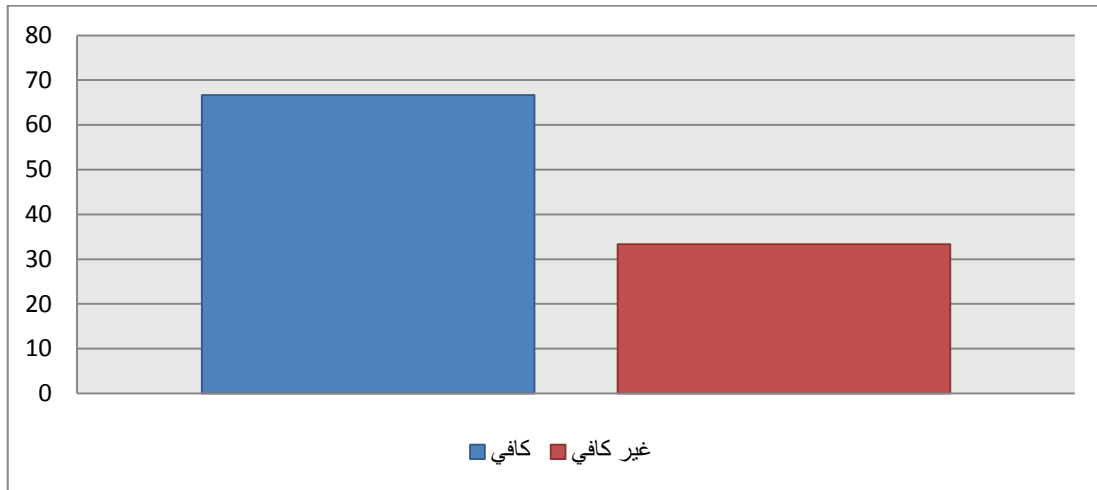
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 5.99 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 01 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 06: هل الحجم الساعي للحصص التدريبية كافي أم غير كافي؟

الجدول رقم 06:

غير كافي	كافي	
04	08	العينة
33.33	66.67	النسبة المئوية
1.34		ك2 المحسوبة
3.84		ك2

الشكل البياني رقم 06: يمثل هل الحجم الساعي للحصص التدريبية كافي أم غير كافي



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من المدربين قالوا غير كافي 66.67 بالمائة و 33.33 بالمائة الباقية قالوا غير كافي.

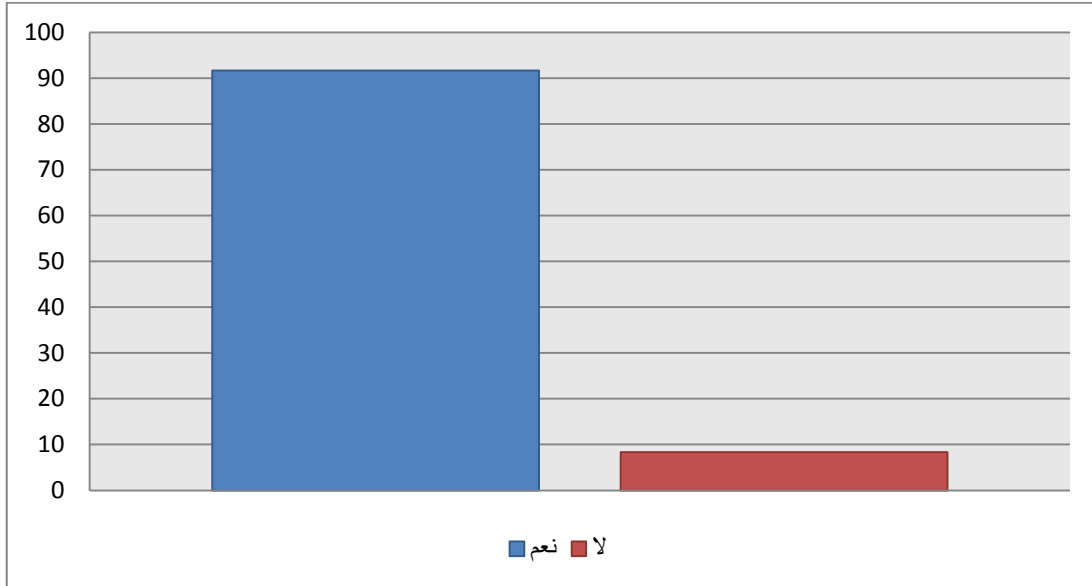
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 1.34 أقل من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 07: هل هناك برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي؟

الجدول رقم 07:

لا	نعم	
01	11	العينة
8.33	91.67	النسبة المئوية
8.34		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 07: يمثل هل هناك برنامج تدريبي خاص بالجانب الخطي؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة المدربين 91.67 بالمائة قالوا أن هناك برنامج خاص أما 8.33 بالمائة الباقية قالت لا.

نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 8.34 أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و منها توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

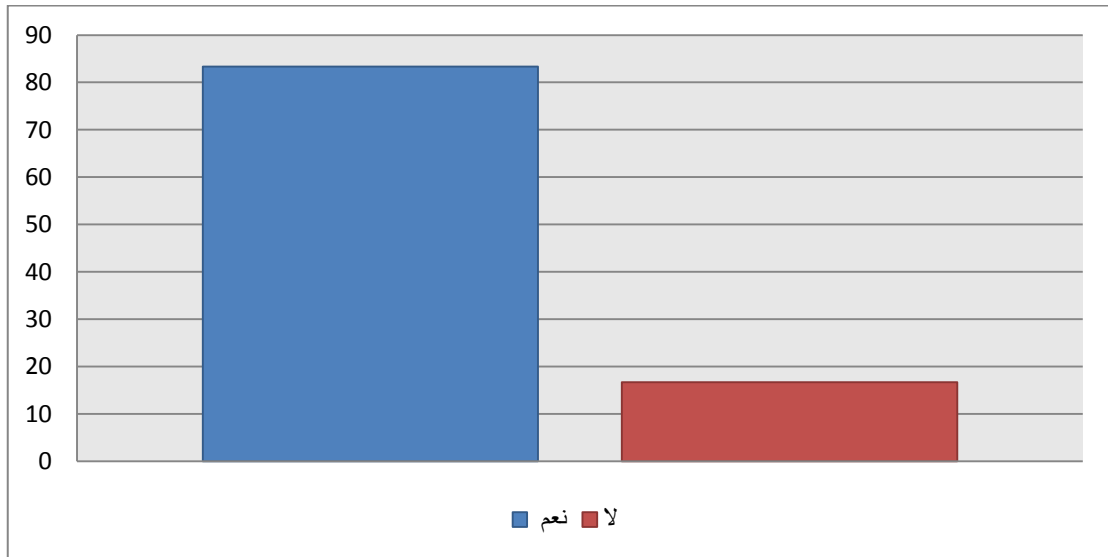
2-1-1-3- المحور الثالث: أهمية الإعداد الخططي الدفاعي للاعب كرة القدم.

السؤال رقم 08: هل الإعداد الخططي الدفاعي له تأثير على الأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الجدول رقم 08:

لا	نعم	
02	10	العينة
16.66	83.33	النسبة المئوية
5.34		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 08: يمثل هل الإعداد الخططي الدفاعي له تأثير على الأداء خلال مرحلة المنافسة؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة المدربين 83.33 بالمائة قالوا نعم و 16.66 بالمائة الباقية قالت لا.

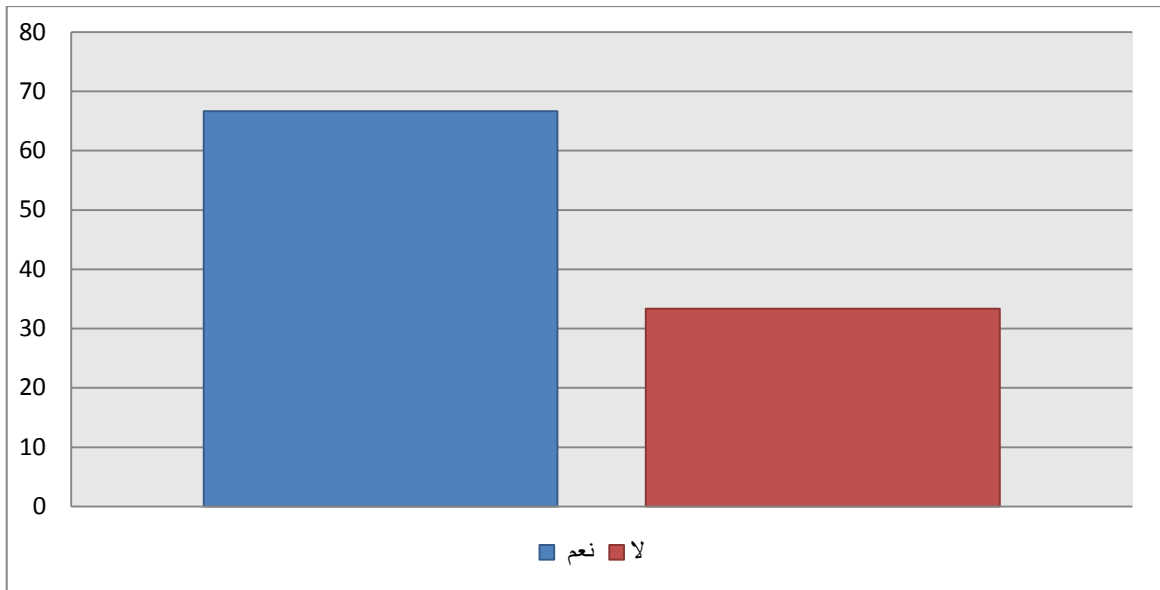
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 5.34 أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 09: هل تولون اهتماما للجانب الخطي الدفاعي قبل المنافسة في برنامج عملكم ؟

الجدول رقم 09:

لا	نعم	
04	08	العينة
33.33	66.67	النسبة المئوية
1.34		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 09:



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من المدربين قالوا نعم 66.67 بالمائة و 33.33 بالمائة الباقية قالوا لا.

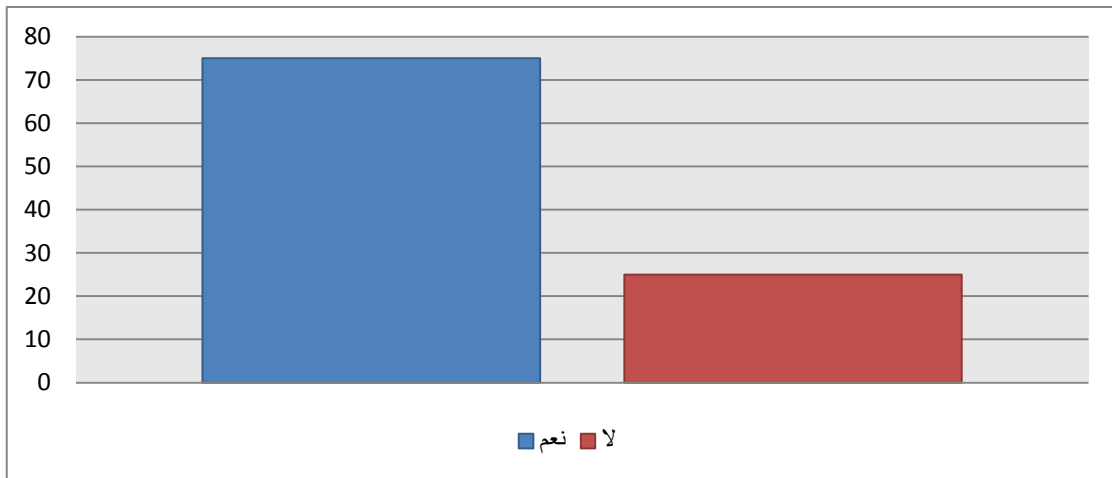
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 1.34 أصغر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

السؤال رقم 10: هل الأداء الدفاعي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخطي الدفاعي؟

الجدول رقم 10:

لا	نعم	
03	09	العينة
25	75	النسبة المئوية
03		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 10: هل يمثل الأداء الدفاعي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخطي الدفاعي؟



تحليل ومناقشة النتائج:

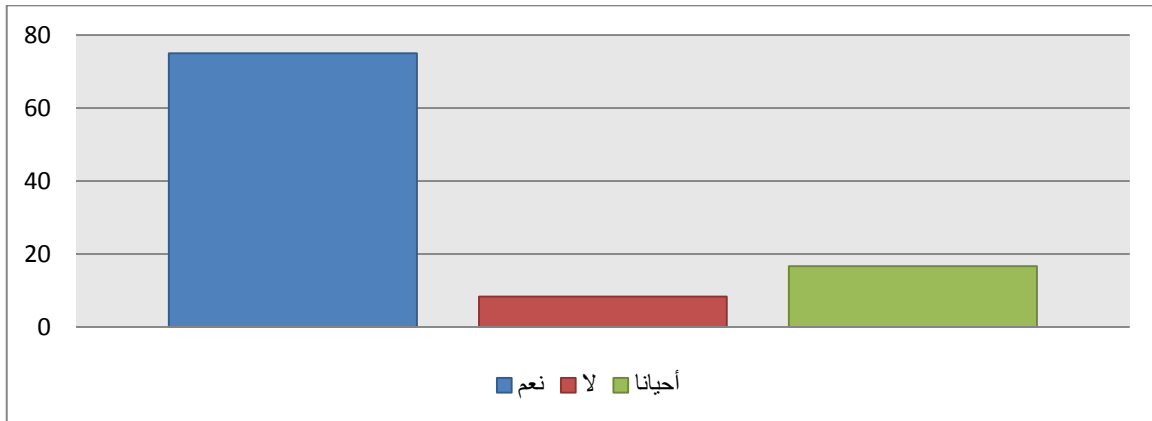
نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة المدربين 75 بالمائة قالوا نعم و 25 بالمائة الباقية أجابوا لا.

نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 03 أصغر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 11: هل الإعداد الخططي الدفاعي الجيد يساعد اللاعبين على حسن التصرف في مختلف المواقف الدفاعية خلال المنافسة؟
الجدول رقم 11:

أحيانا	لا	نعم	
02	01	09	العينة
16.66	8.33	75	النسبة المئوية
9.5			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 11: يمثل الإعداد الخططي الدفاعي الجيد يساعد اللاعبين على حسن التصرف في مختلف المواقف الدفاعية خلال المنافسة ؟



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة 75 بالمائة من المدربين أجابوا ب"نعم" و 8.33 بالمائة قالوا لا و 16.66 بالمائة الباقية قالوا أحيانا.

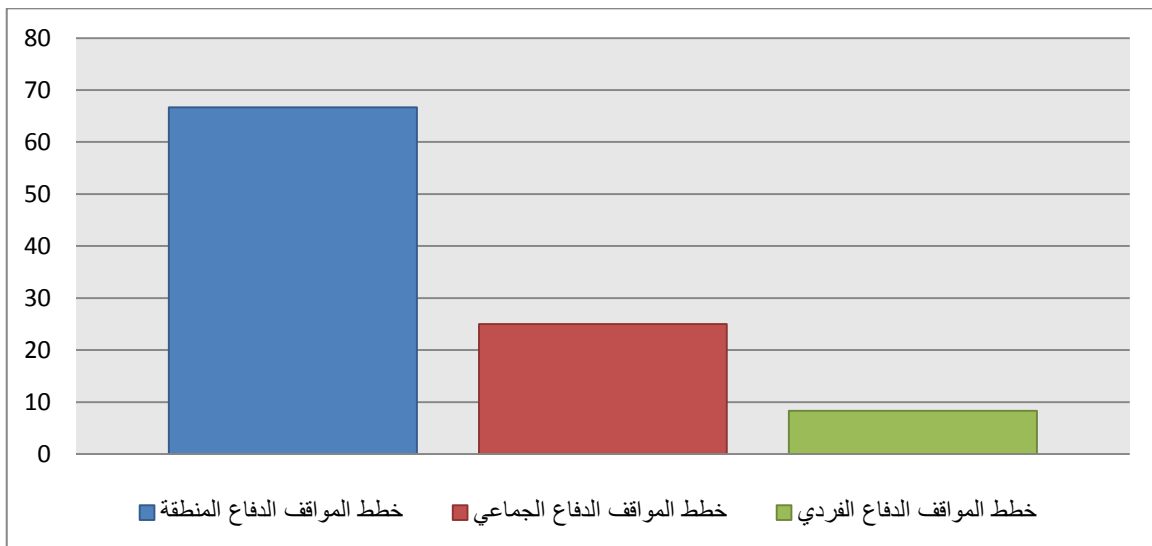
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 9.5 أكبر من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 12: إذا كنتم تعتمدون في تدريباتكم على الخطط الدفاعية فعلى ماذا تركزون؟

الجدول رقم 12:

خطط المواقف الدفاع الفردي	خطط المواقف الدفاع الجماعي	خطط المواقف الدفاع المنطقة	
01	03	08	العينة
8.33	25	66.67	النسبة المئوية
6.5			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 12: يمثل إذا كنتم تعتمدون في تدريباتكم على الخطط الدفاعية فعلى ماذا تركزون؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة 66.67 بالمائة من المدربين قالوا أنهم يركزون على الدفاع المنطقة في الجانب الدفاع و 25 بالمائة أجابوا بالدفاع الجماعي و 8.33 بالمائة الباقية أجابوا بالدفاع الفردي.

نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 6.5 أقل من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

2-1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج الاستبيان الخاصة باللاعبين.

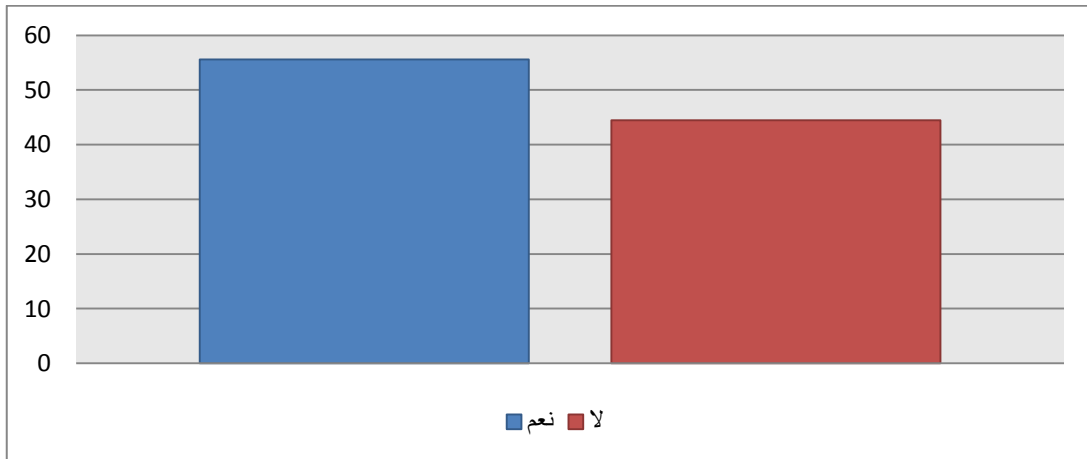
2-1-2-1- المحور الأول :أهمية الإعداد الخططي الدفاعي للاعبين كرة القدم.

السؤال الأول: هل للتحضير الخططي الدفاعي الجيد دور في تحسين أدائك الدفاعي أثناء المنافسة؟

الجدول رقم 01 :

لا	نعم	
08	10	العينة
44.44	55.56	النسبة المئوية
0.22		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 01:يمثل هل للتحضير الخططي الدفاعية الجيد دور في تحسين أدائك الدفاعي أثناء المنافسة؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 55.56 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 44.44 بالمائة قالت لا .

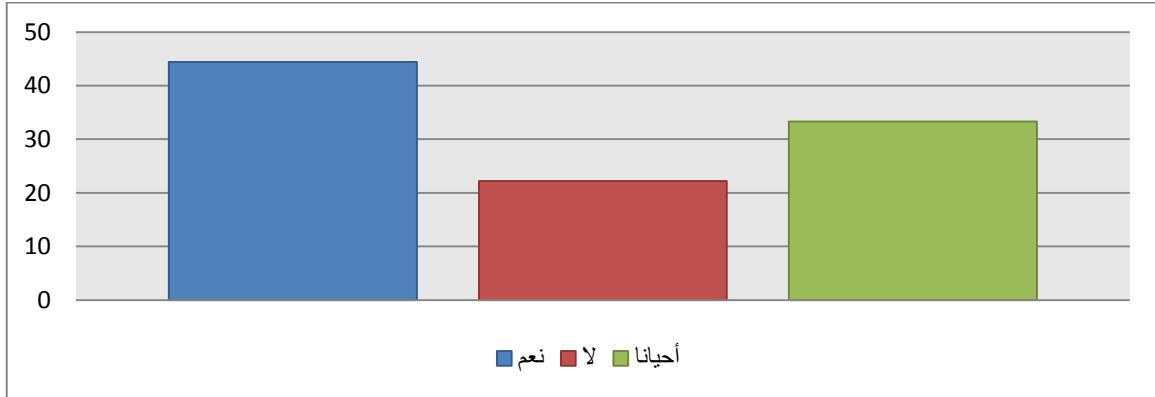
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 0.22 أقل من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 01 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 02: هل يولي مدريكم اهتماما كبيرا بالإعداد الخططي (الدفاعي) قبل المناقشة في برنامج عمله ؟

الجدول رقم 02:

أحيانا	لا	نعم	
06	04	08	العينة
33.33	22.22	44.44	النسبة المئوية
1.34			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية

الشكل رقم 02: يمثل: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بالإعداد الخططي (الدفاعي) قبل المناقشة في برنامج عمله ؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة اللاعبين 44.44 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 22.22 بالمائة قالت لا و تليها أخيرا نسبة 33.33 بالمائة قالت أحيانا.

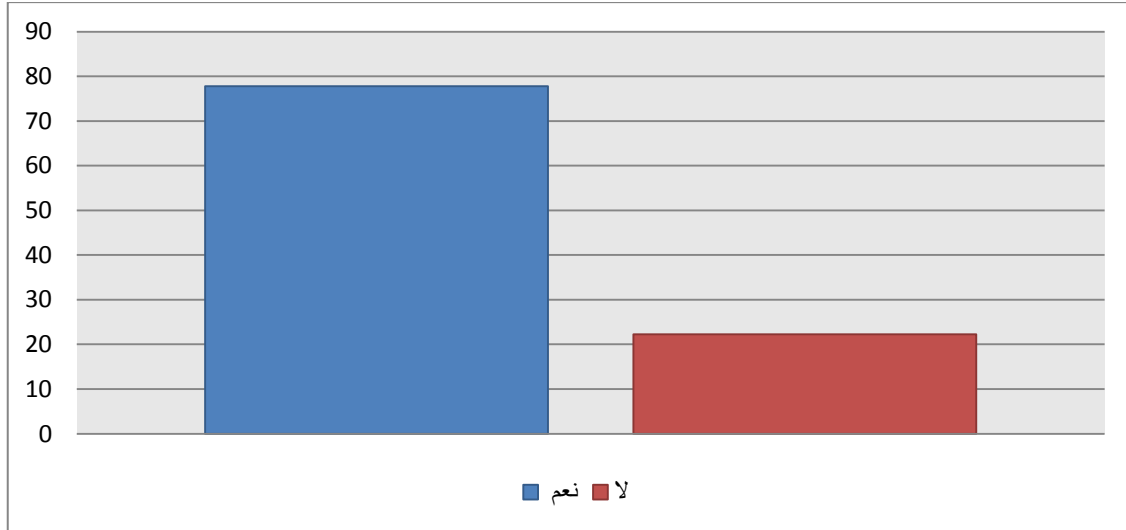
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 1.34 أقل من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 03: هل للإعداد الدفاعي الخططي أهمية قبل المنافسة؟

الجدول رقم 03:

لا	نعم	
04	14	العينة
22.22	77.78	النسبة المئوية
5.56		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 03: يمثل هل للإعداد الدفاعي الخططي أهمية قبل المنافسة؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة اللاعبين 77.78 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 22.22 قالت لا.

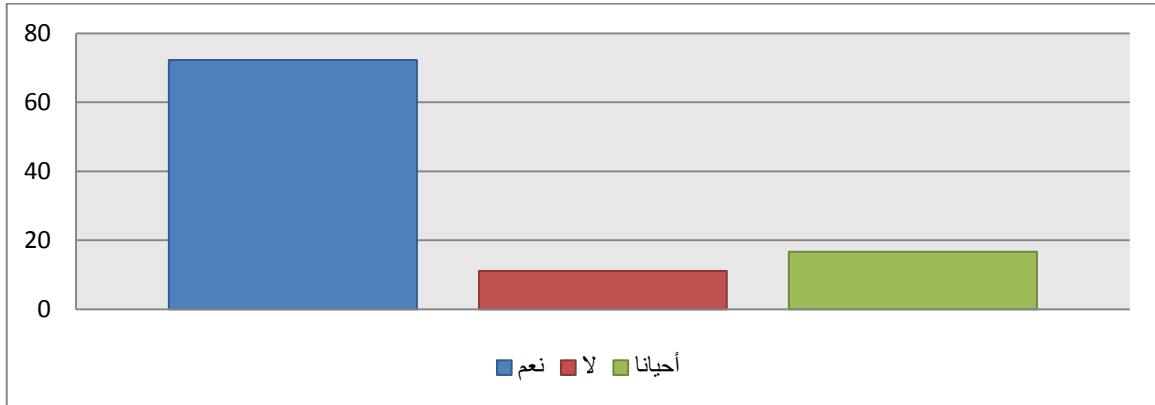
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 5.56 اكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 04: هل تعتقد أن التحضير الخطي الدفاعي الجيد للمباراة له دور في تحقيق التفوق على المنافسة؟

الجدول رقم 04:

أحيانا	لا	نعم	
03	02	13	العينة
16.66	11.11	72.22	النسبة المئوية
12.32			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 04: يمثل هل تعتقد أن التحضير الخطي الدفاعي الجيد للمباراة له دور في تحقيق التفوق على المنافسة؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 72.22 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 11.11 بالمائة قالت لا و تليها أخيرا 16.66 بالمائة قالت أحيانا.

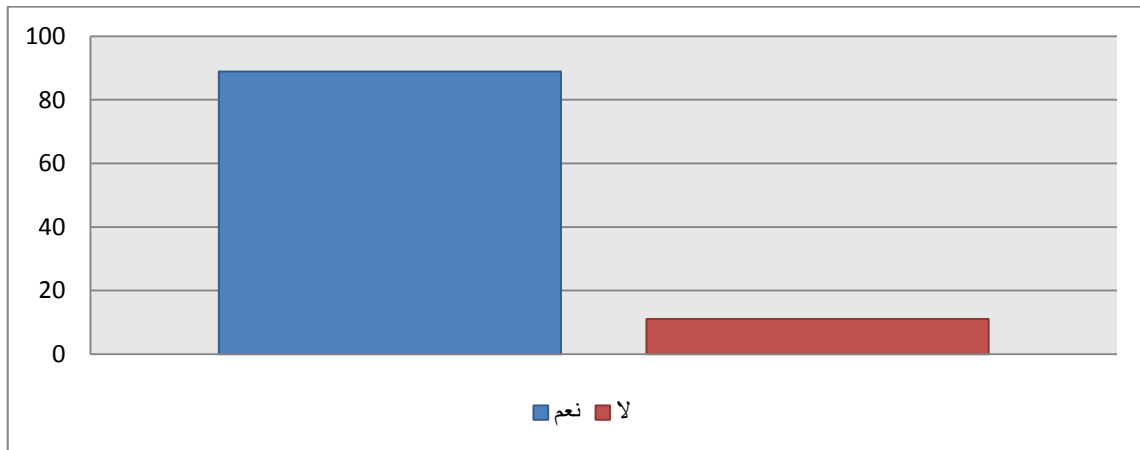
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 12.32 أكبر من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 02 و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 05: هل تصادفك مشاكل في الخطط الدفاعي و تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

الجدول رقم 05:

لا	نعم	
02	16	العينة
11.11	88.88	النسبة المئوية
10.88		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 05: يمثل هل تصادفك مشاكل في الخطط الدفاعي و تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 88.88 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 11.11 بالمائة قالت لا.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 10.88 أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 01 و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

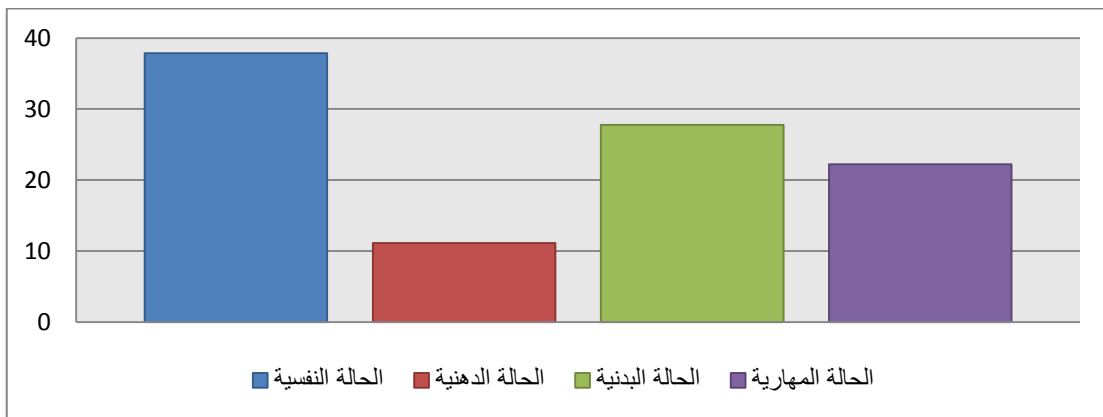
2-2-1-2-المحور الثاني: دور تنمية الصفات الخطئية الدفاعي في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

السؤال رقم 06: هل يتأثر أدائك الدفاعي أثناء المباراة للحالات التالية؟

الجدول رقم 06:

الحالة النفسية	الحالة الذهنية	الحالة البدنية	الحالة المهارية	
7	2	5	4	العينة
37.88	11.11	27.77	22.22	النسبة المئوية
2.88				ك2 المحسوبة
7.8				ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 06: يمثل هل يتأثر أدائك الدفاعي أثناء المباراة للحالات التالية:



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين في الحالة النفسية 38.88 بالمائة و تليها نسبة 11.11 بالمائة في الحالة الذهنية و تليها نسبة 27.77 بالمائة في الحالة البدنية

و تليها نسبة 27.77 بالمائة في الحالة البدنية و تليها أخيرا نسبة 22.22 بالمائة في الحالة المهارية.

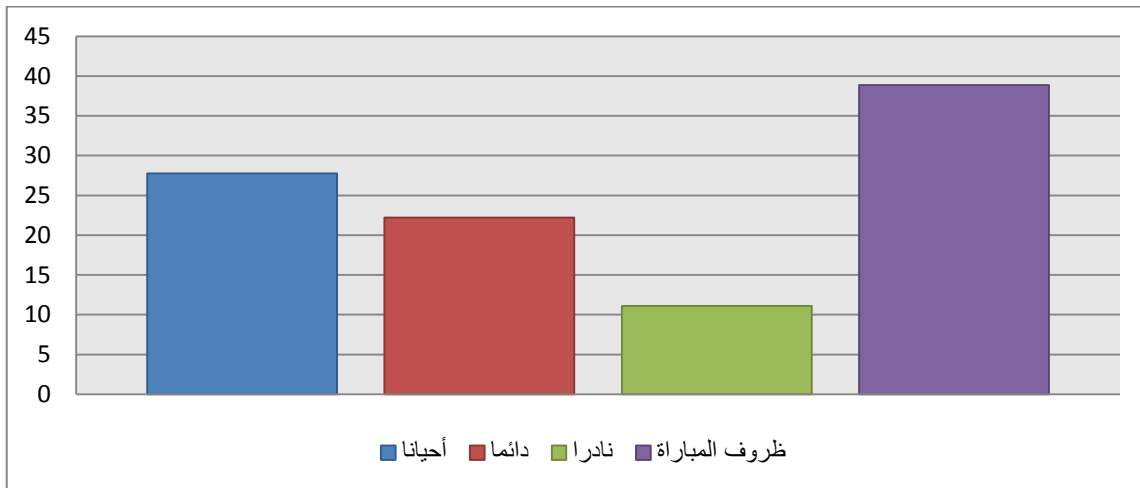
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 2.88 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 07: هل تشارك في أداء الخطط الدفاعي خلال المنافسة؟

الجدول رقم 07:

ظروف المباراة	نادرا	دائما	أحيانا	
07	02	04	05	العينة
38.88	11.11	22.22	27.77	النسبة المئوية
2.88				ك2 المحسوبة
7.88				ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 07: يمثل هل تشارك في أداء الخطط الدفاعي خلال المنافسة؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة اللاعبين 27.77 بالمائة قالت أحيانا و تليها نسبة 22.22 بالمائة قالت دائما و تليها نسبة 11.11 بالمائة قالت نادرا و أخيرا تليها نسبة 38.88 بالمائة قالت حسب ظروف المباراة.

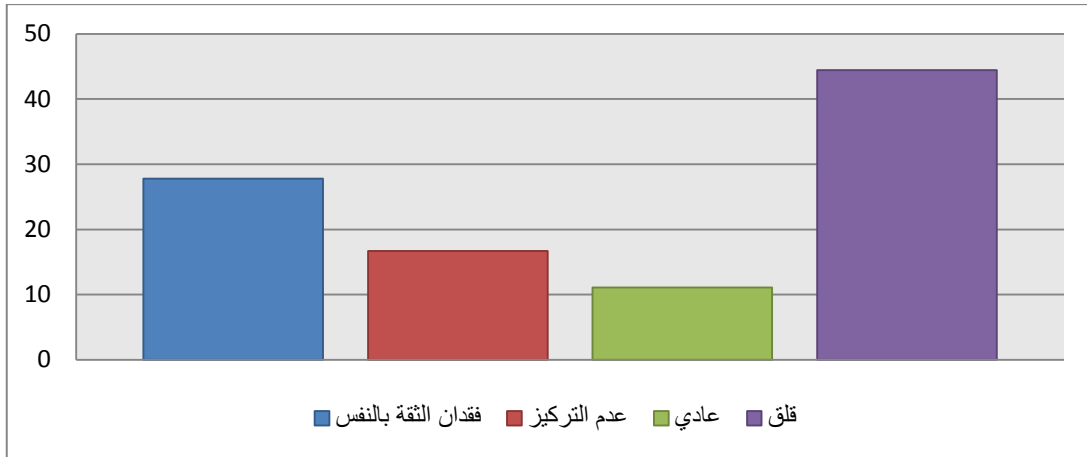
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 2.88 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 08: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني أدائك الدفاعي أثناء المباراة؟

الجدول رقم 08:

قلق	عادي	عدم التركيز	فقدان الثقة بالنفس	
08	02	03	05	العينة
44.44	11.11	16.67	27.78	النسبة المئوية
5.21				ك2 المحسوبة
7.8				ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 08: يمثل ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني أدائك الدفاعي أثناء المباراة؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 27.78 بالمائة في حالة فقدان الثقة بالنفس و تليها نسبة 16.67 بالمائة في حالة عدم التركيز و تليها نسبة 11.11 بالمائة في حالة عادية و تليها أخيرا نسبة 44.44 بالمائة قالت في حالة قلق.

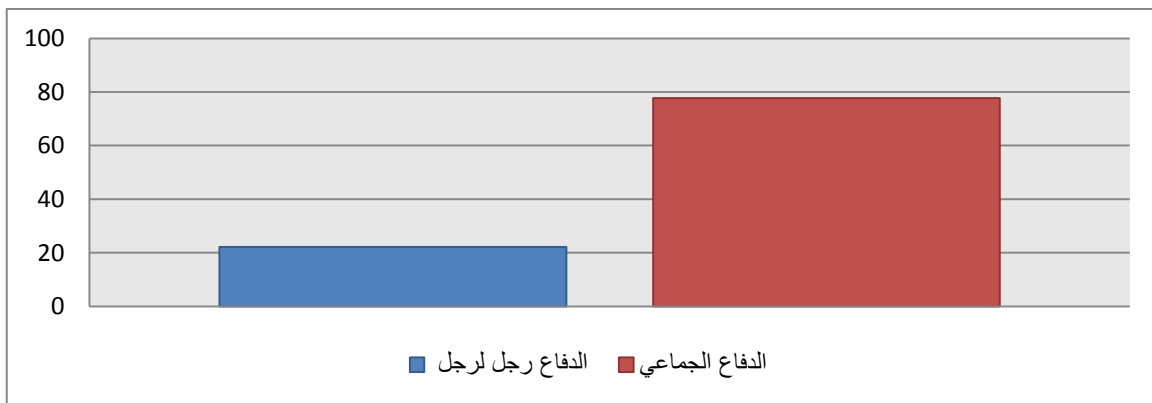
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 5.21 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 09: فيما تكمن قوة الفريق في الجانب الدفاعي؟

الجدول رقم 09:

الدفاع الجماعي	الدفاع رجل لرجل	
14	04	العينة
77.78	22.22	النسبة المئوية
5.56		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 09:



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 2.78 قالوا يعتمدون على الدفاع رجل لرجل و تليها نسبة 2.78 قالوا يعتمدون على الدفاع الجماعي.

نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 5.56 أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 توجد فروق ذات دلالة إحصائية و فرق معنوي لصالح الدفاع الجماعي.

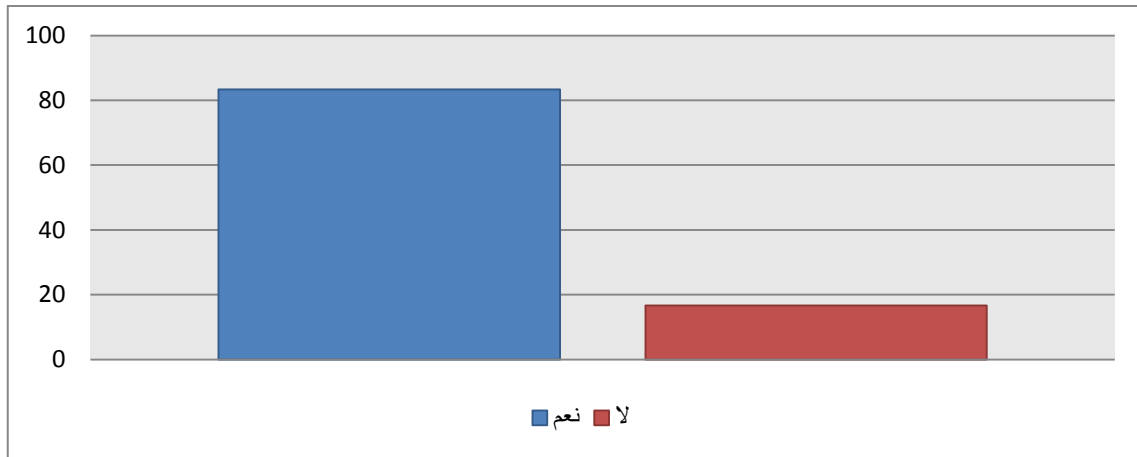
2-1-2-3-المحور الثالث:تأثير كثافة المباريات على الأداء الخططي الدفاعي للاعبين.

السؤال رقم 10: هل يتأثر مستواك الخططي الدفاع بعد إجراء عدد كبير من المباريات؟

الجدول رقم 10:

لا	نعم	
03	15	العينة
16.66	83.33	النسبة المئوية
08		ك2 المحسوبة
3.84		ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 10: يمثل هل يتأثر مستواك الخططي الدفاع بعد إجراء عدد كبير من المباريات؟



تحليل و مناقشة النتائج:

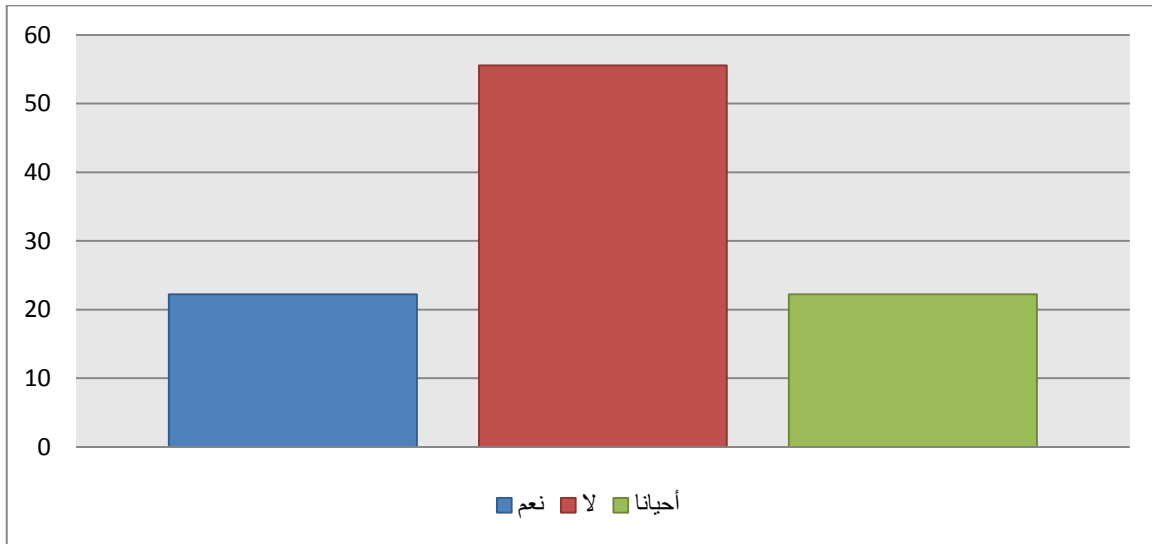
نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة اللاعبين 83.33 بالمائة قالوا نعم و تليها نسبة 16.66 قالوا لا.

نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 08 أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 11: هل تشعر بتدني مستواك الخططي من مباراة لأخرى؟

أحيانا	لا	نعم	
04	10	04	العينة
22.22	55.55	22.22	النسبة المئوية
04			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 11: يمثل هل تشعر بتدني مستواك الخطي من مباراة لأخرى؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 22.22 بالمائة قالوا نعم و تليها نسبة 55.55 بالمائة قالوا لا و تليها أخيرا نسبة 22.22 بالمائة قالوا أحيانا.

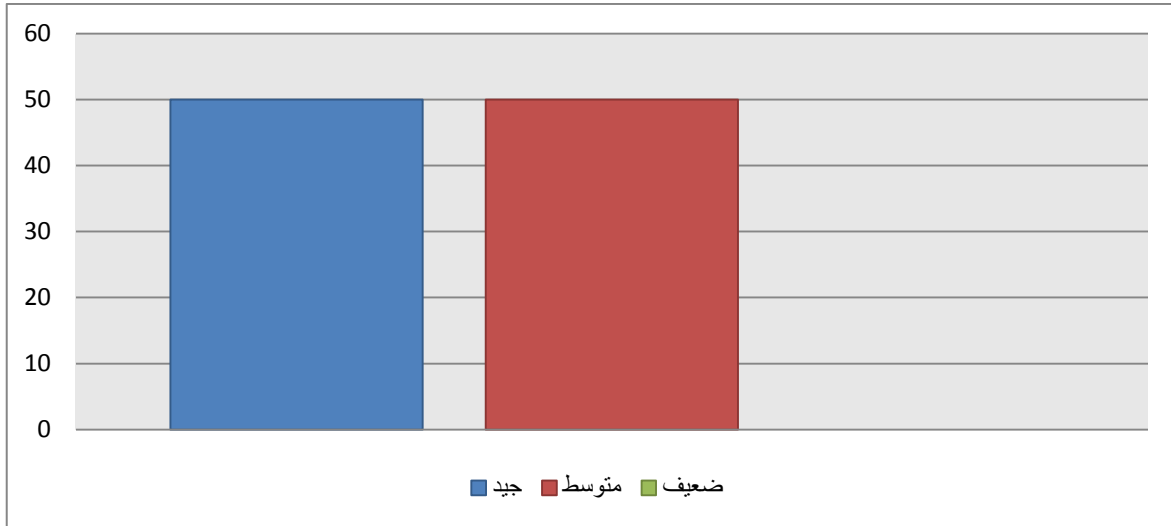
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 4 أقل من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 12: كيف تقيم أداء فريقك من الناحية الدفاعية بعد إجراء سلسلة من

المباريات؟

ضعيف	متوسط	جيد	
00	08	12	العينة
00	44.44	66.67	النسبة المئوية
20			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 12: يمثل كيف تقيم أداء فريقك من الناحية الدفاعية بعد إجراء سلسلة من المباريات؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 66.67 بالمائة قالوا جيد و تليها نسبة 44.44 بالمائة قالوا متوسط و تليها أخيرا نسبة معدومة قالوا ضعيف.

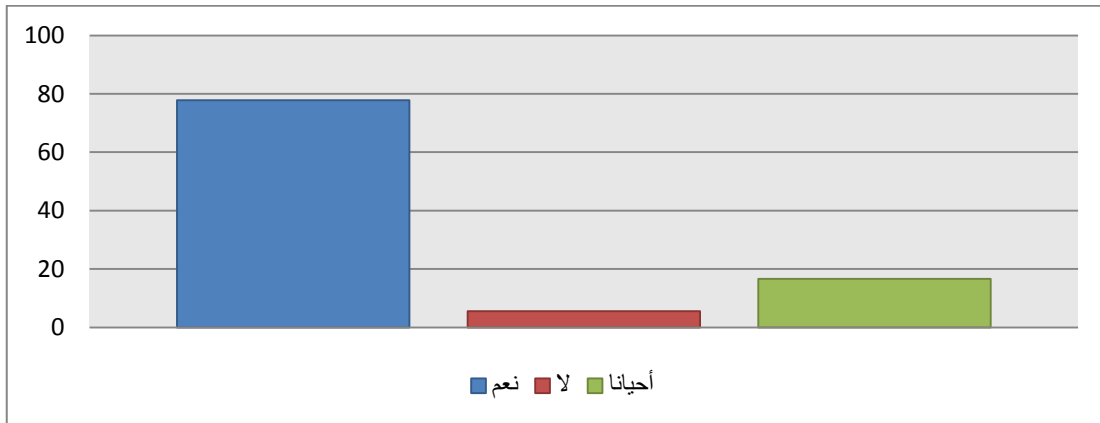
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 20 أكبر من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 13: هل تعتبر أن كثرة المباريات تساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟

الجدول رقم 13:

أحيانا	لا	نعم	
03	01	14	العينة
16.66	5.55	77.77	النسبة المئوية
16.33			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 13: يمثل هل تعتبر أن كثرة المباريات تساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 77.77 بالمائة قالوا نعم و تليها نسبة 5.55 بالمائة قالوا لا و تليها أخيرا نسبة 16.66 بالمائة قالوا أحيانا.

نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 16.33 أكبر من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

2-2-2- الاستنتاجات:

2-2-2-1- الاستنتاجات الخاصة بالمدرّبين:

من خلال النتائج التي تم الوصول إليها استخلصنا بعض الاستنتاجات حيث تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا نصبوا إليها والتي تم تسطيرها مسبقاً في الفرضيات وعلى أساسها قمنا بطرح الأسئلة في البداية تتعلق برأيهم في التكوين الذي تلقوه و الجانب الأكثر اعتماداً خلال التدريبات و مدى أهمية الإعداد الخططي الدفاعي في برنامجهم التدريبي وكيفية تعاملهم مع الجانب الخططي خلال فترة المنافسة ومن خلال الاستبيان اتضح لنا:

- أن بعض المدرّبين يجدون أن التكوين الذي تلقوه خلال مشوارهم غير كافي من الناحية الجانب الخططي.

- وتبين لنا كذلك أن معظم المدرّبين يركزون في تدريباتهم على الجانب البدني وإهمالهم بدرجة أقل للجانب الخططي.

- كما أتضح لنا جل المدرّبين لديهم برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي الدفاعي يعتمدون فيه على المواقف الدفاع الجماعي .

2-2-2-2- الاستنتاجات الخاصة باللاعبين:

بعد عرضنا وتحليلنا للنتائج المتعلقة بالاستبيان الخاص باللاعبين تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا نصبوا إليها والتي تم تسطيرها مسبقاً في الفرضيات و المتمثلة في أن للإعداد الخططي الدفاعي أهمية في إتقان خطط اللعب وزيادة فعالية اللاعب الدفاعي أثناء المنافسة و بعد دراستنا للاستبيان الذي كانت أسئلته تدور حول أهمية التحضير

الخططي الدفاعي أثناء المباراة و كذلك حول ما إذا كان المدرب يولي اهتماما ،بالإعداد الخططي (الدفاعي) قبل المنافسة في برنامج عمله.

-وتبين لنا كذلك أن جل اللاعبين تصادفهم مشاكل في الخطط الدفاعية تؤثر على أدائهم خلال المباراة وهذا راجع لعدم تطبيق اللاعبين تعليمات المدربين .
-واتضح لنا كذلك أن أغلبية اللاعبين يتأثر مستوى أدائهم الدفاعي أثناء المنافسة بالحالة النفسية بدرجة أكبر والحالة البدنية بدرجة أقل وهذا ما يدل على تأثير الجانب النفسي على الجانب الخططي.

-كما تبين لنا كذلك أن جل اللاعبين الذين يشاركون في أداء الخطط الدفاعي خلال المنافسة يتم إشراكهم حسب ظروف ومجريات المباراة من طرف مدربيهم.
-كما تبين لنا أن المدربين يركزون على اللعب الدفاع الجماعي أكثر ما هو فردي أثناء المباراة وحرصهم على تأديته من طرف اللاعبين أثناء المنافسة.
-كما اتضح لنا أن جل اللاعبين يتأثر مستواهم الخططي الدفاعي بعد إجراء عدد كبير من المباريات وذلك راجع لتأثير الجانب البدني على الجانب الخططي.

3-مناقشات الفرضيات:

2-3-1-الفرضية الأولى:

حيث افترضنا إن الإعداد الخططي الدفاعي تأثير ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة حيث إن النتائج المتحصل عليها في تحليل الجدول رقم (8 -10) الخاص بالمدربين والجدول رقم (1 - 4) الخاصة باللاعبين التي اظهرت إن جل المدربين يركزون في تدريباتهم على الإعداد الخططي الدفاعي قبل وأثناء المنافسة وتطبيقه بشكل الصحيح مما يعكس أثره الايجابي على اللاعبين خلال المباراة و من هنا نقول إن الفرضية الأولى قد تحققت.

2-3-2-الفرضية الثانية:

حيث افترضنا إن الإعداد الخططي الدفاعي أهمية في إتقان خطط اللعب وزيادة فعالية اللاعب الدفاعي أثناء المنافسة و من خلال النتائج المتحصل عليها في تحليل الجدول (11 - 12) الخاصة بالمدرين والجدول رقم (3 - 9) الخاصة باللاعبين تبين لنا إن التحضير الخططي الدفاعي قبل المنافسة يساعد اللاعبين على إتقان خطط اللعب و زيادة فعالية اللاعب و تحقيق التفوق على المنافسة وعليه نقول إن الفرضية الثانية تحققت.

2-4- الاقتراحات:

من خلال دراستنا و لما جاء فيها من ملاحظات و تحاليل نظرية و علمية و الخاصة بلاعبين كرة القدم أكابر و التي كانت تهدف إلى إظهار أهمية البالغة للإعداد الخططي الدفاعي على لاعبين كرة القدم أثناء المنافسة اتضحت لنا عدة أمور و التي يجب توفيرها وأخذها بعين الاعتبار وذلك للرفع من مستوى هذه اللغة و تطويرها ومن هذه الأمور توضح ما يلي :

- على المدرب ان يبادر في إيجاد المشاكل التي قد تواجه لاعبيه خططيا.
- مسايرة المدرب للتطور الذي تعرفه لعبة كرة القدم من الناحية الخططية.
- على اللاعبين العمل بنصائح المدرين لتفادي الأخطاء أثناء المنافسة.
- على المدرين الاهتمام بعملية الإعداد النفسي و الذهني لأنهما عاملان مهمان لتنفيذ الخطط الدفاعية بشكل جيد و صحيح.
- يجب على المدرين التركيز في تدريباتهم على الجانب الذهني و المهاري و المعرفي لأنهم يكملون الجانب الخططي.
- إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت فيها الدراسة السابقة.
- إجراء المزيد من الدراسات من نفس التخصص على النشاطات الأخرى لكرة (اليد،السلة،الطائرة.....الخ).
- إجراء دراسات أخرى لنفس العنوان لكل من تغيير الإعداد الخططي الدفاعي ب (الدفاعي، تكتيكي.....الخ).

2-5 خلاصة العامة:

أصبح التدريب الرياضي الحديث قائم بذاته فلا يمكن أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية مخططة مبنية على أسس علمية تحت إشراف مؤطرين مؤهلين علميا لتسطير و تنفيذ هذه البرامج بتلاءم و قدرات فئة الأكاير و طموحاتهم لتحقيق النتائج

الاجابية و من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة مدى فعالية الإعداد الخططي الدفاعي و تأثير على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وهذا الغرض تحسين خطط اللعب الدفاعية وتطويرها للاعبين كرة القدم لصنف الأكاير ولذلك تم صياغة أسئلة الاستبيان بما يتلاءم مع خصائص هذه الفئة و لتحقيق هذا قام الباحث بتقسيم هذا البحث إلى بابين حيث الباب الأول خصص للدراسة النظرية

بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية.

أ-الباب الأول:

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تنظيمها في ثلاثة فصول حيث اشتمل الفصل الأول التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم أما الفصل الثاني فقد تضمن الإعداد الخططي الدفاعي في كرة القدم و الفصل الثالث تطرق فيه الباحث إلى التخطيط و المنافسة في كرة القدم.

ب-الباب الثاني:

لقد تطرق الباحث فيه إلى الجانب الميداني الذي انتظم في فصلين حيث تضمن الفصل الأول على منهجية البحث و الإجراءات الميدانية و في هذا العدد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام استمارات الاستبيان التي وزعت بطريقة عشوائية على 18 لاعبا من فريق تربي مستغانم أكابر و 12 مدربا بهدف هذه المعرفة آرائهم حول الإعداد الخططي الدفاعي و دوره على آراء اللاعب خلال المباراة.

أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج و تحليلها و فيه بينت نتائج الاستمارات مدى أهمية الإعداد الخططي الدفاعي في تحسين و تطوير أداء اللاعبين خلال المنافسة .

مصادر ومراجع

1/ المصادر باللغة العربية:

1. بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الاسكندرية، مصر.
2. ثامر محسن وآخرون. (1997). الإختبار و التحليل في كرة القدم. العراق: مطبعة بغداد.الجامعية الجزائر. 1995.
3. حسن السيد أبو عبده. (1991). الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. دار المعارف العربية.
4. حسن السيد أبو عبده. (1991). الإتجاهات الحديثة وتدريب كرة القدم. دار المعارف العربية، القاهرة.
5. حماد م. إ. (s.d.). التدريب الرياضي الحديث.
6. الخولي، أ. أ. (1996). الرياضة والمجتمع. علم المعرفة.
7. طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. دار الفكر.
8. عادل عز الدين و آخرون. (1944). مقدمة في علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
9. عباس أحمد صالح السمرائي، عبد الكريم السمرائي. (1991). كفايات تدريبية في طرائق التدريس للتربية
10. عبد الحميد البلداوي. (2004). الأساليب الإحصائية التطبيقية. الطبعة العربية الأولى.
11. عبد القادر حلمي. (1993). مدخل إلى الإحصاء. ديوان المطبوعات الجامعية الطبعة 3الجزائر.
12. عبده، ح. ا. (s.d.). الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم.

العربي.

13. عمر بشير الطوبي (1991). الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار. كلية التربية، جامعة الفتح ليبيا.

14. عمر بوحوش، محمد ذنياب (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث. ديوان المطبوعات

15. عويس الجبالي (2001). التدريب الرياضي-النظرية والتطبيق. دار G.M.C للطباعة والنشر، القاهرة.

16. محسن ث (1988). أصول التدريب في كرة القدم. بغداد: دار الكتب للطباعة و النشر.

17. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي

18. محمد حسن علوي (1992). علم النفس الرياضي. دار المعارف، الطبعة 2، القاهرة.

19. مختار ح م (s.d.). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.

20. مفتي إبراهيم (s.d.). الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.

21. مفتي إبراهيم حماد (1994). المهارات الرياضية اسس التعلم والتدريب والتدليل المصور. دار الفكر العربي، القاهرة

22. نبيل عبد الهادي (1999). التقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي. دار وائل للنشر الطبعة 1

23. هارة (1986). أصول التدريب). ع. ع. نصيف (Trad.)، العراق، جامعة الموصل

24. الدفاع و الوسط في كرة القدم، د. زهران السيد عبد الله.

24. Bernard, T. (1990). Entraînement et préparation du footballeur. Paris: Edition Amphora.
25. BOUALEM CHAREF. (2001). Les leçons de ce 20000: Le jeu Offensif Modern . Infs/Sts-Daly Brahim, Alger.
26. Duinovic, B. (1978). Guide pratique de l'entraîneur. Fleuroyger.
27. GLLBERT (N). (1988). statistique. edition HRWLTET-Montréal Canda.
28. Gould, P. S. (1997). Psychologie du sport et de l'activité physique. Paris: Vigot.
29. Ladislarka Cani et Ladislar Horsky. (1986). Entraînement de football. Brakez: Biroodorens.
30. Thill, E. (1977). Manuel d'éducation sportif. Paris.
31. WAEINECK JURGAIN. (1986). Manuel d'entraînement . Edition Vigot, Paris.
32. Weineck. (1983). Manuel de l'entraînement. Paris: Vigot.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

استمارة موجهة إلى مدربي كرة القدم

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم مألها بكل صدق وموضوعية خدمة البحث العلمي ومساعدتنا على إجراء بحثنا، وبذلك تكونون قد ساهمتم بقسط كبير في انجاز هذا البحث.

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام و التقدير

موضوع البحث: فعالية الإعداد الخططي (الدفاعي) للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة

من إعداد الطالب:

بلعلة بن ذهبية

تحت إشراف:

أ.عدة غوال

ملاحظة: ضع علامة (X) عند كل إجابة صحيحة.

السنة الجامعية: 2015-2016

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم

المحور الأول: الأحوال الشخصية

السؤال 1: المستوى ؟

- تقني سامي
 شهادة في التدريب
 أستاذ في التربية البدنية والرياضية
 لاعب سابق

السؤال 2: ما هي عدد سنوات الخبرة الميدانية ؟

- من 1 إلى 3 سنوات
 من 4 إلى 7 سنوات
 من 7 إلى 10 سنوات
 أكثر من 10 سنوات

السؤال 3: هل شاركتكم في دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي ؟

- نعم لا

ما نوعها ؟

- ولائية جهوية وطنية دولية

المحور الثاني: الجانب التدريبي

السؤال 1: هل تشهدون غيابات لاعبين أثناء الحصص التدريبية خلال الأسبوع

- نعم لا أحيانا

السؤال 2: على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية

- الجانب البدني الجانب المهاري
 الجانب الخططي الجانب المعرفي

السؤال 3: هل الحجم الساعي للحصص التدريبية

غير كافي

كافي

السؤال 4: هل هناك برنامج تدريبي خاص بالجانب الخطي الدفاعي؟

لا

نعم

إذا كان الجواب بنعم، على ماذا تعتمدون في التدريب الخاص بالجانب الخطي؟

المحور الثالث: أهمية الإعداد الخطي الدفاعي للاعب كرة القدم

السؤال 1: هل للإعداد الخطي الدفاعي له تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

لا

نعم

السؤال 2: هل تولون اهتماما للجانب الخطي الدفاعي قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

لا

نعم

السؤال 3: هل الأداء الدفاعي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخطي (الدفاعي)؟

لا

نعم

السؤال 4: هل الإعداد الخطي الدفاعي الجيد يساعد اللاعبين على حسن التصرف في

مختلف المواقف الدفاعية خلال المنافسة؟

أحيانا

لا

نعم

السؤال 5: إذا كنتم تعتمدون على تدريباتكم على الخطط الدفاعية على ماذا تركزون؟

خطط المواقف الدفاع المنطقية

خطط المواقف الدفاع الجماعي

خطط المواقف الدفاعي الفردي

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

استمارة موجهة إلى لاعبي كرة القدم

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم مألها بكل صدق و موضوعية خدمة البحث العلمي ومساعدتنا على إجراء بحثنا ، وبذلك تكونون قد ساهمتم بقسط كبير في انجاز هذا البحث.

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام والتقدير

موضوع البحث: فعالية الإعداد الخططي (الدفاعي) للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة

من إعداد الطالب:

بلعلة بن ذهبية

تحت إشراف:

أ.عدة غوال

ملاحظة: ضع علامة (X) عند كل إجابة صحيحة.

السنة الجامعية: 2015-2016

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة القدم

المحور الأول: أهمية الإعداد الخططي(الدفاعي) للاعب كرة القدم

السؤال 1: هل للتحضير الخططي الدفاعي الجيد دور في تحسين أدائك الدفاعي أثناء

المنافسة ؟

لا

نعم

السؤال 2: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بالإعداد الخططي(الدفاعي) قبل المنافسة في

برنامج عمله ؟

لا

نعم

السؤال 3: هل للإعداد الدفاعي الخططي أهمية قبل المنافسة ؟

لا

نعم

السؤال 4: هل تعتقد أن التحضير الخططي الدفاعي الجيد للمباراة له دور في تحقيق التفوق

على المنافس ؟

أحيانا

لا

نعم

السؤال 5: هل تصادفك مشاكل في الخطط الدفاعي و تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة ؟

لا

نعم

المحور الثاني: دور تنمية الصفات الخططية الدفاعي في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة

المنافسة

السؤال 1: هل يتأثر مستوى أدائك الدفاعي أثناء المباراة بالحالات التالية ؟

- الحالة النفسية

- الحالة الذهنية

- الحالة البدنية

- الحالة مهارية

السؤال 2: هل تشارك في أداء الخطط الدفاعي خلال المنافسة ؟

- أحيانا
- دائما
- نادرا
- ظروف المباراة

السؤال 3: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني أدائك الدفاعي أثناء المباراة ؟

- فقدان الثقة بالنفس
- عدم التركيز
- عادي
- قلق

السؤال 4: فيما تكمن قوة الفريق في الجانب الدفاعي ؟

- الدفاع الفردي
- الدفاع الجماعي

المحور الثالث: تأثير كثافة المباريات على الأداء الخططي الدفاعي للاعبين

السؤال 1: هل يتأثر مستواك الخططي الدفاعي بعد إجراء عدد كبير من المباريات ؟

- نعم
- لا

السؤال 2: هل تشعر بتدني مستواك الخططي من مباراة لأخرى ؟

- نعم
- لا
- أحيانا

السؤال 3: كيف تقيم أداء فريقك من الناحية الدفاعية بعد إجراء سلسلة من المباريات ؟

- جيد
- متوسط
- ضعيف

السؤال 4: هل تعتبر أن كثرة المباريات تساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين ؟

- نعم
- لا
- أحيانا

لماذا -----

الأساتذة المحكمين

<u>الإمضاء</u>	<u>الدرجة العلمية</u>	<u>الاسم والنقب</u>
	دكتوراه	د. فوزي نور النجار
	أ.م. ب.	العربي محمد
	دكتوراه	مervat جمال
	دكتوراه	عيسى نور النجار
	د.	حسين احمد الهيم
	أ.م. ب.	غوال عبدة