

الجمهورية الديمقراطية الشعبية الجزائرية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد حميد ابن باديس.مستغانم

معهد لتربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في تخصص التحضير البدني الرياضي

عنوان :

برنامج تدريبي مقترح من اجل تحسين مستوى التفكير الخططي لدى

لاعبى كرة القدم اقل من 19 سنة

دراسة ميدانية اردنا اجرائها لبعض اندية كرة القدم لولاتي معسكر وتيارت لفئة اقل من 19 سنة

من اعداد الطلبة :

تحت اشراف الدكتور :

*بودهري عبد الرحمان .

*سنوسي عبد الكريم.

*تاجموت عبد الجبار .

عضو لجنة مناقشة: د/عامر علي حسين

رئيس لجنة المناقشة: د/ مسالتي لخضر

السنة الدراسية: 2020/2019

الصفحة	العنوان	الرقم
أ - ب	الإهداء	
ت - ث	شكر وتقدير	
ج - ح	ملخص البحث	
قائمة المحتويات : التعريف بالبحث		
04-01	مقدمة	
06-05	الإشكالية	01
06	التساؤلات الجزئية	1-1
07	الفرضية العامة	02
07	الفرضيات الجزئية	1-2
07	أهداف البحث	03
09-07	مصطلحات البحث	04
21-10	الدراسات المشابهة	05
22	الخلاصة	
الباب الأول : الجانب النظري		
الفصل الاول : البرنامج التدريبي		
23	تمهيد	
24	مفهوم البرنامج	01
26-24	اسس بناء برامج تدريبية	02
26	خطوات تصميم برامج تدريبية	03
26	المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج	1-3
26	الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي	2-3
26	تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي	3-3
27	تنظيم الأنشطة داخل البرنامج	4-3
27	الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي	5-3

28-27	تقوم البرنامج التدريبي	6-3
28	تطوير البرنامج التدريبي	7-3
28	أهمية البرنامج	04
28	اكتساب عنصر التخطيط و فاعليته	1-4
29-28	تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق	2-4
29	ضياغ الأهداف	3-4
29	الاقتصاد فى الوقت	4-4
29	تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية	5-4
29	البعد عن العشوائية فى التنفيذ	6-4
30-29	دقة التنفيذ	7-4
31	خلاصة	
الفصل الثاني: التفكير الخطي فى كرة القدم		
32	تمهيد	
33	مفهوم التفكير	01
34	خصائص التفكير	02
35-34	أهمية التفكير	03
35	عمليات التفكير	04
35	التصنيف	1-4
35	التنظيم	2-4
36-35	التجريد	3-4
36	التعميم	5-4
36	ارتباط بالمحسوسات	6-4
36	التحليل	7-4

36	التركيب	8-4
36	الاستدلال	9-4
37-36	التفكير الرياضي	05
37	أنماط التفكير الرياضي	06
38-37	تفكير البصري	1-6
38	عمليات التفكير البصري	1-1-6
38	الإبصار	أ
39-38	التخيل	ب
39	التفكير الاستدلالي	2-6
40-39	التفكير الناقد	3-6
40	التفكير الإبداعي	4-6
41-40	التفكير ونشاط الرياضي	07
41	مفهوم الإعداد الخططي	08
41	أهمية الإعداد الخططي	09
41	رياضات ذات حاجات كبيرة لإعداد الخططي	1-9
41	رياضات ذات حاجة قليلة لإعداد الخططي	2-9
42-41	أهداف الإعداد الخططي	10
43-42	فعليات تحقيق الإعداد الخططي	11
43	مفهوم وانواع الخطط	12
43	مفهوم الخطط	1-12
44-43	أنواع الخطط	2-12
44	خطط اللعب	1-2-12

44	خطط دفاعية	أ
44	خطط هجومية	ب
44	خطط تحقيق الأرقام	ج
44	أقسام الإعداد الخططي	13
45-44	الإعداد الخططي العام	1-13
45	الإعداد الخططي الخاص	2-13
45	مراحل الإعداد الخططي	14
46-45	مرحلة فهم واكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بأداء الخططي	1-14
46	مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي	2-14
47-46	مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية	3-14
47	الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية	15
47	الإعداد الخططي في وحدة التدريب	1-15
47	الإعداد الخططي في فترة الحمل الأسبوعية	2-15
47	الإعداد الخططي في فترة الحمل الفترية	3-15
48-47	الإعداد الخططي في فترة الحمل الانتقالية	4-15
48	أنواع الخطط في كرة القدم	16
48	الهجوم	1-16
48	الهجوم السريع الفردي	أ
48	الهجوم السريع الجماعي	ب
48	الهجوم من المراكز	ج
48	تشكلات الهجوم	د
49-48	الدفاع خططيا	2-16

49	طريقة الدفاع عن المنطقة	أ
49	طريقة الدفاع رجل لرجل	ب
51-49	طريقة الدفاع المختلط او المركب	ج
52	الخلاصة	
الفصل الثالث :كرة القدم لفئة الناشئين (اقل من 19 سنة)		
53	تمهيد	
54	تعريف كرة القدم	01
55-54	مبادئ الأساسية لكرة القدم	02
56	قواعد كرة القدم	03
56	المساواة	1-3
56	السلامة	2-3
56	التسلية	3-3
57	قوانين كرة القدم	04
57	الملعب	1-4
58	الكرة	2-4
58	عدد اللاعبين	3-4
58	معدات اللاعبين	4-4
59-58	الحكم	5-4
59	الحكام المساعدون	6-4
60-59	مدة المباراة	7-4
60	بدأ واستأنف اللعب	8-4
61	الكرة في اللعب وخارج اللعب	9-4

61	طريقة تسجيل هدف	10-4
61	التسلل	11-4
61	الاطفاء وسوء السلوك	12-4
62-61	ركلات الحرة	13-4
62	ضربة الجزاء	14-4
63-62	رمية التماس	15-4
63	ركلة مرمى	16-4
64-63	ركلة ركنية	17-4
64	طرق اللعب في كرة القدم	05
64	طريقة 2-4-4	1-5
64	طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M	2-5
64	طريقة 3-3-4	3-5
65	طريقة 4-3-3	4-5
65	طريقة الدفاع الايطالية	5-5
65	طريقة الشاملة	6-5
65	طريقة الهرمية	7-5
66-65	تعريف المراهقة	06
66	المراهقة المتأخرة (18-19 سنة)	07
66	خصائص المراهقة	08
66	النمو الفسيولوجي	1-8
67-66	النمو الجسمي	2-8
67	النمو الاجتماعي	3-8

68-67	النمو النفسي	4-8
68	النمو الانفعالي	5-8
69-68	النمو الحركي	6-8
69	حاجيات المراهقة	09
69	الحاجة الى الامن	1-9
69	الحاجة الى الحب والقبول	2-9
70-69	الحاجة الى مكانة والذات	3-9
70	الحاجة الى الاشباع الجنسي	4-9
70	الحاجة الى النمو العقلي والابتكار	5-9
70	الحاجة الى تحقيق وتأكيد وتحسين الذاتي	6-9
70	أشكال المراهقة والعوامل مؤثرة عليها	10
71	المراهقة المتوافقة	1-10
72-71	المراهقة المنطوية الانسحابية	2-10
72	المراهقة العدوانية	3-10
73-72	أهمية المراهقة	11
74	الخلاصة	
الباب الثاني: الجانب التطبيقي		
الفصل الاول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية		
75	منهج البحث	01
75	مجتمع وعينة البحث	02
76-75	متغيرات البحث	03
77	مجالات البحث	04

فهرس المحتويات

80-77	أدوات البحث	05
80	التجربة الميدانية	06
85-80	عناصر البرنامج	1-6
86-85	اهداف البرنامج المقترح	2-6
87-86	الاسس العلمية للاختبار	07
88	الاستنتاجات	
89	الاقتراحات المستقبلية	
91-90	الخلاصة العامة	
	قائمة المصادر والمراجع	
	الملاحق	

الإهداء

*نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع.

*أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" الآية 23 - 24 من سورة الإسراء إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب ولا تزال تفنن عمرها في سعادتني بلا آه ولا حساب إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها (أمي خيرة).
* كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " أنت ومالك لأبيك " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه الله (أبي الحبيب).
* إلى الجدتين حليلة والزهرة أطال الله في عمريهما ودامتا ضياء لنا. إلى خالتي عائشة.

* إلى من ترعرعت وكبرت بينهم أخي محمد والأختين خديجة وبشرى الى خطيبي وشريكة حياتي المستقبلية سارة.

* إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة

* وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.

* إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف أ.د/سنوسي عبد الكريم وعائلته الكريمة.

* إلى كل من ذكرهم عقلي ونسيهم قلبي.

* إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي.

* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2019-2020

بودهري عبد الرحمان

الاهداء

نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع

* أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا " الآية 24-23 من سورة الإسراء

إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب وتفنن عمرها في سعادتي

بلا آه ولا حساب إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها.

* كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد

تخرج من فمه حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " أنت ومالك لأبيك " إلى مثلي

في الوجود الأب حفظه الله. (ابي محمد)

* إلى من ترعرعت وكبرت بينهم إخوتي وأخواتي والأهل والأقارب.

* إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل

الجامعة.

* وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.

* إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ

المشرف أ- د/سنوسي عبد الكريم

* إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي

* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2019-

2020

تاجموت عبد الجبار

شكر وتقدير

السلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد النبي الامي اله وصحبه ومن سار على نهجه وسان سنته الى يوم الدين حيث قال اطلب العلم من المهد الى اللحد.

يسرنا ان نضع بين ايديكم عظيم أمنياتنا وجزيل شكرينا الى كل من اسهم في انجاز هذه الرسالة, وساندنا لإتمام هذا العمل, راجيين من الله عز وجل ان يكون في ميزان حسناتهم, ويشرفنا ان نتقدم بالجزير الشكر الى من خصهم الله في كتابه الى يوم الدين في قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " انما يخشى الله من عباده العلماء " صدق الله العظيم (صورة فاطر: الاية 22) فالى اساتذتنا الافاضل الذين لم يبخلوا علينا من جهد ومعرفة وعلم واخص بذكر استاذنا المشرف الدكتور عبد الكريم سنوسي.

الذين تكرموا ومنحونا من فكرهم الرشيد ورأيهم السديد وبذلوا من جهدهم الكثير إذا كان لأرائهم وانتقاداتهم البناءة اكبر اثر في اخراج هذه الرسالة الى حيز النور.

وعرفانا منا بالجميل والعطاء اللامحدود لأساتذة في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بالاحترام والتقدير لأرائهم واقتراحاتهم العلمية البناءة لهذه الدراسة.

كما اتقدم بكلمات شكر ومحبة ووفاء الى اسرة المدربين خاصة مدربي الفريقين اتحاد واد الابطال ووداد جيلالي بن عمار لكرة القدم لما قدموه لنا من تسهيلات وترحيب للعمل وتعلم منهم على مستلزمات وأدوات التدريب ولكن مع الاسف لم تسمح لنا الفرصة بالعمل ومرافقتهم في الميدان لإجراء هذه الدراسة .

ولا ننسى الذين كانوا الزملاء والإخوة في المسار الدراسي فنتقدم لهم بكامل الحب والوفاء وخالص الشكر.

وأخيرا وليس اخرا نسال الله عز وجل ان ينعم على الجميع بالخير والبركة والعافية
ان ينفعنا بما علمنا الله عز وجل ان يرفع عنا هذا البلاء و الوباء عفانا الله منا وإياكم
وان يتوفنا إلا وهو راضي عنا انه نعم المولى ونعم مصير .

ملخص الدراسة بالعربية:

اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

اقل من 19 سنة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير وتحسين مستوى التفكير الخططي لدى لاعب كرة القدم بحيث اردنا العمل على عينة قوامها 24 لاعب كرة القدم اقل من 19 سنة من فريقين وداود جيلالي بن عمار واتحاد والابطال, الواقع 10 لاعبين مثلوا المجموعة التجريبية 14 لاعبا مثل المجموعة الضابطة و اردنا استخدام المنهج الوصفي لتلائمه مع طبيعة الدراسة مع استخدام المعالجات الاحصائية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري , تحليل التباين .

ولكن كم نتمكن من ذلك نظرا لظروف ومعانات التي عشناها في ايام الاخيرة وذلك بسبب الوباء الذي فرض على السلطات قيام بالحجر الصحي وعليه نقوم بالاستدلال وإتباع النتائج التي اظهرتها الدراسات السابقة بحيث ان استخدام برامج تدريبية وعقلية له اثر رجعي وايجابي على تطوير مستوى التفكير الخططي ولذلك توصي الدراسات السابقة بضرورة اهتمام المدربين والباحثين بتطوير برامج تدريبية تاكثية وعقلية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي, التفكير الخططي, كرة القدم .

ملخص البحث بالانجليزية :

The effect of the proposed training program in developing the level of tactical thinking among football players under 19 years:

This study aimed at identifying the impact of the proposed training program in developing and improving the level of tactical thinking of the football player so that we wanted to work on a sample consisting of 24 footballers under 19 years of two teams, Widad Jilali bin Ammar and the Federation and Champions, the reality that 10 players represented the experimental group 14 For players such as the control group, we wanted to use the descriptive approach to fit it with the nature of the study with the use of statistical treatments, arithmetic mean, standard deviation, and variance analysis.

But how much we can do that, given the circumstances and suffering that we lived in the last days, and that is because of the epidemic that imposed on the authorities the practice of quarantine, and therefore we infer and follow the results shown by previous studies so that the use of training and mental programs has a positive and retroactive effect on developing the level of tactical thinking and therefore studies recommend The preceding is that trainers and researchers should pay attention to developing tactical and mental training programs.

Key words: training program, tactical thinking, football

المقدمة

يشهد مجال تدريب كرة القدم في الآونة الأخيرة على مستوى العالمي طور ملحوظا ارتفاع الاداء المهاري والبدني والخطط للاعبين في المنافسات المحليه والدولية يقوم المدربون بإعداد البرامج تدريبية البدنية والمهارية والخططية على مدار فترات الاعداد والتدريب بما يتناسب مع طبيعة المنافسة.

وأدت زيادة الاهتمام على تحقيق الصدارة في الميدان الرياضي الى ظهور ضغوط على اللاعبين، والى وجود مجموعة من المشكلات المرتبطة بتطوير مستوى الأداء وأصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج للتدريب العقلي تقابل هذه الاحتياجات وتعمل على التغلب على الظروف الضاغطة ومساعدة اللاعبين على تحقيق افضل النتائج (شمعون، 1996، صفحة 496).

وتلعب القدرات العقلية في تحقيق الانجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به الى درجة الكبيرة يضر بالأداء, لذا استخدام مثل هذه المهارات وتمييزها يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك النواحي المهارية والخططية وان ننظر الى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى لباقي جوانب لإعداد اللاعب كل منها يساهم في الوصول الى حالة الاداء المثالي (شمعون، 1996، صفحة 166).

يعتبر التدريب العقلي اكتساب وتطوير المهارات الحركية او في مراحل التعلم الحركي المختلفة وتلعب القدرات العقلية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية (اسماعيل، 2001، صفحة 79) .

واتفق جميع المهتمين بكرة القدم على ان نجاح اي فريق يتوقف على مدى اجادة افراده للمبادئ الاساسية للعبة فهذا "مايسنر" "ميرز" يقولان ان الفريق ممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤدي التمريرات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وان يصوب نحو الهدف بسرعة والدقة وان يحرك ارجلهم بخفة وتحكم وخداع (معوض، 2003، صفحة 38).

اكتساب اللاعب للقدرات العقلية يجب تجسيدها في الميدان مع الفريق ككل في جوانب الخطئية, حيث انها من اهم الامور الواجب مراعاتها لارتقاء لاعبين وتحسين مستوياتهم الأدائية ويعد التفكير الخططي من اهم متطلبات الاداء الرياضي التنافسي مع مجموعة من العناصر. ويشير الجبالي (2003) إلى ان التفكير الخططي احد أهم متطلبات الأداء الرياضي, حيث تلعب عمليات التفكير دورا هاما في نشاطات الفرد واستجاباته ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة عند تنفيذه لخطة ما, من خلال تقديره لموقف و إدراكه لعلاقة مرتبطة بسير اللعب (الجبالي، 2003، صفحة 55).

ويعتمد التفكير الخططي على التصور العقلي للاعب حيث ان في وسع الرياضي يستحضر في عقله صورة مهارة أو مهارات معينة كما يمكنه ان يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين فعندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية للمنافسة فان ذلك يحقق فرصة التفكير في الاسلوب الملائم تغلب على منافسة وربما اقتراح البدائل المناسبة وفي ذلك تقديم العون في ان يصبح اكثر الفة بموقف المنافسة ويساعد اللاعب في تحسين تركيز الانتباه ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة للمنافسة (راتب، 1997، الصفحات 316-317).

وعلى هذا الاساس فكرنا علمية ابراز اهمية ودور التدريب العقلي في تحسين مستوى الاداء ورفع التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم عن طريق تدريب تكتيكي لبعض المهارات العقلية والمتمثلة في مواقف مختلفة وأوضاع للاعبين عند الاستحواذ على الكرة او عند الهجوم بها، باختيار عينه البحث من فريقين وداد جيلالي بن عمار و اتحاد واد الابطال لكرة القدم اقل من 19 سنة، فبعد تحديدنا لإشكالية البحث والغرض المرجو منه و من هنا قسمنا الدراسة الى قسمين النظري والتطبيقي بالنسبة الى الجانب النظري قسمناه إلى ثلاثة فصول حيث يتناول في الفصل الاول البرنامج التدريبي والفصل الثاني التفكير الخططي، وأما الفصل الثالث كرة القدم والمرحلة العمرية وخصائصها، وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة اردنا العمل على الجانب

التطبيقي باختيار عينه البحث من فريقين لكره القدم اقل من 19 سنة, وتطبيق عليها برنامج التدريب الخططي المقترح وذلك بعد قيامنا بالاختبارات القبليّة والبعديّة ومن ثمّ محاوله التحليل ومناقشة النتائج للخروج واستنتاجات ولكن الظروف لم تسمح بإجراء هذا الجانب من الدراسة.

01 مشكلة البحث:

مع التطور الذي طرا على كرة القدم في اغلب دول العالم في الفترة الاخيرة من حيث الاساليب اللعب والخطط وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة, فان ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاهتمام الى جميع الجوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب الى المستويات الممكنة من اهمها التفكير الخططي الذي يؤدي الى الفوز.

اصبح تدريب الخططي الان جزء اساسي في العديد من البرامج التدريبية ونعتقد اننا في عصر يمكن ان يقول فيه اللاعب ان تحقيق الفوز يرجع الى التكامل والتواصل بين التدريب البدني والتدريب الخططي, يدعم هذا القول ما اكده جولدن من اعظم المشاركين في دوره ميول الاولمبية سنة 1988 كما ان القدرة على التفكير الخططي السليم يعد من بين القواعد الاساسية للعبة اذ بدونها لن يستطيع اللاعب على تنفيذ الخطط او واجبات مركز بصورة كبيرة ومتكاملة (اسماعيل، 2001، صفحة 15). حيث يرى وجيه محبوب سنة (2000) ان التفكير الخطط هو تحقيق لهدف او توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداء ويعد التفكير الخططي اعلى مرحلة من مراحل الاداء الحركي في لعبة كره القدم, اذا ان اللاعب يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة

للحركة مع معرفة كل العمليات العقلية، أي توقع مسبق للحركة والتصرف على اساسها (محبوب، 2000، صفحة 237).

وفي المقابل ومن خلال متابعتنا ومساعدتنا لبعض المدربين كرة القدم لاحضنا عدم الاهتمام بالإعداد العقلي الجيد للاعب وعدم تدريبه على التفكير الخططي الذي لا يكاد اي مدرب حاذق يفصل بينهما, بل ينصب معظم تركيز المدربين على الجانب البدني اثناء الوحدات التدريبية والاقتصار على عملية تصحيح الازخطاء والتكرار فقط بل وحتى ان استخدمت وسائل تدريبية على التفكير الخططي فهي غير واضحة وغير محددة في تمارين تطبيقية خلال الأداء ، الامر الذي يجعل عملية تدريبية مقتصرة على اساليب تقليدية حد معين في تطوير الجانب التفكير الخططي .

ان معظم الدراسات والأبحاث العلمية تناولت تأثير برامج خططية على الرياضة بعينها دون اخذ الاعتبار للاداء الفعلي في مواقف المنافسة الرياضية بحيث سنحاول في الدراسة الحالية التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية وتطوير مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كره القدم اقل من 19 سنه.

1-1 التساؤلات الجزئية:

- هل يؤثر برنامج التدريب مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية للاعبي كرة القدم ؟
- هل يؤثر برنامج التدريب مقترح في تحسين بعض المهارات العقلية للاعبي كرة القدم ؟

02 الفرضية العامة:

يؤثر برنامج التدريب المقترح ايجابيا في تطوير مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي

كرة القدم

1-2 الفرضيات الجزئية:

- يؤثر برنامج التدريب المقترح في تنمية بعض المهارات العقلية للاعبي كرة القدم .
- يؤثر برنامج التدريب المقترح في تحسين بعض المهارات العقلية للاعبي كرة القدم .

03 أهداف البحث:

• تسطير برنامج تدريبي لتنمية لتنمية مهارات العقلية لكرة القدم وتحسين بعض المهارات

لتطوير مستوى التفكير الخططي .

• بناء برنامج تدريبي للتفكير الخططي للاعبي كرة القدم .

• معرفة تأثير برنامج التدريب المقترح في تنمية مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة

القدم .

• معرفة تأثير برنامج التدريب المقترح في تحسين بعض المهارات الاساسية للاعبين .

• معرفة تأثير برنامج التدريب المقترح في تحسين مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي

كرة القدم .

05- مصطلحات البحث:

التفكير: أنه مفهوم افتراضي يشير إلى عملية داخلية تعزى إلى نشاط ذهني معرفي
تفاعلي انتقائي قصدي موجه نحو حل مسألة ما أو اتخاذ قرار معين وإشباع رغبة في
الفهم أو إيجاد معنى أو إجابة عن سؤال ما. (عبد الحليم)

التفكير الخططي:

التعريف الاصطلاحي:

هو نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي خلال مرحلة تعلم الخطط
وفي اثناء المنافسات الرياضية ، والذي يتأسس في ضوءه الاستجابات
المتعددة للرياضي (محمود، 1999، صفحة 98).

التعريف الاجرائي:

هو طريقة تطبيق اللاعب لمفهوم الخطة في الميدان او هو نقل الجانب
النظري للمدرب الى تطبيق في الميدان .

مستوى التفكير الخططي:

التعريف الاجرائي: الدراجات التي يحصل عليها اللاعب من خلال اجابته
على مقياس التفكير الخططي .

كرة القدم FOOT BALL: التعريف الاصطلاحي: هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم
فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) مايسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة
القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى (SOCCER) (جميل، 1986).

التعريف الاجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب ويكون اللعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة (120م-90م) ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح إلا على حارس المرمى ان يلمسها باليديه ويشرف على مباراة حكم التماس الاول والثاني وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة واذا انتهت المباراة بتعادل (في حالات الكاس) فيكون هناك شوطين اضافيين وكل منهما 15 دقيقة وفي حالة تعادل في شوطين اضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

الخطة أو (التكتيك) :

التعريف الاصطلاحي : تعني الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة التفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق النتائج ايجابية (حماد، 2001، صفحة 221).

التعريف الاجرائي: هي مجموعة اجراءات والأعمال وخطط التي يجب على فريق بإتباعها من اجل تحقيق الفوز مع افضل نتيجة .

الفئة العمرية :

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث انها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات حيث ينم فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج او العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور

بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي و البحث عن المكانة الاجتماعية
(الجبار ، 1989).

06- الدراسات السابقة:

دراسة بن علي احمد (2015) :

مذكرة تخرج ضمن المتطلبات نيل شهاده الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية تحت عنوان اهمية المهارات الخططية في تحسين مستوى التفكير
الخططي لدى لاعبي كرة القدم هدفت الدراسة الى التعرف على المهارات الخططية
ومستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وجاءت الفرضيات لتخدم البحث
حيث تمحورت في 05 فرضيات تتعلق ببعضها واختار الباحث عينة عشوائية كونها
من ابسط الطرق في اختيار العينات وتمثلت عينة البحث نوادي ولاية البويرة وكان
عدد افراد العينة 80 لاعبا موزعين على 04 نوادي بنسبة 20% وكذا 08 مدربين
واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الي وذلك لملائمة طبيعة البحث المراد القيام به
فيما يخص الادوات المستعملة في الدراسة كانت عبارة عن مقياس حيث استخدم
مقياس المهارات الخططية وكذا مقياس التفكير الخططي نظرا لتوافقه مع الموضوع
واستخدام كذلك الاستبيان.

وتوصل الباحث الى جملة من النتائج اهمها:

توجد علاقة بين مستوى المهارات الخططية والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وكان مستوى المهارات الخططية لدى لاعبي كرة القدم متوسط وان المهارات الخططية لها دور كبير في تحسين مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم لذا يوصي الباحث بجملة من توصيات والاقتراحات نذكرها:

- معرفة اللاعبين وتفكيرهم المهاري والخطط والعمل على تطويره من خلال ربط التعليم لما له من اهمية في تنفيذ الواجبات اثناء المباريات.
- ان المستوى الذي يتميز به اللاعبين يستوجب على النوادي الاهتمام بمدرّب كرة القدم وذلك بعقد دورات تدريبية متخصصة تبين اهمية المهارات الخططية ،مستويات العليا .
- دراسة الضمور (2011) : هدفت الى التعرف على اثر التعليم برنامج الجوانب الخططية باستخدام الحاسوب على التفكير الخططي واتخاذ القرار لدي طلب كلية علوم الرياضية مؤتة، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عين قوامها (10) طلاب من كلية علوم الرياضية في جامعة مؤتة ممن انهم مساق كرة القدم (2) المسجلين على الفصل الثاني من العام الدراسي (2010 - 2011) وتم اجراء الدراسة باستخدام تصميم المجموعة الواحدة حيث تم تطبيق برنامج الجوانب الخططية المحسوب على افراد العينة، ولغرض تحقيق

اهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة لطبيعة الدراسة, وأظهرت نتائج الدراسة ان تعليم الجوانب الخطئية باستخدام الحاسوب كان له اثر ايجابي على افراد العينة, حيث ظهر اثر ذو دلالة احصائية في مستوى التفكير الخططي واتخاذ القرار ومقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لافراد العينة.

- في ضوء النتائج التي اوصى بها الباحث باستخدام مقياس التفكير الخططي في حال تسجيل الطلبة ففي مساق كرة القدم متقدم. واوصت الدراسة ايضا بعمل دراساتعلى البرنامج التفكير الخططي بالإضافة الى بعض الصفات النفسية مثل الاسترخاء والتصور العقلي .

دراسة مؤيد عبد الرزاق حسو (2010) :

تحت عنوان المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعب كرة قدم حيث تهدف هذه الدراسة الى التعرف على المهارات العقلية والتفكير الممتازة بكرة القدم والعلاقة بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض اندية الدرجة الممتازة لكرة القدم حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمة لطبيعة البحث وتناولت عينه البحث لاعبي اندية دهاوك وبيريس كوركوك وهذه الاندية تنتمي الى فئة الدرجة الممتازة لكرة القدم وتم اختيار عينه البحث

بطريقة العملية وتمثلت بلاعبى كرة القدم الذين ينتمون الى اندية دهوك بيريس وكركوك المشاركين بالدوري الممتاز لفئة المتقدمين والبالغ عددهم 54 بعد ان تم استبعاد حراس المرمى و اداة البحث هي عبارة عن مقياس المهارات العقلية ومقياس التفكير الخططي وتوصل الباحث الى جملة من الاستنتاجات:

- يمتلك لاعب اندية الدرجة الممتازة لكرة القدم مستويات جيدة ولا سيما المهارات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود تناغم بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.

دراسة أستاذ بلكل منصور(2007):

تناولت هذه الدراسة تقييم مستوى التفكير الخططي لدى لاعبين كرة القدم، بحث مسحي أجري على لاعبي كرة القدم أواسط من الأندية الجزائرية الجهة الغربية للمستوى الأول (وداد تلمسان -مولودية وهران - سريع ليزان - مولودية سعيدة- شبيبة تياراتها - و داد مستغانم - ترجي مستغانم - و داد تسميلت) سنة 2007 معهد التربية البدنية الرياضية مستغانم . ومن أهداف البحث معرفة مستوى التفكير الخططي عند اللاعب الناشئ بناء على تحركاته ومد تطبيقه لوسائل تنفيذ خط اللعب التي يتعرض لها خلال المباراة التي

تستدعي تنفيذ واتخاذ القرارات من خلال نوعيات كثيرة من الحلول التي تطرح .
وقد افترض الباحث الفرضيات التالية :

1-التحركات العشوائية للاعب الناشئ داخل الميدان راجع إلى نقص مستوى التفكير الخططي.

2-عدم استخدام اللاعب الناشئ وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية الاستخدام الأمثل راجع إلى نقص مستوى التفكير الخططي.

ومن خلال الدراسة التي قام بها استنتج مايلي :

1- معظم الإجابات الخاصة باختبار المواقف الخططية لقياس التفكير الخططي الخاصة بالتحركات الهجومية كانت ضعيفة.

2-معظم الإجابات الخاصة باختبار المواقف الخططية لقياس التفكير الخططي الخاصة بوسائل تنفيذ خط اللعب الهجومية، كانت محصورة بين الضعيف ودون المتوسط .

3-انخفاض مستوى التفكير الخططي أثناء تحركاتهم في الهجوم.

4-انخفاض مستوى التفكير الخططي أثناء تنفيذهم لوسائل تنفيذ خط اللعب الهجومية.

5-انخفاض مستوى التفكير الخططي للاعبين الناشئين (أواسط) لكرة القدم

دراسة مكي محمود الراوي (2006) :

تمثل موضوع الدراسة ببناء مقياس التذكير الخططي في ثلث الهجوم للاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم بحيث هدفت الى بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم وضع درجات ومستويات معيارية للتفكير الخططي الهجومي تحت اشكالية وجود مقياس يقيس مستوى التفكير الخططي للاعبي الدرجة الممتازة في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم باستخدام الوصف بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث مع اختيار مجتمع وعينة البحث الذي اشتمل على لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم والبالغ عددهم 202 لاعبا حيث 180 لاعبا من هم 90 عينة بنائية و 90 عينة تطبيقية باستعمال ادوات دراسة والتي كانت عبارة عن الاستبيان والمقابلة الشخصية ومقياس التفكير الخططي ومن خلال الدراسة التي تم التوصل الى بناء مقياس الخطط في ثلث الهجومي للاعبي الدرجة الممتازة حيث تم وضع درجات ومستويات لاداء عينة البحث بمقياس التصرف الخططي الهجومي.

مكي جبار (2006) :

تمثل موضوع الدراسة في معرفة تأثير استخدام بعض التمرينات التطبيقية لتدريب الذهني المصاحب للأداء في تطوير مستوى التصرف الخططي للتنس الارضي و

مشكلة البحث تتمثل في قلة اهتمام معظم المدربين بالجانب الذهني للاعبين في اثناء الوحدات التدريبية بحيث هذه الدراسة هدفت الى وضع التمرينات التطبيقية للتدريب الذهني لمصاحب للاداء في تطوير المستوى التصرف الخططي الفردي لدى لاعبي المنتخب الوطني للشباب في لعبة التنس على مدى تاثير التمرينات الذهنية المصاحبة للاداء في تطوير مستوى التصرف الخططي الفردي للمهارات المختلفة لدى لاعبي التنس الارضي بحيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ليعمل على عينة البحث التي تشمل لاعبي المنتخب الوطني للشباب للتنس حيث كانت قوامها 12 لاعب وقسمت الى قسمين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع 6 لاعبين لكل مجموعة و تمثلت ادوات الدراسة و التي كانت عبارة عن برنامج التدريب الذهني ومقياس التصرف الخططي ليخرج الباحث باستنتاجات من بينها : تمارين التدريب الذهني ساهمت في تطوير مستوى التصرف الخططي لمهارة الارسال ومهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية والضربة الطائرة وكان هناك تأثير متفوقا لمستوى المجموعه التجريبية (التي استخدمت تمرينات التدريب الذهني) و اظهر فروقا حقيقية مع المجموعة الضابطة (التي تعتمد على المنهج التقليدي) وتفوق المجموعة تجريبية في كافة اختبارات مقياس التصرف الخططي لمهارة الارسال بأنواعه مقارنة بالمجموعة الضابطة .

دراسة علاء عبد الرحمان، محمد الوتد(2001):

تناولت هذه الدراسة مستوى التفكير التكتيكي لدى لاعبي أندية المحترفين كرة القدم بالضفة الغربية واستخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال استخدام أداة لقياس مستوى التفكير التكتيكي (الخططي) ومتكونة من (10) مواقف هجومية و (10) مواقف دفاعية ، وتم إجراء معامل الصدق والثبات لها. وقد أجريه الدراسة على عينة قوامها (48) لاعب تم اختيارهم من أربعة أندية في دوري المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية وهي (هلال القدس و مركز بلاطة وثقافي طولكم و مركز طولكم).سنة 2011 ،جامعة النجاح الوطنية ،عمادة كلية الدراسات العليا .

يهدف الباحث في هذه الدراسة لتعرف على مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية، بالإضافة إلى التعرف على مستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين بين المواقف الهجومية والدفاعية و مراكز اللعب المختلفة وسنوات الخبرة.

و من خلال الدراسة التي قام بها الباحث استنتج:

أن مستوى التفكير التكتيكي (الخططي) لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية جاء بدرجة متوسطة كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عندي مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفكير

التكتيكي (الخططي) لدى لاعبي أندية المحترفين بالضفة الغربية لكرة القدم بين المواقع الهجومية والدفاعية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في مستوى التفكير التكتيكي تعزى لمتغيرات الدراسة (سنوات الخبرة ومراكز اللعب المختلفة).

التعليق على الدراسات السابقة :

بعد اطلاعنا على نتائج الدراسات السابقة، وخرجنا بمجموعة من توصيات حول اهمية التدريب الخطط في رفع مستوى التفكير التعلم المهاري وقد خرجنا بأهم نقاط التي تناقشها الدراسات السابقة والتي كانت كالتالي:

- اكدت الدراسات عل ضعف او توسط مستوى التفكير الخططي للاعبي كرة القدم المحليين والعربيين كدراسة (بلكل منصور سنة 2007) و دراسة كل من(علاء عبد الرحمن ومحمد الوتد سنه 2011).
- وتطرقت دراسة بن علي احمد 2015 على انه توجد علاقة مع مستوى المهارات الخططية والتفكير الخططي وان المهارات الخططية لها دور كبير في تحسين مستوى التفكير الخططي كره القدم.
- ولقد اثبتت الدراسات لكل من (بلال الضمور 2011) وكذلك دراسة(مؤيد حسو 2010) ودراسة(مكي جبار 2006) على ان التدريب خططي والعقلي

له اثر واضح في تطوير مهارة التفكير الخططي للاعبين بالاضافة الى تنمية المهارات العقلية.

وكحوصلة على الدراسات يتبين لنا انه:

- شملت الدراسات العديد من الفئات العمرية وكلا الجنسين وكذلك اللاعبين والطلبة على حد سواء و اكدت الدراسات على التأثير الايجابي لبرنامج التدريب العقلي والخططي على المتغيرات مباراة عقلية فردية او جماعية وحتى من ناحية التفكير الخطط ووجود دلالات احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

- كل الدراسات اتبعت المنهج التجريبي نظرا لطبيعة البحث ومدى ملائمة له غير ان الدراسات التي تناولت التفكير الخططي فقد اعتمدت على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي قصد بناء مقياس في حال عدم توفره كالدراسة الحالية ودراسة (الضمور 2011) التي قام فيها بناء مقياس التفكير الخططي , ودراسة(مكي الراوي 2006)

- تم اختيار العينات جميعها بالطريقة العمدية غير ان عددها بين القلة كعينة الدراسة (مكي جبار 2006) والتي شملت 12 لاعب و دراسة (مؤيد حسو 2010) والتي شملت 54 لاعبا .

نقد الدراسات :

بعد استفادتنا من الدراسات السابقة عمدنا الى ان تاتي دراستنا بالجديد في المجال العلمي والتدريب الرياضي على حد سواء.

-على حسب اطلاعنا على الدراسات على مستوى الجامعي المحلي والوطني من رسائل ليسانس او ماستر و الدكتوراة وجدنا انه قد تناولت عدد قليل من الدراسات بناء مقياس التفكير الخططي عامة او في كرة السلة خاصة

-ولا توجد دراسة على المستوى الوطن او المحلي تتطرق الى تطوير التفكير الخططي وضع برامج تدريبية مخصصة لها.

-معظم الدراسات تتناول الاسترخاء والتركيز والانتباه ولم تتطرق الى تنمية الجانب التفكير الخططي.

-وقد كذلك استفدنا نحن كطلبة باحثين من الدراسات السابقة باعتبار الدراسة الحالية امتداد للدراسات السابقة:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث و الخطوات الواجب إتباعها.
- كيفية اختيار العينة و تحديدها.
- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.

- الاستفادة من تصميم الاستبيانات.
- التعرف على الأساليب الإحصائية.
- تحديد الوسائل المستخدمة وطرق القياس .

الخلاصة

لقد تطرقنا من خلال التعريف بالبحث الى جملة من العناصر والتي من شأنها تسليط الضوء على طبيعة البحث, فبعد مقدمة تناولنا فيها دور واهمية وضع برامج تدريبية خططية تكتيكية في المجال الرياضي , ورأي بعض اللاعبين والمدربين في هذا, وواقع هذا النوع من التدريب في الرياضة عندنا, وكذا اهمية التفكير الخططي الذي اصبح من العوامل الهامة التي تؤدي الى الفوز او الخسارة للفريق. عرجنا الى تحديد المشكلة التي ادت بنا الى هذه الدراسة, وتحديد اهداف البحث وأهميته, اضافة الى افتراض بعض الفروض التي يثبت الباحث بعد اتمام بحثه ومعرفة مدى صحتها من خلال النتائج متحصل عليها وتناولنا عرض بعض الدراسات السابقة والتعليق عليها والجديد الذي جاء به بحثنا الحالي .

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته ، فلا يمكن في أي حالة من الاحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف عن الرياضيين ، ما لم يتم إعداد برنامج تدريبية على أسس علمية قي مجال التدريب الرياضي ، وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثون ، ومن خلال هذا الفصل الامام بكل ما يساعد مدربينا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة ودقيقة على كل ما يساعد في إعداد البرنامج وهذا من خلال معرفتنا الى أهم الاهداف والواجبات والأسس التي تبنى عليها عملية التدريب وكيفية إعدادها بكيفية صحيحة .

01- مفهوم البرنامج :

- * عرفه محمد الحمامحي بأن أوجه النشاط والخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الاهداف الموجودة (الحمامحي، 1990صفحة101).
- * وتعرف ليلي زهران البرنامج بأنه مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة ونقد وتنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة الى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المناهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريبية وكل من المدرب واللاعب في تنفيذها(زهران، 1991صفحة9).
- * ويعرف مفتي ابراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (حمادة،1997صفحة261) .
- * ويعرف وليامس بأنه البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.
- * وتعرف حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه " : هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد(الحاوي، 1990 صفحة106).

02- أسس بناء البرامج التدريبية :

- يتفق كل من محمد الحمامحي وأمين الخولي بأن الاسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للاكابر وخاصة في كرة القدم هي :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
 - تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتدريب .
 - أن تكون البرامج من الانشطة المشوقة والي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو و التوازن .
 - أن يبنى البرنامج في ضوء الامكانيات المتاحة ، والأهداف الاجتماعية والشخصية ، وفلسفة المجتمع (الخولي، 1990 صفحة 44) ..
- اختياراً لمحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم (اللياقة البدنية، المهارات /المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) ما يتناسب مع كل مرحلة نسبية.
- *يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- *يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مراحل منطقية.
- *يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من اقبالهم على اداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم ، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء .
- *لابد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج تأثير التدريب على اللاعبين.
- *لابد إن يراعى عند التخطيط البرنامج الإعداد المتكامل للفرد من جميع النواحي (البدنية ،

والمهارية ، الخططية ، والنفسية ، والذهنية) (الخولي، 1990 صفحة 44).

*معرفة مسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية ، حتى يتم وضع خطة التدريب مع هذا

الاساس (أمين الخولي، 1990ص44).

03- خطوات تصميم البرامج التدريبية:

يري محمد رضا الوقاد 2003 انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار متكامل لكرة القدم فإن من الاهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل

3-1: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبقي على الاسس والمبادئ العلمية بالدرجة الاولى مثل علم وظائف الأعضاء علم النفس الرياضي ، علم الحركة . . الخ (الوقاد، 2003 صفحة 203).

3-2:الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة ، كما أنه من الاهمية أن يكون هدف البرنامج قابل للتحقيق ، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه ، وتحديد الاهداف بدقة يتم بدرجة كبيرة يف اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم .

3-3 : تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

مثلا الاحماء والتهدئة وكذا الاعداد بمختلف أنواعه (بديني ، مهاري ، خططي ، نفسي).

3-4 : تنظيم الأنشطة داخل البرنامج :

على عدة عناصر منها تنظيم محل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب (الوقاد، 2003 صفحة 203).

3-5: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي :

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي :

* لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب .

* إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة.

* إعداد الأجهزة والأدوات الي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية .

* بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي .

* إجراء تمارينات الاحماء .

* إجراء تمارينات التي تحقق اهداف الوحدة في تسلسل علمي .

* اجراء تمارينات التهدئة.

* مقابلة الالعب للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد

النفسي .

3-6 : تقوم البرنامج التدريبي :

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدني ، مهاري ،

خططي، ذهني ، نفسي) وعلى المدرب استخدام النتائج في تعديل جزء أو أكثر من

البرنامج التدريبي (الوقاد، 2003ص203).

3-7: تطوير البرنامج التدريبي :

يتم التطوير من خلال عدد من خطوات نلخصها فيما يلي :

*التحديد الدقيق للهدف من عملية بناء البرنامج .

*التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج .

*التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج

*التحديد الدقيق لأفضل أنشطة التي تحقق اهداف البرنامج .

*التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب التي تحقق أنشطة البرنامج.

*التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقييم لكل نشاط من أنشطة البرنامج (الوقاد،

2003ص203).

04- أهمية البرنامج:

يمكن ان نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها فى النقاط التالية:

4-1: اكتساب عنصر التخطيط و فاعليته :حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر

التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقائصها يجعلها عدمية

الفاعلية.

4-2: تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق :أن التخطيط عنصر من عناصر الارادة

وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الارادية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج. (شرف، 1996 صفحة 13)

4-3: ضياع الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الارادية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الاهداف سربا و اوهاما .

4-4: الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال (شرف، 1996ص13).

4-5: تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الارادية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعه، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

4-6: البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

4-7: دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية

الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في

الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض (شرف، 1996 ص 13)

خلاصة

لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير أعداد اللاعبين إعداد متزنا ومتكاملا من جميع النواحي وخاصة اجانب البدني.

إن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الحديث راجع حسن توجيه وإعداد اللاعبين حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل مجهود بدني كبير وخاصة مع تطور طرائق التدريب ، وخطط اللعب مما اضطر المدرب الى اعدادهم إعداد متكامل ، ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و الالمام بمبادئ علم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية.

تمهيد

يمر اللاعب منذ عملية الاختيار أو الانتقاء بعدة مراحل من الإعداد منها الإعداد البدني والإعداد المهاري والنفسي... الخ ليصل إلى مرحلة لا تقل أهمية عن المراحل السابقة ألا وهي مرحلة التفكير الخططي أو ما يعرف بالإعداد الخططي ويعرف مصطلح الخطة في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين انه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء أو قيادة المباراة الرياضية. ويلعب التفكير الخططي أهمية كبيرة بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتميز بالتنافس ضد خصم مثل المنافسات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتنس الطاولة أو مثل كرة القدم وكرة السلة كرة اليد... الخ. إذا ما هو الإعداد الخططي وما هي أهميته وأنواعه وأقسامه؟

1- مفهوم التفكير:

يمثل التفكير أعقد أنواع السلوك الإنساني، فهو يأتي في أعلى مستويات النشاط العقلي، كما يعتبر من أهم الخصائص التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات. فوجود الإنسان مرتبط بنشاطه العقلي وقدرته على التعامل بذكاء مع الأمور من حوله، فالإنسان يتعلم أكثر ما يتعلمه عن طريق التفكير، والتفكير دوما يرتبط بحل مشكلة ما وقد اهتم العلماء على اختلاف تخصصاتهم بقضية التفكير وحاول كثير من المتخصصين في التربية وعلم النفس وعلوم أخرى وضع تعريفات تحدد مفهوم التفكير من أجل التعرف عليه ودراسته (الوتد، 2011).

ومن هذه التعريفات الآتي:

ويعرف **عبد الحليم** " التفكير بأنه مفهوم افتراضي يشير إلى عملية داخلية تعزى إلى نشاط ذهني معرفي تفاعلي انتقائي قصدي موجه نحو حل مسألة ما، أو اتخاذ قرار معين، أو إشباع رغبة في الفهم أو إيجاد معنى أو إجابة عن سؤال ما

ويعرف **أبو شمالة** : التفكير على أنه عملية عقلية معرفية تعبر عن العلاقات بين الأشياء وهو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها دماغ الإنسان عند التعرض لمثير ما بهدف الحصول على نتيجة أو قرار أو حل مشكلة، وأهم مهارات التفكير هو التفكير الاستدلالي بشقيه الاستقرائي والاستنتاجي

ويعرف **دي بونو**: التفكير بمعناه العام وهو نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس والإدراك ويتجاوز الاثنين معا إلى الأفكار المجردة، أي أنه هو كل تدفق من الأفكار تحركه مشكلة أو مسألة تتطلب حل ومن التعريفات السابقة وغيرها يتضح لنا أن التفكير عملية عقلية، يقوم بها الفرد لبحث موضوع معين أو الحكم على واقع شئ معين، أو حل مشكلة معينة، وهو من أكثر النشاطات الدماغية تقدما وتشير إلى عمليات داخلية وهذه ليست موجودة إلا عند الإنسان، وهذا السلوك له خصائص محددة أهمها وجود خاصية الربط وهي ربط المعلومات بالواقع والقدرة على الاستبصار والاختيار وإعادة التنظيم (الوتد، 2011)..

2- خصائص التفكير:

يرى المجر أن من خصائص التفكير:

- نطق التفكير من الخبرة الحسية، ولكنه لا ينحصر فيها بل يحتاج إلى خبرات سابقة لدى الفرد
- التفكير عملية شعورية واعية
- التفكير مظهر من مظاهر النشاط الإنساني مثله في ذلك مثل أي نشاط سلوكي آخر يمارسه الفرد الإنساني.
- التفكير نشاط يحدث في العقل بمعنى أنه نشاط مضمّر ضمنى كامن لا يمكن ملاحظته مباشرة ولكن نستدل عليه من أثره، شأنه في ذلك شأن التكوينات الفرضية، والمشكلة هنا في كيفية وصف هذه العمليات المضمرة.
- التفكير عمل هادف، ينشأ عندما يكون لدى الفرد موقف مشكل، فيوجه نشاطه نحو الحل (محمد ا.، 2000، صفحة 22).

ويرى خير الله أن التفكير من أبرز خصائصه هي:

- القدرة على إدراك العلاقات الأساسية في الموقف المشكل.
- القدرة على اختيار بديل من عدد كبير من البدائل .
- القدرة على إعادة تنظيم الأفكار المتاحة وذلك بهدف الوصول إلى أفكار جديدة (سيد، 1981، صفحة 401).

3- أهمية التفكير:

من أهمية التفكير ما يلي:

- يتيح للطلبة رؤية الأشياء بشكل أوضح وأوسع وتطوير نظرة أكثر إبداعا في حل المشكلة بشكل أوضح وأوسع.
- إتاحة الفرصة للطلبة لكي يفكروا تفكيراً إيجابياً وهو التفكير الذي يوصل إلى أفكار جديدة
- تحويل الطلبة إلى مفكرين منطقيين .
- إعداد الطلبة للتنافس على الفرص التعليمية والوظائف والامتيازات .
- الإسهام في تحسين الحالة النفسية للطلبة .
- اكتساب المعرفة الجديدة واستبدال المعرفة القديمة لها.
- مساعدة الطلبة في الانتقال من مرحلة اكتساب المعرفة إلى مرحلة توظيفها في استقصاء معالجة المشكلات الحقيقية في عالم الواقع.
- تنمية مفهوم الذات وتقوية مشاعر الانتماء والإحساس بالمسؤولية نحو المجتمع (نادية، 2000، صفحة 271).

4-عمليات التفكير:

لقد تم الإجماع على أن التفكير كعملية عقلية معقدة، تتألف من مجموعة من العمليات العقلية التي يتم نشاط التفكير منها ولعل أبرز هذه العمليات الآتي:

4-1التصنيف: وهو تلك العملية التي يتم فيها تجميع ظواهر أو أحداث أو أشياء معينة على أساس ما يميزها من خصائص مشتركة ضمن فئات معينة من هذه الأشياء والأحداث.

4-2التنظيم: وهو العملية التي يتم فيها ترتيب وتنسيق الفئات أو الأشياء أو الظواهر في نظام معين وفقا لما يوجد بين هذه الفئات من علاقات متبادلة.

4-3التجريد: وهو العملية التي يتم فيها تجريد الأشياء عن ذواتها، فلكي تتحقق عملية التفكير، فمن الضروري التفكير فيها بطريقة مجردة عن الأشياء ذاتها، ويعني هذا

استبعاد كل العلاقات والأشياء التي لا تشترك في شئ عام مع الموضوع الحالي، والتفكير على أساس ما يميز الموضوع من خصائص او معالم جوهرية

4-4 التعميم: وهو العملية العقلية التي تقوم على التوصل إلى الخاصية العامة أو المبدأ العام للظاهرة وتطبيقه على الحالات أو المواقف الأخرى التي تشترك في هذه الخاصية العامة أو المبدأ العام، وهذا يؤدي إلى تكوين المفاهيم التي تعبر عن التصورات الذهنية للظواهر في المواقف المختلفة.

4-5 الارتباط بالمحسوسات: يتطلب التجريد غالباً عملية عقلية عكسية وهي الانتقال مرة أخرى من التجريد إلى التعميم إلى الواقع الحسي، مثل ضرب أمثلة من الواقع الحي المحيط من أجل تقريب المفاهيم المجردة إلى الذهن.

4-6 التحليل: وهو العملية العقلية التي يتم بها فك ظاهرة كلية إلى عناصرها المكونة لها أو إلى مكوناتها الجزئية.

4-7 التركيب: وهو عكس عملية التحليل، ويقصد بها العملية العقلية التي يتم بها عادة توحيد الظاهرة المركبة من عناصرها التي تحددت في عملية التحليل، وتمكننا عملية التركيب من الحصول على مفهوم كلي عن الظاهرة من حيث إنها تتألف من أجزاء مترابطة.

4-8 الاستدلال: يقوم الاستدلال العقلي على استنتاج صحة حكم معين من صحة أحكام أخرى ويؤدي الاستدلال الصحيح إلى تحقيق الثقة في ضرورة وحتمية النتائج التي يتم التوصل إليها.

5- التفكير الرياضي :

هو سلسلة من النشاطات العقلية، التي يقوم بها دماغ الفرد لبحث موضوع معين، أو الحكم على واقع شئ معين، أو حل مشكلة معينة في الرياضيات، وهذا السلوك له خصائص محددة أهمها وجود خاصية الربط وهي ربط المعلومات الرياضية بالواقع والقدرة على الاستبصار والاختيار وإعادة التنظيم، والتفكير الرياضي له أنماط ومن

أهمها: التفكير البصري، والاستدلالي، والناقد، والإبداعي (إسماعيل ع.، 1990، صفحة 97).

6- أنماط التفكير الرياضي :

6-1 التفكير البصري :

يعتبر التفكير البصري من النشاطات والمهارات العقلية التي تساعد المتعلم في الحصول على المعلومات وتمثيلها وتفسيرها وإدراكها وحفظها، ثم التعبير عنها وعن أفكاره الخاصة بصريا ولفظيا، ولهذا فإن التفكير البصري ويخبر بشكل تام عندما تندمج الرؤية والتخيل والرسم في تفاعل نشط، فالذين يفكرون بصريا يوظفون الرؤية و التخيل والرسم بطريقة نشطة ورشيقة، وينتقلون في أثناء تفكيرهم من تخيل إلى آخر، فهم ينظرون إلى المسألة الرياضية من زوايا مختلفة، وربما يوفقون في اختيار القرينة المباشرة الدالة على الرؤية لحلها، وبعد أن يتوافر لديهم فهم بصري للمسألة الرياضية، يتخيلون حولا بديلة، ثم يحاولون التعبير عن ذلك برسوم سريعة لمقارنتها وتقويمها فيما بعد (إسماعيل ع.، "مستوى مهارات التفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة، 1997) وفي (إسماعيل ع.، 2002)

- التفكير البصري بأنه يعتمد على الأشكال، ويعرف والرسومات والصور المعروضة في الموقف والعلاقات الحقيقية المتضمنة فيها، حيث تقع تلك الأشكال والرسومات والصور بين يدي المتعلم ويحاول أن يجد معنى للمضامين التي أمامه. (Campbell، 1995، صفحة 180)

بينما يرى (Wileman) التفكير البصري بأنه مهارة الفرد على تخيل وعرض فكرة ، أو معلومة ما باستخدام الصور والرسوم بدلا من الكثير من الحشو الذي نستخدمه في الاتصال مع الآخرين (ربحي، 2006، صفحة 23).

ويعرف مهدي التفكير البصري بأنه منظومة من العمليات تترجم قدرة الفرد على قراءة الشكل البصري وتحويل اللغة البصرية التي يحملها ذلك الشكل إلى لغة لفظية (مكتوبة أو منطوقة)، واستخلاص المعلومات منه، وتتضمن هذه المنظومة المهارات

- مهارة التعرف على الشكل ووصفه
- مهارة تحليل الشكل
- مهارة ربط العلاقات في الشكل
- مهارة إدراك وتفسير الغموض
- مهارة استخلاص المعاني (ربحي، 2006، الصفحات 24-25).

وعليه للتفكير البصري، وهو " قدرة عقلية مرتبطة بصورة مباشرة بالجوانب الحسية البصرية، حيث يحدث هذا النوع من التفكير عندما يكون هناك تنسيق متبادل بين ما يراه المتعلم من أشكال ورسومات وعلاقات وما يحدث من ربط ونتائج معتمدة على الرؤية والرسم المعروف " (إسماعيل ع.، 2001، صفحة 12).

1-1-6 عمليات التفكير البصري :

يعتمد التفكير البصري على عمليتين هما:

أ- الإبصار: باستخدام حاسة البصر لتعريف وتحديد مكان الأشياء وفهمها وتوجيه الفرد حوله في العالم المحيط (محمد أ.، 2001، صفحة 542).

ب- التخيل: وهي عملية تكوين الصور الجديدة عن طريق تدوير الماضية والتخيلات العقلية فالإبصار، والتخيل هما أساس " Mind's eye" المثيرات البصرية وحفظها في عين العقل وذلك في غياب العمليات المعرفية باستخدام مهارات خاصة في المخ تعتمد على ذاكرتنا للخبرة السابقة، حيث يقوم جهاز الإبصار (العين) والعقل بتحويل الإشارات من العين إلى ثلاثة مكونات للتخيل :

النمذجة، اللون، الحركة. (Mathew Son. 1999: 33)

ويعتمد التخيل البصري على قوانين منطقية مجردة مرتبطة بالموقف التعليمي، إذ لا

يحدث التخيل البصري إذا تعرض المتعلم إلى موقف آني وقتي، فالتخيل البصري يتطلب من المتعلم إيجاد علاقات رمزية مجردة للموقف والقيام بالربط بين تلك الرموز لتحقيق أهداف محددة. فمثلاً: عندما يعرض على المتعلم مفهوم المثلث، فإنه يتخيل صورة خاصة لشكل المثلث في بنيته العقلية كما تعرف عليه سابقاً، فقد يتخيل أن المثلث له ثلاثة أضلاع وثلاثة زوايا (نجيب، 2003، صفحة 43).

2-6 التفكير الاستدلالي:

لقد تعددت تعريفات التفكير الاستدلالي، وما يميز التفكير الاستدلالي عن غيره من أنواع

التفكير هو الانتقال من المعلوم إلى المجهول، والاستدلال في جوهره إدراك العلاقات،

وستعرض الدراسة لبعض تعريفات التفكير الاستدلالي :

فقد عرف صالح التفكير الاستدلالي بأنه أداء عقلي يصل فيه الفرد من قضايا معلومة أو مسلم بصحتها إلى معرفة المجهول الذي يتمثل في نتائج ضرورية للمقدمات المسلم بصحتها دون الالتجاء للتجربة" (أحمد، 1972، صفحة 211).

ويعرف عفانة التفكير الاستدلالي بأنه " تفكير منطقي قياسي يعتمد على الانتقال من القضايا الكلية إلى القضايا الجزئية (إسماعيل ع.، 2002، صفحة 59).

3-6 التفكير الناقد :

يعد التفكير الناقد من أكثر أشكال التفكير المركب استحواذاً على اهتمام الباحثين

والمفكرين التربويين الذي عرفوا بكتاباتهم في مجال التفكير، فهو تفكير قائم على قدرة

الفرد على التمييز بين النظريات والتعميمات وبين الحقائق والادعاءات وبين الصواب والخطأ والمعلومات المنقحة و المعلومات غير المنقحة والقدرة على التدرج المنطقي.

6-4 التفكير الإبداعي:

حاول العديد من العلماء والباحثين تعريف مفهوم الإبداع من منطلقات عدة، ففي الوقت الذي ينظر إليه بعضهم على أنه الاستعداد أو القدرة على إنتاج شيء جديد أو إيجاد حل جديد لمشكلة ما، نرى بعضهم الآخر يعتقد أنه عبارة عن الوحدة المتكاملة لمجموعة العوامل الذاتية والموضوعية التي تؤدي إلى تحقيق إنتاج جديد أصيل وذو قيمة من جانب الفرد أو الجماعة.

ويعرف الإبداع بأنه قدرة على تكوين أبنية أو تنظيمات جديدة، ويعرفه برونر أنه العمل أو الفعل الذي يؤدي إلى الدهشة والإعجاب، والإبداع مبادرة يبيدها الفرد، تتمثل في قدرته على الفعل الذي يؤدي إلى الدهشة والإعجاب (يوسف، 1990، صفحة 650).

7- التفكير والنشاط الرياضي:

تلعب عمليات التفكير دورا هاما في نشاط الفرد واستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة في محاولته تنفيذ خطط اللعب المختلفة والمتعددة. ويتمثل ذلك في سرعة تقدير الفرد الرياضي لموقفه، ومحاولة الاستجابة الصحيحة والقيام بما يناسب ذلك من نواحي خطوية.

وهناك الكثير من الأنشطة الرياضية المختلفة التي يقع العبء الأكبر فيها على عمليات التفكير، وخاصة في الألعاب الرياضية الجماعية مثل كرة القدم و كرة اليد و

كرة السلة، وكذلك المنازلات الفردية مثل الملاكمة والمصارعة وما إلى ذلك، والتي يتمثل فيها الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسة (علاوي، 1987).

8- مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي يعني " تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة "يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني مما سبق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

9- أهمية الإعداد الخططي:

يختلف الاعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقاً لطبيعة التنافس فيها .

وفيما يلي نقسم الرياضيات طبقاً لدرجة حاجتها للإعداد الخططي:

أ - رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي:

وهي تلك الرياضات التي تتميز أما بـكبر عدد المتنافسين فيها أو بالمواجهة الفردية ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي والكرة الطائرة والعب المضرب الزوجية (2001، صفحة 122).

ب - رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي:

هي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة ومن أمثلة هذه الرياضات الجري والسباحة والجمباز والغطس.

10- أهداف الإعداد الخططي:

يهدف الإعداد الخططي إلى ما يلي:

1- تحقيق اعلي درجات الانتباه إلى مجريات التنافس.

- 2- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس
- 3- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.
- 4- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.
- 5- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.
- 6- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.
- 7- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب
- 8- العمل على خزن أكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركي للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.
- 9- الاستخدام الإيجابي للسمات الإرادية (مثابرة وضبط النفس والشجاعة) خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة
- 10- التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس (الخوجة، 2005، صفحة 155).
- 11- **فعاليات تحقيق الإعداد الخططي:**

لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية:

- 1- إكساب اللاعبين أو اللاعبين المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.
- 2- إكساب اللاعبين اللاعبين وأنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.
- 3- تطوير قدرات اللاعبين اللاعبين والإبداع الخططي وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسي.
- 4- الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي (الخوجة، 2005، صفحة 219).

12- مفهوم وأنواع الخطط:

- 1-12 مفهوم الخطط: خطط جمع خطة، والخطة بشكل عام تعني " الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج ايجابية."
- الخطط تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة.
- في منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب.

12-2 أنواع الخطط:

تقسم خطط اللعب طبقاً لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما:

-خطط اللعب.

-خطط تحقيق أرقام.

12-2-1 خطط اللعب:

وتنقسم بدورها إلى نوعين رئيسيين هما:

أ- خطط دفاعية(خطط إحباط هجوم المنافسين): وتهدف في مجملها إلى إحباط محاولة

الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

ب-خطط هجومية(خطط المبادرة بالهجوم):وتهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

ج-خطط تحقيق أرقام:

·تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو في رمي ارمح أو دفع الجلة أو إطاحة المطرقة.

تهدف إلى تحقيق زمن معين كما هو الحال في السباحة والعدو أو الجري أو الدراجات.

تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس و التمرينات الفنية (الخوجة، 2005، الصفحات 225-226).

13- أقسام الإعداد الخططي:

كأي نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططي إلى نوعين رئيسيين كما يلي:

-الإعداد الخططي العام.

-الإعداد الخططي الخاص.

13-1 الإعداد الخططي العام:

الإعداد الخططي العام يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك

الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام."

13-2 الإعداد الخططي الخاص:

الإعداد الخططي الخاص يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية" (الخوجة، 2005، صفحة 235).

14-مراحل الإعداد الخططي :

اتفقت العديد من المراجع على م ا رحل الإعداد الخططي كما يلي:

14-1مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

يقصد بالمعارف والمعلومات كل من الهدف من الخطة وكيفية أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذها فيها وفي أي مرحلة من مراحل الهجوم أو الدفاع تنفذ وقواعد التنافس القانونية.

-المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف.

-استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة للملاعب وأجهزة العرض مثل الفيديو والشرائح والرسومات واللوحات كلها عوامل تساعد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى للاعبين

-من الأهمية أن تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين حتى يكتسبوا المعارف والمعلومات عن اقتناع ودون لبس فيها.

-على المدرب في هذه المرحلة أن يستخدم المرونة في إعطاء المعلومات لتسهيل فهم الهدف من

الخطة (الخوجة، 2005، الصفحات 245-246).

- على المدرب أن يمهد لمرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي خلال المرحلة الحالية.

14-2 مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:

على المدرب بان يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة، إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب والخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك بمجموعة من الطرق ومنها:

- أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.
- ربط النموذج بالشرح الوافي والتحليل المنطقي للخطة.
- تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة من المساحة التدريبية.

لإنجاح هذه المرحلة نتبع مجموعة من الخطوات لتحقيق أهدافها:

-تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها دون صعوبة

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

14-3 مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:

ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينها، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا احد ادوار المدرب في هذه المرحلة.

على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالنمطية في الأداء على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططي..استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الشفافية

والملاعب الممغنطة والتي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير في تفاعل اللاعبين مع المواقف الخططية.

15- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية :

15-1 الإعداد الخططي في وحدة (جرعة) التدريب:

-في بعض الأحيان يتطلب الأمر تأجيل الإعداد الخططي حتى يصل اللاعبون إلى مرحلة آلية الأداء كي يمكن البدء في الإعداد الخططي.

-يفضل دائما الر بط بين الإعداد المهاري والإعداد الخططي في جرعة التدريب.

-يجب أن يتم الإعداد الخططي في بداية جرعة التدريب أي بعد الإحماء مباشرة.

-يجب مراعاة تجربة الأداء الخططي في نهاية وحدة (جرعة) التدريب للتأكد من مقدرة اللاعبين على الأداء والتنفيذ في ظل ظروف التعب.

15-2 الإعداد الخططي في فترة الحمل الأسبوعية(دورة الحمل الصغرى):

·يفضل أن يتم الإعداد الخططي في بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

15-3 الإعداد الخططي في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى):

التخطيط للإعداد الخططي يخطط له في دورة يتراوح زمنها ما بين 3 إلى 11 أشهر حيث يبدأ الإعداد بالإعداد الفردي لإكساب اللاعب وسائل تنفيذ الخطط، ثم العمل على ربطها جميعا معا. في دورة الحمل الفترية خلال مرحلة الإعداد العام يتم الإعداد الخططي من خلال إعداد خططي عام، وعند الدخول إلى مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الإعداد الخططي المباشر والخاص والذي سوف يرتبط بالخطط التنافسية والصفات البدنية والإعداد النفسي.

15-4 الإعداد الخططي في دورة الحمل الانتقالية:

-يتضمن الإعداد الخططي في هذه الدورة التحليل النظري للخطط ومدى كفايته وكفاءته خلال الموسم المنصرف.

-شرح وتحليل أسباب النجاح والفشل الخططي خلال الموسم المنصرف.

-الخبرات الخططية العامة المستفادة من الموسم المنصرف

-دراسة وبحث الخطط التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل (الخوجة، 2005، الصفحات 215-216).

16-أنواع خطط اللعب في كرة القدم :

16-الهجوم: هناك عدة أنواع من الهجوم :

أ -الهجوم السريع الفردي: تعد هذه الطريقة أكثر الطرق الهجومية مفاجئة للفريق المنافس وذلك لأنها لا تعطي فرصة للفريق المدافع من تنضيم صفوفه الدفاعية .

ب- الهجوم السريع الجماعي: وهذا النوع من الهجوم هو استمرارية للهجوم السريع الفردي ففي حالة تمكن احد المدافعين من اللحاق بالمهاجم أو حدث أي طارئ يتم إشراك مجموعة أخرى من اللاعبين لغرض التغلب علي الدفاع غير المنضم .

ج - الهجوم من المراكز: وهذا الهجوم هو استمرار للهجوم السريع الجماعي وعندما يعتقد المهاجمين أن فرصة نجاح هجومهم ضعيفة فيتراجعون الي الخلف للاتحاق بزملائهم و القيام بالهجوم الاعتيادي من المراكز و علي اللاعبين احتلال مراكزهم حسب خطة الهجوم الموضوعة مسبقا.

د- تشكيلات الهجوم : و يقصد بها اتخاذ الفريق مراكز و أماكن محددة للاعبيه 11 مع تحديد واجبات كاللاعب في مركزه الهجومي، و قبل اتخاذ أي تشكيل هجومي يجب علي المدرب معرفة نقطتين أساسيتين و هما الإمكانيات البدنية و الفنية للاعبيه و التكتيك الدفاعي للفريق المنافس و بعدها يمكن اختيار التشكيل المناسب (الخوجة، 2005، الصفحات 239-240).

16-2الدفاع خططيا : للتغلب علي الطرق الهجومية المنظمة للفريق المنافس يتطلب من الفريق المدافع أن ينضم نفسه و صفوفه كوحدة واحدة و لهذا فهناك طرق دفاعية هي:

أ- طريقة الدفاع عن المنطقة: تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق و أكثر استخداما في لعبة كرة القدم و تتلخص هذه الطريقة بان يعمل جميع أفراد الفريق المدافع كواحد بحيث يكون كل لاعب مدافع وسؤول عن مراقبة لاعب مهاجم ضمن حدود منطقتة وان حركة أي لاعب مدافع ضمن حدود المنطقة الدفاعية يجب أن تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بحدود الكرة و حركة اللاعب الخصم و حركة اللاعبين المدافعين بحيث تكون هذه الحركة منسقة و متماسكة بدرجة لأتسمح لأعضاء الفريق المهاجم من فتح ثغرة و اختراق الخط الدفاعي.

ب- طريقة الدفاع رجل لرجل: الطريقة الدفاعية رجل لرجل من الطرق الشائعة في القارة الإفريقية وهي تستند علي أن لكل مدافع مهاجم مختص به ويكون ملازما له في جميع تحركاته و لا يغفل عنه في أي مكان من الملعب سواء كان حائزا علي الكرة أم لا و يعيق عملية استلام الكرة و تمريرها.

ج- طريقة الدفاع المختلط أو المركب: وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة و دفاع رجل لرجل حيث يقوم لاعب واحد أو أكثر باللعب بطريقة رجل لرجل و اللاعبين الآخرين يقومون باللعب بطريقة دفاع المنطقة حيث يراقب المدافعون الذين يلعبون بطريقة رجل لرجل اخطر المهاجمين اللذين يجيدون التصويب البعيد و بقية اللاعبين ينتشرون في المنطقة . و قبل إن يختار المدرب أي طريقة من الطرق يجب عليه أولا معرفة قدرات لاعبيه البدنية والفنية و أي من الطرق تتناسب مع هذه الإمكانيات وعليه أيضا معرفة الخطط الهجومية للفريق المنافس و أي من الخطط الدفاعية تستطيع تقليل تأثيرها

د- الخطط الدفاعية بكرة القدم: إن مفهوم مصطلح الخطط بصورة عامة يعني أصل تسيير المنافسة الرياضية وقدرة كل لاعب ضمن الفريق ككل في العمل كوحدة واحدة خلال المباراة وذلك باستخدام المهارات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل اكبر عدد من الأهداف، وفي نفس الوقت منع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف في مرماهم (الخوجة، 2005، الصفحات 241-242).

ويذكر محمد حسن علاوي بان الخطط “تهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات الرياضية ويمكننا القول بان أسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية تنظيمها تشكل مضمون الخطط بلعبة كرة القدم، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخططية ملائمة للوسائل الخططية كانت تلك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها.

بالإضافة إلى ذلك فان خطط اللعب بكرة القدم دفاعية كانت أم هجومية تتطلب العديد من الأساليب والوسائل التي تلزم اللاعب أن يستخدم ذكاؤه وتفكيره في كل تصرفاته داخل الملعب، والأخذ بنظر الاعتبار مكامن القوة والضعف للفريق المنافس .

يجب عند وضع مثل هذه الخطط مراعاة نواحي القوة والضعف في المنافس وخصائصه النفسية وإمكانياته، من كل ذلك يظهر لنا جلياً بان لخطط اللعب أهمية مميزة، إذ يلعب دوراً حاسماً في تطور اللاعب ذهنياً وفي سرعة اتخاذه القرار واستخدام كل ما لديه من قدرات وإمكانيات وخبرات خلال مواقف اللعب واحتمالاته بتصرفات خططية هادفة قد تدرب عليها وعرفها ضمن الخطة العامة لفريق والتي تكون وثيقة الصلة بالمهارات والصفات الحركية والنفسية (الخوجة، 2005).

والخطط بالدفاع تعني جملة الإجراءات الدفاعية التي ينفذها الفريق الذي فقد الكرة في محاولة للتصدي من خلال تنفيذ هذه الإجراءات محاولة منه منع الفريق المنافس من إحراز لأهداف . ويوضح لنا محمد حسن علاوي “بان الهدف الأساسي من الخطة الدفاعية هو عرقلة لاعبي الفريق المهاجم وقطع هجماتهم، وذلك عن طريق تغطية الفراغات الموجودة بين المدافعين وإمام المرمى ومراقبة مهاجمي الخصم بشدة وتركيز وعليه فان الدفاع المبين المنظم لا يبعث الثقة فقط في هجوم الفريق بل انه كلما كانت

وسائل الدفاع الخططية تؤدي بطريقة سليمة كلما استطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرة أن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة للفريق بطريقة سليمة منظمة، ومن هذا الجانب الدفاعي يقوم اللاعبون المدافعون بالتحرك وفق الوسائل الخططية الدفاعية الفردية والجماعية وبما تتطلبه مواقف اللعب المتغيرة .

- والدفاع خططياً ينقسم إلى:

- أ - خطط الدفاع الفردي .
- ب- خطط الدفاع الجماعي .
- ج- خطط الدفاع الفرقي

خلاصة

من خلال دراستنا لهذا الموضوع تبين أن التفكير الخططي هو تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة ويوجد نوعان من الخطط هي خطط اللعب وخطط تحقيق أرقام كما يتقسم إلى إعداد خططي عام وإعداد خططي خاص يمر عبر مراحل نذكر منها مرحلة التفاعل مع المواقف الخططي .

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة. وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع (جميل، 1986).

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER (جميل، 1986).

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين اخدمهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (الحق 1997)

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90دقيقة ، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى (الجواد 1997)

3- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

3-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

3-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

3-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

4- قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستنطبق إليها بالتفصيل:

4-1 الملعب "الميدان" :

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر) وعرضه محصور بين (64 و 75 متر) (عبيدة، 2002).

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل ، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12م، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (12،9م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى: تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى (لاتحادية الجزائرية لكرة القدم ، 2006).

منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كما يلي:

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (5،16م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (5،16م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى ، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد (11 م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (9،15م) ، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياه و ارتفاعها (5،1م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

4-2 الكرة :

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3 سم ولا يقل 68,2 سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام. وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²) (الخطاب، 1972).

4-3 عدد اللاعبين:

تلعب مباراة بين فرقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين (جميل، 1986).

4-4 معدات اللاعبين:

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في:

- قميص ، تبان، "سروال قصير أو شورط".
- جوارب وأحذية.

- وافي الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

4-5 الحكم :

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت

اللقاء ، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائماً، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.

4-6 الحكام المساعدون:

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية ، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء (محمود، 1999) .

4-7 مدة المباراة:

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس ، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة ، كما يتم التعويض في

أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضيع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها ، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا يتم استراحة ما بين الشوطين .

4-8 بدء واستئناف اللعب:

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية .

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
 - تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .
 - يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .
 - لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر .
- ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين

من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

4-9 الكرة في اللعب وخارج اللعب :

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما تترد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب و تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

4-10 طريقة تسجيل الهدف:

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف (لاتحادية الجزائرية لكرة القدم ، 2006).

4-11 التسلسل :

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسلة لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل.

4-12 الأخطاء وسوء السلوك:

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمدا ، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب .

4-13 الركلات الحرة:

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة ، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب ، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح

الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى ، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى ، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية .
وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم ، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة ، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ (محمود، 1999).

4-14 ضربة الجزاء:

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.
يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون آخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة آخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

4-15 رمية التماس:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لا عب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض

خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس (محمد، 1998).

4-16 ركلة المرمى:

عندما تجتاز بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب ، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركل الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة ، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر ، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء (محمد، 1998).

4-17 الركلة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي

الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر بارادات (9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر.

5- طرق اللعب في كرة القدم:

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

5-1 طريقة 4-4-2 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

5-2 طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

5-3 طريقة 4-3-3:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

4-5 طريقة 3-3-4: وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

5-5 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

6-5 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

7-5 الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) (الشافعي، 1998).

6 تعريف المراهقة:

6-1-المعنى اللغوي: يعرفها البهي السيد : المراهقة تفيد معنى الاقتراب او الذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق غشي او لحق او دني من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج .(البهي السيد ، 1956)

6-2-المعنى الاصطلاحي: تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة.وبالتالي فهي مرحلة الاهتمام بالذات والمرأة والجسد على حد سواء ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم .ومن ثم ، تتخذ المراهقة أبعادا ثلاثة :بعدا بيولوجيا (البلوغ) ، وبعدا اجتماعيا (الشباب)، وبعدا نفسيا(المراهقة)ومن ثم تبدأ المراهقة

"بمظاهر البلوغ وبداية المراهقة ليست دائما وواضحة ، ونهاية المراهقة تأتي مع تماما لنضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي (معوض).

7 - المراهقة المتأخرة (اقل من 19 سنة) :

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث انها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات حيث ينم فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج او العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي و البحث عن المكانة الاجتماعية (الجبار، 1989).

8- خصائص المراهقة :

8-1-النمو الفيزيولوجي: يتضمن مايلي :

نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، ثم ظهور نمو الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل و المرأة ويصاحب هذه التبديلات ، انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع و القراءة الهجرية او الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية. تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمون الى استشارة النمو بوجه عام و تنظيم الشكل الخارجي للإنسان واهم هذه الغدد تأثيرا هي الغدد النخامية ،و يسمى القفص الأمامي منها الكظر اما الغدتان الصنوبرية السعتورية فتظهران في المراهقة (زهران، 1972).

8-2-النمو الجسمي:

فإن معدل النمو عند المراهق أكبر منه عند المراهقات وفي نهاية المرحلة يتوقف النمو الجسمي عند المراهقين .أما من الناحية الفكرية فإنه لا يتعلم الكثير من المهارات الجديدة ولكنه يمارس المهارات التي تعلمها في المراحل السابقة مثل تحليل الأمور

والتساؤل عن سبب الأشياء ومحاولة الوصول إلى فهم طبيعة تعامله مع المتغيرات التي تحيط به ، ونؤكد هنا أن الناشئ مهتم باكتساب معلومات جديدة بطريقة مشوقة ربما من خلال أنشطة جماعية يكون للمراهق فيها دور محسوس وعملي ، بعكس ما تعود أن يحصل عليه من الأب أو المدرس عن طريق الاستماع والتلقين (الحجاج).
3-8-النمو الاجتماعي :

يتخلى المراهق عن التمرکز الذاتي نحو اللا تمرکز باتساع علاقاته الاجتماعية أي: لا يكتفي المراهق بتلك العلاقات الأبوية التي كانت تربطه بالأسرة، أو بعلاقات الصداقة والزمالة التي كانت تشده إلى المدرسة، بل يدخل في علاقات حميمة مع الغير، ويندمج في المجتمع، ويحضر بجسده في هذا العالم بتجاربه الذاتية والموضوعية. ومن ثم، يربط المراهق علاقات كثيرة مع أبناء جنسه أو مع الجنس الآخر. وتكون علاقاته بأصدقائه ورفاقه وزملائه إما علاقة حميمة إيجابية قوامها المحبة والصداقة والتعاون، وإما علاقة عدوانية قائمة على التطرف والعنف والحقد، حسب تنشئته الاجتماعية، وميوله النفسية. وأكثر من هذا، يبتعد المراهق أكثر عن أسرته نحو الآخر أو الغير، فيندمج في جماعات ديناميكية تعنى بالتنشيط الفني والأدبي والثقافي والرياضي، وينسلخ عن أسرته باحثاً عن الاستقلالية، وامتلاك هويته الشخصية، بتحمل مسؤولية نفسه مادياً ومعنوياً (الجسماني).

4-8-النمو النفسي :

تحدث التحولات العضوية والفسولوجية -لدى المراهق بصفة عامة -مجموعة من التغيرات النفسية الشعورية واللاشعورية كالإحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب واللامتوازن؛ بسبب عدم فهم تلك التغيرات فهما حقيقيا، والشعور كذلك بتغير ذاته فيزيولوجيا وعضويا، مما يؤثر ذلك في نفسيته إيجابا أو سلبا، ناهيك عن الاضطراب الذي تحدثه أثناء إدراك المراهق لذاته وجسده، مما يولد لديه، في كثير من

الأحيان، حالات التوتر والصراع والانقباض والتهيج الانفعالي، والشعور بالنقص وإذا توسلنا بالنظريات النفسية، فإن مرحلة المراهقة هي مرحلة الجنسية الراشدة ، فبعد المرحلة الفمية ، والمرحلة الشرجية ، والمرحلة القضيبية، ومرحلة الكمون الجنسي، تبدأ الغرائز الجنسية في تفتتها بشكل جلي مع فترة البلوغ؛ إذ يكون المراهق قادرا على الاتصال الجنسي الطبيعي مع الفرد الآخر من غير جنسه لتحقيق لذته وبالتالي تتقاطع لديه الميول الفمية والشرجية مع الميول الجنسية في هذه الفترة بالذات (حمداوي، 2011).

8-5- النمو الانفعالي :

تتميز فترة المراهقة بالقلق والاضطراب والتوتر الشديد؛ بسبب التغيرات التي تتناوب المراهق على المستوى العضوي والنفسي والاجتماعي ويكون كثير التشنج حينما لا يجد الرعاية المناسبة أو الاهتمام الكافي من الأسرة والمدرسة والمجتمع ويعني هذا أن المراهقة بمثابة بركان عنيف، قد ينفجر في أية لحظة ، اعتبرت هذه الفترة بأنها مرحلة أزمة وانفعال وثورة وعنف، ولاسيما إذا كان المراهق يعيش في مجتمع تقليدي، ولا يراعي متطلبات المراهق وحاجياته وميوله واتجاهاته النفسية، ولا يعنى برغباته المادية والمعنوية والعاطفية.

وتزداد انفعالات المراهق كثيرا أثناء فشله الدراسي وأثناء شعوره بالإخفاق والخيبة، أو وقوعه في صدمة ما، أو حينما يحتقره الآخرون، بما فيهم والداه وإخوته وأصدقائه وزملائه ومدرسه، أوحينما يكون منبوذا ومرفوضا ومقصيا من قبل المجتمع كله (الديدي، 1995).

8-6- النمو الحركي :

يتأخر نمو الجهاز العظمي عن نمو مقدار سنة تقريباً ويسبب ذلك للمراهق تعباً وإرهاقا، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر العضلات وانكماشها مع نمو العظام السريع

كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول الكسل و التراخي حتى يتسنى لو إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد وبعد ذلك تبدو حركات المراهق أكثر تفوقاً وانسجاماً ويأخذ نشاطه بزيادة ويرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد الموجه الذي يقوم به الاطفال في المدرسة الابتدائية (توفي، 1973).

9- حاجيات المراهقة:

يصاحب التغيرات التي تحدث البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول ولهة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا يجد ان المدقق فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ اذا قلنا ان الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة الى اقصي درجة من التعقيد

9-1 الحاجة إلى الأمن :

- * الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية.
- * الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الاسترخاء والراحة.
- * الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والبقاء حيا.
- * الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة والمساعدة في حل المشكلات.
- * الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع.
- * الحاجة إلى الحب والمحبة.

9-2- الحاجة إلى الحب والقبول :

- * الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي.
- * الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والشعبية.
- * الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

9-3- الحاجة إلى مكانة الذات :

* الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية إلى أن يكون قائدا.

* الحاجة إلى الإتراف من الآخرين.

* الحاجة إلى النجاح الاجتماعي والاقتناء والامتلاك.

* الحاجة إلى تجنب اللوم والتقبل من الآخرين.

* الحاجة إلى الشعور بالعدالة والمعاملة.

9-4- الحاجة إلى الاشباع الجنسي :

* الحاجة إلى التربية الجنسية

* الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

* الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه.

* الحاجة إلى التخلص من التوت

9-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

* الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك.

* الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها.

* الحاجة إلى التنظيم والخبرات الجديدة والتنوع.

* الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات.

* الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي.

9-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات :

* الحاجة إلى النمو.

* الحاجة إلى أن يصبح سويا وعاديا.

* الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات.

* الحاجة إلى النجاح والتقدم.

10- اشكال المراهقة وعوامل المؤثرة فيها:

10-1-المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها الهدوء والاعتدال والابتعاد عن صفات العنف، والتوترات والانفعالات الحادة، بالإضافة إلى التوافق مع الوالدين وكذا الأسرة والمجتمع الخارجي ومن سماتها أيضا الاستقرار والإشباع المتزن للطلبات والابتعاد نهائيا عن الخيال وأحلام اليقظة، إضافة إلى عدم المعاناة من الشكوك حول أمور الدين .

العوامل مؤثرة فيها :

- * المعاملة الأسرية السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق.
- * حرية التصرف في الأمور الخاصة ، وتوفير الثقة والصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشاكله.
- * شغل أوقات الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي والتفوق الدراسي والشعور بالأمن والاستقرار والراحة النفسية.
- * الانصراف بالطاقة إلى الرياضة والثقافة.

10-2-المراهقة المنطوية الإنسحابية :

من سمات هذا الشكل من أشكال المراهقة سيطرة الطابع الانطوائي والتمركز حول الذات، التردد و الخجل و الشعور بالنقص، إضافة إلى الإسراف في الجنسية الذاتية والاتجاه نحو التطرف الديني بحثا عن الراحة النفسية والتخلص من مشاعر الذنب، كما يميزها محاولة النجاح في الدراسة ، وبما أنها يغلب عليها طابع الانطواء والعزلة فإن العلاقات الاجتماعية في هذا الشكل محدودة جدا سواء داخل الأسرة أو في المجتمع الدراسي مما ينجم عنه تأخر ملحوظ في المستوى الدراسي رغم المحاولة.

العوامل مؤثرة فيها :

- * اضطراب الجو داخل الأسرة كاستخدامها أسلوب التسلط وسيطرة الوالدين وحمائتهم مع إنكار الأسرة لشخصية المراهق.

- * تركيز قيم الأسرة حول النجاح الدراسي وقلة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي .
- * الفشل الدراسي وسوء الحالة الصحية.

- * نقص إشباع الحاجة إلى التقدير والحرمان العاطفي وكذا ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

10-3-المراهقة العدوانية المتمردة:

وتتمثل سماتها بشكل عام وهي كآتي:

- * التمرد والثورة ضد المحيط الأسري والمدرسي و ضد كل ما يمثل سلطة على المراهق.

- * الانحرافات ألاجنسية حيث يقوم المراهق العدواني المتمرد بعلاقات جنسية غير شرعية.

- * إعلان الإلحاد الديني والابتعاد عن جميع الطوائف و الاتجاهات والمذاهب الدينية.
- * الشعور بالظلم وقلة التقدير من الجميع مما يجعل المراهق ينحوا نحو أحلام اليقظة ليرسم فيه عالما آخر كما يريد هو.

- * سلوكيات عدوانية على الإخوة والزملاء وكذا الأساتذة .
- العوامل المؤثرة فيها:

- * التربية الضاغطة المتمرمة والصارمة والمتسلطة.

- * تأثير الصحبة السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط وإهمالها للنشاط الترفيهي والرياضي.

- * قلة الأصدقاء ونقص إشباع الحاجات والميول.

11 - أهمية المراهقة :

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات

المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلال:

* أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه.

* يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة.

* يسعى إلى تحقيق ميولاته، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة.

* الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية.

* يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.

* كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي

الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعد على أن يكون راشداً مهيناً للخروج إلى

مجتمعه يفيد ويستفيد (محمود، 2003).

خلاصة

إن تطور كرة القدم لن تتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى.

يمكن القول من خلال استعراضنا لهذا الفصل أن لكرة القدم تأثير كبير على تغيير سلوكات المراهقين والتأثير على انفعالاتهم، وهذا نظرا لاشتراك جميع وحدات الدراسة في نفس المرحلة العمرية غير أن غياب الرعاية الأسرية بمختلف جوانبها ، وعدم اهتمامها بأبنائها كان عاملا مساعدا في تشجيع المراهقين على التمادي في القيام بالسلوكات العدوانية.

ولمواجهة هذه المشكلة يتوجب فهم العوامل المؤدية إلى انتشار ظاهرة السلوك العدواني ، ويقع العبء الأكبر على الأسرة الرياضية ، فهي المصدر الأمثل للحد والقضاء على هذه الظاهرة ، وهذا من خلال تطوير الأطفال وتنشئتهم تنشئة سليمة، وتوفير الجو الملائم لنمو شخصياتهم وتوافقها مع البيئة الاجتماعية.

وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب وتقديم الأفضل نحو المستقبل.

01 منهج البحث :

تناول هذا الفصل وصفا لمجتمع الدراسة وعينتها والأداة التي استخدمت والإجراءات اللازمة للتحقق من صدقها وثباتها، والإجراءات والطرق الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات للإجابة عن تساؤلاتها .

لقد اردنا استخدام المنهج التجريبي و ذلك نظرا لملائمته لطبيعة أهداف هذه الدراسة.

02 مجتمع و عينة البحث :

ولقد اردنا العمل على بعض الفرق بطولة الجهوي الأول والثاني رابطة سعيدة 2019 / 2020 والذي بلغ عددهم 200 لاعبا بنسبة للمجتمع الكلي، و قد شملت عينة البحث 24 لاعبا من فئة اقل من 19 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة الأولى والتي تظم 12 لاعبا ينتمون إلى فريق و داد جيلالي بن

عمار

- العينة الثانية والتي تظم 12 لاعبا ينتمون إلى فريق اتحاد وادي الأبطال

بالإضافة إلى 09 لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

حيث يتم اختيار المجموعات بطريقة عمدية ،لنقوم بتطبيق اختبارات على الفرق بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي .

03 متغيرات البحث: إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على

متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابع.

1-3 المتغير المستقل :

ان المتغير المستقل هو عبارة عن سبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو " الصفات الخطئية (الهجومية).

2-3 المتغير التابع :

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هوكت " التفكير الخطئي "

3-3 المتغيرات المشوشة :

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها و التحكم فيها بمجموعة من الإجراءات ، المتمثلة في :

- اختيار العينة من نفس الجنس (ذكر) والسن اقل من 19 سنة
- إبعاد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية و البالغ عددهم 24 لاعب موزعين بالتساوي بين العينات.
- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات لكل العينات.

04 مجالات البحث :**1-4 المجال الزمني :**

اردنا إجراء الاختبارات ابتداءً من :26/24 افريل 2020

2-4 المجال المكاني

اردنا العمل مع العينات بالملعب البلدي لكل فريق .

3-4 المجال البشري :

اردنا ان تشمل عينة الدراسة 24 لاعبا موزعين كما يلي:

- العينة الأولى والتي تضم 12 لاعبا ينتمون إلى فريق وداد جيلا لي بن عمار

- العينة الثانية والتي تضم 12 لاعبا ينتمون إلى فريق اتحاد وادي الإبطال

05 أدوات البحث :

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث وهي

من اهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة .

1-5 المصادر و المراجع العربية و الأجنبية :

قصد الإحاطة والإلمام النظري بموضوع البحث قمنا بالاعتماد على كل ما يتوفر من

مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجالات و الملتقيات العلمية،

فضلا عن شبكة الانترنت، كما تما الاستعانة و الاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي .

5-2 أداة الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على اهمية المهارات الخططية في تحسين مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كره القدم , وتماشيا مع اهداف هذه الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة لجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج التي استندنا اليها اهداف الدراسة فقد اخترنا الادوات التالية:

اختبار المعرفة الخططية برسومات توضيحية. معتمدا على:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الدراسات المرتبطة بالموضوع .

5-3 وصف الاختبار لقياس مستوى التفكير الخططي:

يتضمن هذا الاختبار استمارة رسومات توضيحية تمثل حالة خططية دفاعية وهجومية ولكل حالة خططية مجموعة من الأسئلة لعدة مواقف .

يتطلب من اللاعب أن يقرأ الأسئلة بشكل جيد وينظر إلى الأشكال التي تحتوي على الأسئلة الموضوعية ويختار الجواب الصحيح الذي يمثل الموقف المناسب للحالة الخططية المذكورة.

يتطلب من اللاعب إدراكا للعلاقات الخاصة لكل من المهاجمين والمدافعين.

و يتكون من (10) حالات خططية (05) حالات خططية دفاعية و (05) حالات خططية هجومية هدفها التعرف على قابلية الخططي الميداني عند لاعب كره القدم وتحتوي كل حالة خططية علي مجموعة مواقف يتطلب من اللاعب اتخاذ المواقف كلها والمواقف هي:

المواقف الهجومية:

- التمريرة الهجومية او التهديف .
- تغيير المركز نحو الهجوم .
- الركض لاحتلال موقع مناسب .
- المراوغة او التمرير .
- التغطية والحماية نحو المرمى الخصم .

المواقف الدفاعية:

- الحماية الصحيحة للمنطقة .
- المضايقة والكفاح من اجل الكرة.
- الركض لاحتلال الموقع مناسب.
- التغطية والحماية السيطرة على المنطقة الدفاعية .

4-5 الوسائل الإحصائية :

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

-الوسيط الحسابي -الانحراف المعياري -النسبة المئوية-معامل الارتباط بار سون
معامل الالتواء .

6-التجربة الميدانية :

بعد كشف عن المستوى التفكير الخططي لدى لاعبين المختارين و الممثلين لعينة
البحث اردنا القيام بتطبيق برنامجنا المقترح لتدريب لاعبي كرة القدم لتطوير مستوى
التفكير الخططي و التكتيكي وبالتالي القدرة على التحكم في الكرة أثناء المباريات
الرسمية، و من خلال الاطلاع و مراجعة الدراسات و المصادر العلمية ارتأينا الى
اختيار وتحديد 8 عناصر مختلفة تعمل على زيادة تركيز اللاعبين بتمية مهاراتهم
الخططية والإدراكية ومختلف المهارات الأخرى.

حيث يقول مجدي "تعتمد الطريقة على استخدام بعض الأجهزة الإلكترونية التي تنمي
مدرجات اللاعبين وتجعلهم أكثر تفاهما في الملعب، فلنا أن نتصور لعب الفريق حينما
يكون كل من اللاعبين يفهم ما يفكر فيه الآخر بشكل تام". مشيرا إلى أنه يتوقع أن
تحقق الطريقة صدى واسع جدا على مستوى الفرق العربية والعالمية على حد سواء.

6-1عناصر البرنامج :

1-التمركز في المواقع الصحيح :

من المتعارف عليه أن أبعاد الملعب هي 73م عرض & 110م طول، وبناء على
الطريقة الجديدة سيتم تقسيم كل نصف ملعب إلي 25 مستطيل بالتساوي في المساحة

(الطول والعرض) ونسبي كل منطقة يمثلها مستطيل معين علي حسب موقعها باسم
 أحد الحروف العربية (أ .. ب .. ج .. د .. هـ) مقرون بأحد الأرقام 1 و2 و3 و4 و5.
 بالإضافة لذلك يتم تقسيم كل نصف ملعب إلي ثلاث مساحات (GREEN AREA
 & YELLOW AREA AND RED AREA)

2- التواجد في الموقع المحدد في زمن محدد :

تعتمد هذه القاعدة علي تدريب اللاعبين علي اتخاذ المواقع السليمة في أزمنة محددة
 بحث تكون لحظة وصول الكرة إلى منطقة ما هي نفسها لحظة وصول اللاعب.

3- الحواجز والأدوات المتحركة :

يقصد بها استخدام أقماع متحركة أو شخوص متحركة أو حواجز بأشكال مختلفة يتم
 التحكم فيها بواسطة وحدة تحكم منفصلة، ومن الممكن تحريك هذه الحواجز
 بطول وعرض الملعب أو راسيا ارتفاعا وانخفاضاً.

4- الاحتفاظ بالتوازن أثناء اللعب :

يقصد بها تدريب اللاعب علي تمرينات حفظ التوازن لعمل حركات مختلفة في
 اتجاهات متضادة دون السقوط علي الأرض وتكون من ثلاث مراحل-:

الأولى: جعل اللاعب يجري بسرعة معينة (كبيرة أو متوسطة) في خطوط متعرجة ثم
 خطوط شديدة التعرج بدون حواجز.

الثانية: وضع حواجز ثابتة علي مسافات متباعدة ثم علي مسافات متقاربة فوق الخطوط المتعرجة.

الثالثة: وضع حواجز متحركة علي مسافات مختلفة (متقاربة أو متباعدة) وبسرعات مختلفة (متوسطة وكبيرة) فوق الخطوط المتعرجة.

5- اللعب علي الخطوط أو بجوارها :

ويعتمد هذا العنصر علي تدريب اللاعبين علي اللعب بجوار الخطوط والمساحات الضيقة وذلك بجعل اللاعب يجري بين حاجزين شفافين مسافة لا تقل عن 30م وعرض 1م إلي 5,1م في خطوط متعرجة

أولاً: بدون كرة وبدون حواجز

ثانياً: بالكرة وبالحواجز الثابتة فوق الخطوط المتعرجة

ثالثاً: بالكرة وبالحواجز المتحركة فوق الخطوط المتعرجة

ويتم حساب سرعة اللاعب في كل حالة ولا يتم الانتقال من مرحلة لأخرى حتى يصل اللاعب إلي سرعة مناسبة لسرعته الأصلية.

6- الرؤيا العضلية والتصويب الآلي:

يعتمد هذا العنصر في الأساس علي وصول اللاعبين إلي درجة عالية من إجادة التمرين علي القاعدتين 1و2 من عناصر الآلية.

ويقوم المدرب بتدريب اللاعبين علي النحو التالي:

أ- يوضع ثلاث حلقات متتالية بشكل رأسي بارتفاع المرمى على أن يكون قطر كل حلقة ثلاث أو أربع أضعاف قطر الكرة (مع إمكانية تقليل أو تزويد قطر الحلقة) وتشكل الحلقات الثلاث في أوضاعها منطقة المقص من المرمى وباطن القائم ومنتصف المرمى بجوار القائم.

ب- يقوم المدرب بوضع مجموعة مكونة من 11 كرة بحيث تكون الكرة رقم 1 تشكل مع الخط المتعامد مع عمود الحلقات زاوية قدرها 30 درجة وتقع الكرة رقم 11 علي الخط العمودي المتعامد علي الحلقات وتكون المسافة بين الكرة رقم 1 والكرة رقم 11 مسافة 30 ياردة.

ج- يقوم المدرب بتدريب اللاعبين كل علي حدة (خاصة الذين لهم أقدام ثقيلة وحساسة) تصويب كل كرة (ن 1 إلي 11) ثلاث مرات (مرة علي الحلقة العليا ومرة علي الحلقة الوسطي وأخيرا علي الحلقة السفلي) مع العلم بوضع الكرات حسب رجل اللاعب.

7-الضربات الثابتة وكيفية استغلالها :

يعتمد هذا العنصر بشكل أساسي علي السبعة عناصر السابقة وعل نوع الضربة الثابتة، وفي حالة الضربة الحرة والغير حرة من علي حدود منطقة الجزاء يتم تدريب

اللاعب علي التصويب في مستطيل معين من الـ36 مستطيل ويفضل أن يكون هذا المستطيل متفق عليه مع المدرب مسبقا، ويقوم اللاعب بالتصويب موجها الكرة بزواوية معينة وبسرعة كبيرة بحيث تسبق القدرة علي التصدي لها سواء الجزء المستطيل أو حركة حارس المرمي، ويمكن بعد مدة من إجادة التصويب علي هذا النحو استخدام حارس المرمي كنوع من أنواع الصعوبات في التمرين وهكذا.

أما في حالة الضربة الركنية (الكورنر)، يمكن عمل الكثير من التكتيكات ومنها علي سبيل المثال أن يتواجد اللاعب في مكان محدد ويقوم بتوجيه الكرة بالسرعة العالية التي تفوق سرعة حارس المرمي أو إغلاق المستطيل وذلك سواء تم لعب الكرة بالقدم أو الرأس.

وفي حالة ضربة الجزاء يقوم المدرب بتدريب اللاعبين علي التصويب في أكثر المناطق صعوبة علي أي حارس مرمي مهما كانت سرعة ردة فعله وبسرعة مناسبة فلا يمكن التصدي لها كما إنها تكون مركزة بحيث لا يمكن إدراكها بواسطة حارس المرمي.

8-تحديد التسلل بدقة :

تعتمد الفكرة علي صنع جهاز يصدر إشارة غير مرئية , ويوضع هذا الجهاز بشكل عرضي بين خطي التماس ويكون موضوع علي قضيبين متوازيين بحيث يوازيان خطي التماس من الخارج كما هو موضح باللوحة رقم (5 ب) بحيث يمكن تحريك هذا

الجهاز علي هذين الحاملين بواسطة حامل الراية , وتكون حركة الجهاز ملازمة لحركة حامل الراية (لكل حامل راية جهاز) ويرتدي لاعبو الفريقين أجهزة صغيرة تتفاعل مع الإشارة الساقطة من الجهاز العلوي في النصف الهجومي للفريق, ويمكن تبديل إشارة كلا الجهازين بحيث تتوافق مع الأجهزة التي يرتديها اللاعبين حسب شوطي المباراة أو أثناء التدريب توضع الأجهزة علي اقرب ارتفاع ممكن (5م - 7م) وتعطي حامل الراية إشارة عند وقوع لاعب في التسلل.

6-2 أهداف البرنامج المقترح:

- زيادة سرعة التلبية ورد الفعل
- زيادة سرعة اللعب
- زيادة سرعة التمير
- دقة التمير
- زيادة معدلات التهديف في المباراة الواحدة
- زيادة التفاهم والتناغم بين اللاعبين
- التحركات السليمة داخل الملعب
- زيادة القدرة علي تنفيذ الجمل التكتيكية بشكل سليم
- بناء الهجمات المرتدة بسرعة عالية وبدقة متناهية
- صحة التغطية على زملاء في الملعب

- خلق مساحات الشاغرة
- عدم الوقوع في التسلسل والحد منه
- حسن استغلال الضربات الثابتة

07 الأسس العلمية للاختبار :

1-7 ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ "ان ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق و استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين "أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج .

2-7 صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار اردنا استخدام معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

3-7 موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي إن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم ويشير ان لإطلاع الخبراء والمختصين و موافقتهم بإجماع على

الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك و التأويل ،كما ان المقياس المستعمل في هذا بحث سهلة وواضحة و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التتويج الذاتي .

تحليل نتائج الدراسات السابقة:

بعد جمع ما توفر من الدراسات السابقة والمشابهة قصد التعمق في تحليلها، ودراسة نتائجها ومعرفة مدى ارتباطها بدراستنا خلصنا إلى ما يلي
دراسة أستاذ بلكل منصور (2007) التي تناولت تقويم مستوى التفكير الخططي لدى لاعبين كرة القدم فقد استنتج ما يلي :

1- معظم الإجابات الخاصة الاختبار المواقف الخططية لقياس التفكير الخططي الخاصة بالتحركات الهجومية كانت ضعيفة.

2-معظم الإجابات الخاصة الاختبار المواقف الخططية لقياس التفكير الخططي الخاصة بوسائل تنفيذ خط اللعب الهجومية، كانت محصورة بين الضعيف ودون المتوسط .

3-انخفاض مستوى التفكير الخططي أثناء تحركاتهم في الهجوم.

4-انخفاض مستوى التفكير الخططي أثناء تنفيذهم لوسائل تنفيذ خط اللعب الهجومية.

5-انخفاض مستوى التفكير الخططي للاعبين الناشئين (أواسط) لكرة القدم

وهو تقريبا ما اتفق معه علاء عبد الرحمان، محمد الوتد(2001) في دراسته التي

تناولت مستوى التفكير التكتيكي لدى لاعبي أندية المحترفين كرة القدم بالضفة الغربية

حيث أوضح في استنتاجاته أن مستوى التفكير التكتيكي (الخططي) لدى لاعبي أندية

المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية جاء بدرجة متوسطة كما أشارت نتائج الدراسة إلى

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير التكتيكي (الخططي) لدى

لاعبي أندية المحترفين بالضفة الغربية لكرة القدم بين المواقف الهجومية والدفاعية،

بالإضافة إلى عدم وجود فروق في مستوى التفكير التكتيكي تعزى لمتغيرات الدراسة

(سنوات الخبرة ومراكز اللعب المختلفة).وهو ما أشرنا إليه في الجانب النظري بتطرقنا

لفعاليات لتحقيق الإعداد الخططي ورفع مستواه جيدا من وجهة نظر الخولي 2005

هي:

1-إكساب اللاعبين أو اللاعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف

الخططي في المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.

- 2- إكساب اللاعبين ا واللعبات أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.
- 3- تطوير قدرات اللاعبين ا واللعبات في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسي.
- 4- الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي (الخوجة، 2005، صفحة 219).

أما دراسة مؤيد 2010 تحت عنوان المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعب كرة قدم خلصت الى جملة من الاستنتاجات:

- يمتلك لاعب اندية الدرجة الممتازة لكرة القدم مستويات جيدة ولا سيما المهارات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

وجود تناغم بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط. وهو ما يؤكد أبو شمالة عند تعريفه للتفكير على أنه عملية عقلية معرفية تعبر عن العلاقات بين الأشياء وهو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها دماغ الإنسان عند التعرض لمثير ما بهدف الحصول على نتيجة أو قرار أو حل مشكلة، وأهم مهارات التفكير هو التفكير الاستدلالي بشقيه الاستقرائي والاستنتاجي

وقد اتفقت دراسة مكي جبار (2006) بعنوان معرفة تأثير استخدام بعض التمرينات التطبيقية لتدريب الذهني المصاحب للأداء في تطوير مستوى التصرف الخططي للتنس الارضي مع دراسة بن علي احمد (2015 تحت عنوان اهمية المهارات الخططية في تحسين مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم باستنتاجات من بينها : تمارين التدريب الذهني ساهمت في تطوير مستوى التصرف الخطط لمهارة الارسال ومهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية والضربة الطائرة وكان هناك تأثير متفوقا لمستوى المجموعه التجريبية (التي استخدمت تمرينات التدريب الذهني) واطهر فروقا حقيقية مع المجموعه الضابطة (التي تعتمد على المنهج التقليدي)

كما توجد علاقة بين مستوى المهارات الخططية والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وكان مستوى المهارات الخططية لدى لاعبي كرة القدم متوسط وان المهارات الخططية لها دور كبير في تحسين مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم لذا يوصي الباحث بجملة من توصيات والاقتراحات نذكرها:

- معرفة اللاعبين وتفكيرهم المهاري والخطط والعمل على تطويره من خلال ربط التعليم لما له من اهمية في تنفيذ الواجبات اثناء المباريات.
- ان المستوى الذي يتميز به اللاعبين يستوجب على النوادي الاهتمام بمدرب كرة القدم وذلك بعقد دورات تدريبية متخصصة تبين اهمية المهارات الخططية ،مستويات العليا .

وهو ما ذهب إليه محمد حسن علاوي بان الخطط "تهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات الرياضية ويمكننا القول بان أسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية، وتنظيمها تشكل مضمون الخطط بلعبة كرة القدم، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخططية ملائمة للوسائل الخططية كانت تلك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها.

مقترحات مستقبلية :

- بعد اطلعنا على نتائج الدراسات السابقة، وخرجنا بمجموعة من توصيات حول اهمية التدريب الخطط في رفع مستوى التفكير التعلم المهاري وقد خرجنا بأهم نقاط التي تناقشها الدراسات السابقة والتي كانت كالتالي:
- التأكيد على ضعف مستوى التفكير الخططي للاعبي كرة القدم المحليين والعرب وضرورة تدارك ذلك.
 - وجود علاقة بين مستوى المهارات الخططية والتفكير الخططي وانه يجب الاهتمام بالمهارات الخططية لمل لها من دور كبير في تحسين مستوى التفكير الخططي كره القدم.

- اعطاء التدريب خططي والعقلي مكانته في الحصص التدريبية لما له اثر واضح في تطوير مهارة التفكير الخططي للاعبين بالاضافة الى تنمية المهارات العقلية.

الخلاصة العامة :

ان تطور الملحوظ في مستوى الرياضة ادى الى ظهور نتائج قد لا تفسر للجانب البدني البحث للرياضي حيث لم يبقى هذا العامل هو الفيصل بين النجاح والفشل او الفوز والخسارة لان الجانب العقلي للاعب قد يسهم بنسبة ملحوظة في تحديد النتيجة, وهذا ما تنبأ اليه مدربو المستويات العاليه فأولوا اهتمام كبير بتطوير اللاعب من جانبه الخططي موازاة مع الجانب البدني والمهاري والنفسي ومن هذا المنطلق ونظرا للاكتفاء الكثير من المدربين تدريب العقلي والخططي او الجهل به تماما.

جاءت الدراسة والتي اردنا السعي من خلالها الى ابراز مدى نجاح البرنامج التدريبي الخططي المقترح والمصاحب لتدريب المهاري في تحسين مستوى الاداء والتي شانها رفع مستوى اللاعب الى الاحسن, وتطوير مستوى تفكيره الخططي

ما بعد تحديدنا الاشكالية والغرض المرجو منه, قمنا فيما يتعلق بالجانب النظري بتسليط الضوء على الاعداد الخططي والنقاط الهامة التي يحتاجها المؤطر او المدرب الرياضي واللاعب على حد سواء وكمدخل لفصل التدريب الخططي والمهارات والتي سننترق اليها في هذا البرنامج المقترح كما خصصنا فصلا كاملا لتفكير الخططي حيث وضحنا ماهية التفكير عامة والتفكير الخططي خاصة واعداد الخططي للاعب ومن ثم الاحاطة بالمهارات وانواعها وطرق تنميتها في كرة القدم وبعد اطلاقنا على الدراسات السابقة وفي الجانب التطبيقي اردنا القيام باختيار عينه وتحديدتها وتقسيمها الى مجموعتين مجموعته ضابطه وتجريبه والقيام باختبارات ثم تطبيق برنامجنا المقترح على المجموعه التجريبية في حين تكتفي المجموعه الضابطه بالتدريب المهاري

ولكن في ظل هذه الظروف لم نتمكن من اجراء هذا البرنامج والقيام باختبارات لمعرفة مدى تاثيره على عينه البحث التجريبية وتطوير التفكير الخططي , ولذلك ارتأينا الى اتباع والاعتماد على نتائج واستنتاجات الدراسات السابقة بحيث خرجت دراسة كل من (بلال الضمور 2011) وكذلك دراسة (مؤيد حسو 2010) ودراسة (مكي جبار

2006) على ان التدريب خططي والعقلي له اثر واضح في تطوير مهارة التفكير الخططي للاعبين بالإضافة الى تنمية المهارات العقلية.

• قائمة المراجع بالعربية :

- اسماعيل , م. ا. (2001). *اللاعب والتدريب العقلي*. القاهرة: دار الكتاب لنشر .
- الجبالي , ع. (2003). *التدريب الرياضي النظرية والتطبيق*. مصر: جامعة حلوان.
- بن لكحل منصور. (2005). *تقوم مستو التفكير الخططي في الهجوم لد لاعبي كرة القدم (الإصدار 04)*. معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم -.
- جميل , ر. (1986). *فن كرة القدم*. (éd. ط. 2) بيروت: دار النفائس.
- حماد , م. ا. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة مدينة النصر: ط 2، دار الفكر العربي .
- حمداوي , د. ج. (2011). *المراقبة وخصائصها ومشاكلها وحلولها*.
- راتب , ا. ك. (1997). *الختيالا الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الانفعالي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شمعون , م. ا. (1996). *التدريب العقلي في مجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاء عبد الرحمن محمد الوتد. (2011). *"مستوى التفكير التكتيكي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالصفة الغربية"*. جامعة النجاح الوطنية.

- كاشك، أ. م. (2017). تقييم مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم الشباب بأندية محافظة السلبيانية .مصر :كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- محجوب، و. (2000). التعلم وجدولة التدريب .بغداد :مكتب العادل للطباعة الفنية.
- محمود، خ. ا. (1999). معرفة الرياضي اسس بناءها ونماذج كاملة منها . القاهرة :دار الفكر العربي .
- معوض، ح. ا. (2003). كرة السلة للجميع .القاهرة :دار الفكر العربي .
- الجبالي، ع. (2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق .مصر :جامعة حلوان.
- الحاحمي، م. م. (1990). برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقييم برامجها الحالية . القاهرة :رسالة الدكتوراة غير منشورة.
- الحاوي، ي. ا. (1990). المدرب الرياضي . القاهرة :مركز العربي لنشر - ط.1
- الحاحمي، م. م. (1990). برنامج مقترح لتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقييم برامجها الحالية . القاهرة : غير منشورة.

- الخولي، م. ا. (1990). أسس بناء برنامج التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الوقاد، م. ر. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. دار السعادة لمنشر، القاهرة.
- أمين الخولي، م. ا. (1990). أسس بناء برنامج التربية البدنية. دار الفكر العربي، القاهرة.
- حماد، م. ا. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة مدينة النصر: ط2، دار الفكر العربي .
- حمادة، م. ا. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة.
- حمادة، م. ا. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة.
- راتب، ا. ك. (1997). الاختلال الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الانفعالي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- زهران، ي. ع. (1991). المناهج في التربية التدريبية. القاهرة: دار زهون .
- شرف، ع. ا. (1996). البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق . القاهرة: ط.2
- شمعون، م. ا. (1996). التدريب العقلي في مجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- ليلي عبد العزيز زهران. (1991). المناهج في التربية التدريسية. القاهرة: دار زهون.
- محمد محمد الحماحي. (1990). برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الحالية. القاهرة: رسالة دكتوراة غير منشورة.
- معوض, ح. ا. (2003). كرة السلة للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي .
- أحمد, ص. (1972). الأسس النفسية للتعلم الثانوي. القاهرة: دار النهضة العربية.
- إسماعيل, ع. ع. (2001). أثر استخدام المدخل البصري في تنمية القدرة على حل المسائل الرياضية والاحتفاظ بها لدى طلبة الصف الثامن الأساسي بغزة. غزة
- : الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس
- إسماعيل, ع. ع. (2002). التدريس الاستراتيجي للرياضيات الحديثة. مصر : مكتبة الفلاح.
- إسماعيل, ع. م. (1990). مدخل إلى علم النفس. مصر: مكتبة خدمات الطالب.
- الخوجة, م. ا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. فلسطين : دار وائل لنشر.
- حماد, م. ا. (2001). التدريب الرياضي الحديث) تخطيط وتطبيق وقيادة . مصر: دار الفكر العربي.

- ربحي، م. ح. (2006). فاعلية استخدام برمجيات تعليمية على التفكير البصري والتحصیل في التكنولوجيا لدى طالبات الصف الحادي عشر. غزة: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- سيد، خ. ا. (1981). اختيارات القدرة على التفكير الابتكاري "بحوث نفسية وتربوية". القاهرة: عالم الكتب.
- عفانة، عزو إسماعيل. (1997). "مستوى مهارات التفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة. غزة: مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية.
- علاء عبد الرحمان الوتد. (2011). مستوى التفكير التكتيكي لدى لاعبين اندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية. نابلس: جامعة النجاح الوطنية.
- علاوي، م. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط. 2. القاهرة: دار المعارف.
- محمد، ا. (2000). مستوى مهارات التفكير العلمي لدى طلبة الصف الثامن وعلاقتها باستطلاعاتهم وميولهم العلمية. غزة: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- محمد، أ. ن. (2001). أثر المنطق الرياضي والتدريس بالمدخل البصري في أنماط التعلم والتفكير وتنمية القدرة المكانية وتحصيل تلاميذ الصف الثاني الإعدادي

في مادة العلوم .مجلة التربية العلمية، المجلد الثاني، كلية التربية، جامعة عين شمس.

➤ نادية، ا. (2000). مدخل إلى تربية المتميزين والموهوبين .عمان -الأردن :
الطبعة الثانية،دار الفكر.

➤ نجيب، ع.ع. (2003). استراتيجيات التعليم للذكاوات المتعددة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى الطلبة المعلمين تخصص رياضيات بغزة .دارالضيافة -عين شمس، المجلد الثاني.

➤ وعفانة، ع.و. (2003). التفكير والمناهج الدراسي .العين -الامارات :مكتبة
الفلاح للنشر.

➤ يوسف، ق. (1990). تفكير الأطفال، تطوره وطرق تعليمه .عمان -الأردن :دار
النشر الأهلية للنشر والتوزيع.

➤ الجبار، ق.ن. (1989). تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي .القاهرة :دار
الطباعة.

➤ الجسماني، ع.ا. سيكولوجية المراهقة .مكتبة النهضة.

➤ الجواد، ح.ع. (1997). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة
القدم .بيروت :ط4، دار العلم للملايين.

➤ الحجاج، ي.أ. الأبناء والبنات في سن المراهقة .

- الحق, ف. ر. (1997). كرة القدم. مستغانم: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية .
- الخطاب, ح. ع. (1972). لمواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية. القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة.
- الديدي, ع. ا. (1995). التحليل النفسي للمراهقة -ظواهر المراهقة وخصائصها (ط. 01 ed. بيروت: دار الفكر اللبناني).
- الشافعي, ح. أ. (1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي . مصر: بدون طبعة؛ منشأة المعارف بالإسكندرية.
- الله, م. ا. (2003) .
- توفي, م. س. (1973). علم النفس لطلبة والمساعدين في المعاهد. مصر: عالم الكتب.
- جميل, ر. (1986). فن كرة القدم (ط. 2 ed. بيروت: دار النفائس).
- حمداوي, د. ج. (2011). المراهقة وخصائصها ومشاكلها وحلولها .
- زهران, ج. ع. (1972). علم النفس من النمو الى الطفولة. القاهرة: عالم الكتب.
- عبيدة, ح. ا. (2002). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم (الطبعة 01 ed.). الاسكندرية -مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.

➤ لاتحادية الجزائرية لكرة القدم : دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة . (2006) . عين
مليلة، الجزائر : دار الهدى .

➤ محمد م . إ . (1998) . الإعداد المهاري والخططي . مدينة نصر القاهرة : دار
الفكر العربي .

➤ محمود م . ك . (1999) . الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية (ط . 2 ed.) .
لقاهرة : مركز الكتاب للنشر .

➤ معوض م . خ . م . مشكلات المراهقين في المدن والريف . بمصر القاهرة : دار
المعارف .

• المراجع اللغات الاجنبية:

➤ Campbell, K. (1995). *Visual Processing during Mathematical Problem Solving*. Educational Studies in Mathematics.

ملحق 1

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

موضوع :

مقياس لمعرفة مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

اقل من 19 سنة

دراسة ميدانية على ناديين اتحاد وادي الابطال ووداد سي جلاي بن عمار

في إطار إنجاز دراسة ميدانية لموضوع البحث لنيل شهادة ماستر التدريب الرياضي .

أتقدم إليكم اعزائي اللاعبين بهذا المقياس رجيا منكم الإجابة عليه والذي هو عبارة

عن مجموعة من الاسئلة و الاختبارات الخططية للاعبي كرة القدم .

في لعبة كرة القدم يوجد العديد من المواقف والاحتمالات المتغيرة المتطورة, مما يتطلب

التصرف السريع السليم باختيار الحلول المناسبة في الوقت والمكان المناسب.

تتضمن هذه الاستمارة رسومات توضيحية تمثل حالة خطية دفاعية وهجومية ولكل حالة خطية مجموعة من الأسئلة لعدة مواقف .

يتطلب من اللاعب أن يقرأ الأسئلة بشكل جيد وينظر إلى الأشكال التي تحتوي على الأسئلة الموضوعية ويختار الجواب الصحيح الذي يمثل الموقف المناسب للحالة الخطية المذكورة.

يتطلب من اللاعب إدراكا للعلاقات الخاصة لكل من المهاجمين والمدافعين.

اعداد الطلبة :

- بودهري عبد الرحمان .

- تاجموت عبد الجبار.

تحت اشراف الدكتور:

سنوسي عبد الكريم

الاسئلة

مجال المعرفة بحركات الكرة :

الرقم	العبارة
1	اعرف جيدا متي امرر الكرة ولا امرر الكرة لزميل
2	اعرف ماذا افعل عند امتلاك فريقي للكرة
3	اعرف ماذا افعل بشكل تلقائي لنقل الكرة في المباراة
4	اعرف جيدا لمن امرر عند امتلاك الكرة

مجال معرفة بالآخرين :

1	اصدر حكما على اداء الفريق المنافس
2	اعرف بسرعة كيفية لعب الفريق المنافس
3	اعرف تحركات الفريق المنافس برغم من عدم رؤيتهم
4	اعرف تحركات زملائي في الفريق بدون رؤيتهم
5	اعرف ماذا سيفعل المنافس عند امتلاكه للكرة
الدرجة الكلية لمجال المعرفة بالآخرين	

مجال التمرکز واتخاذ القرار :







ادرك اهمية مركزي بالنسبة للمدرب	8
افهم ما يريد المدرب مني اثناء اللعب	7
اتخذ المكان المناسب اثناء اللعب	3
اتخذ القرار السليم في الوقت المناسب	6
اتوقع الحركات في اللعب	5
اقدم وجهة نظر حول امتلاك الكرة	4
اتخذ قرارات عامة عن حركات السابقة اثناء المباريات	1
ادرك جيدا لتوقيت المناسب لتغيير وتيرة اللعب	2
الدرجة الكلية مجال التمرکز واتخاذ القرار	

مجال التصرف في المواقف المتغيرة :

اعرف كيفية قطع كرة الفريق المنافس	1
اعرف جيدا كيف اذافع	2
اغير مركزي في اللعب تبعا لمتطلبات المباريات	3
استجيب بسرعة لتغيرات ناجمة عن اللعب	4
الدرجة الكلية مجال التصرف في المواقف المتغيرة	

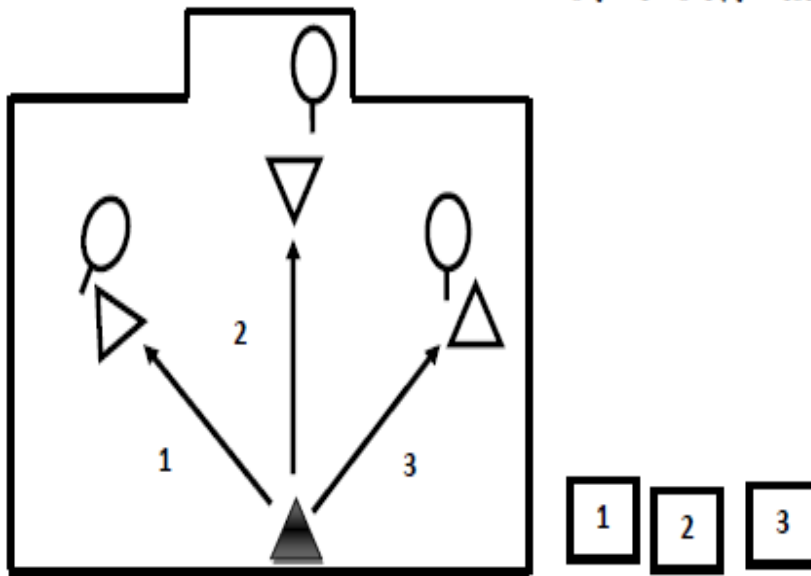
الاختبارات الخططية لكرة القدم

الأشكال التوضيحية في الرسوم

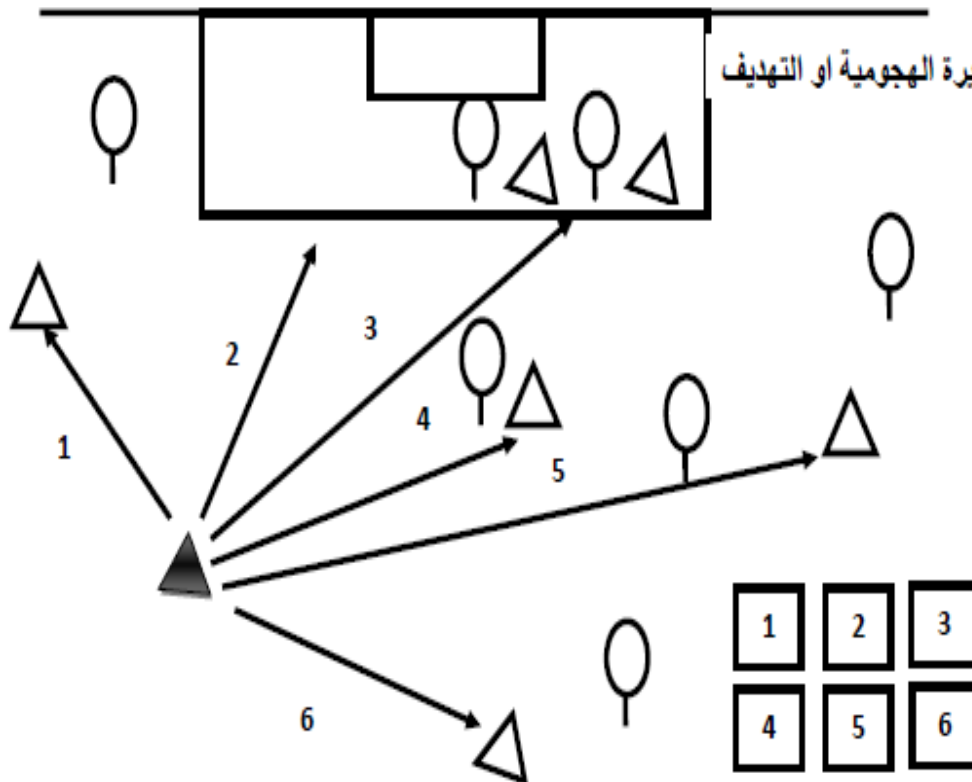
لاعب بالكرة	
لاعب مدافع	
لاعب مهاجم	
لاعب مهاجم بحوزته كرة	
حركة الكرة	
حركة اللاعب مع الكرة	

المواقف الهجومية

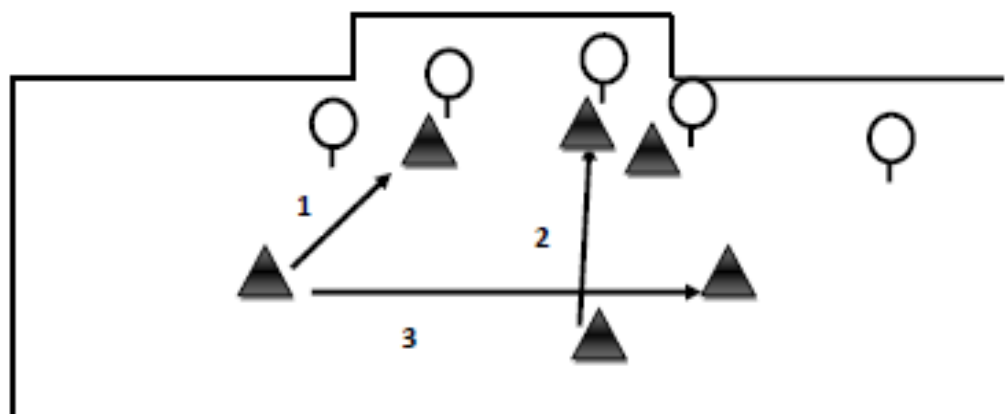
التمريرة الهجومية أو التهديد



التمريرة الهجومية أو التهديد

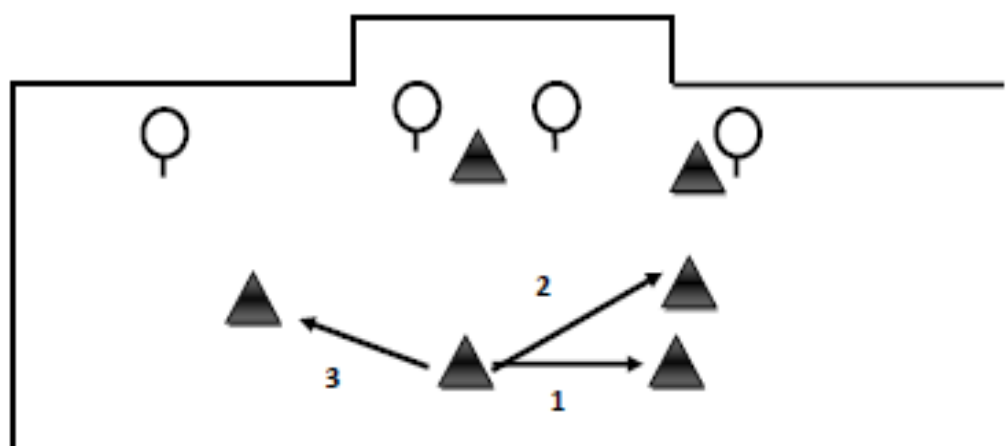


التغطية والحماية نحو منطقة الخصم



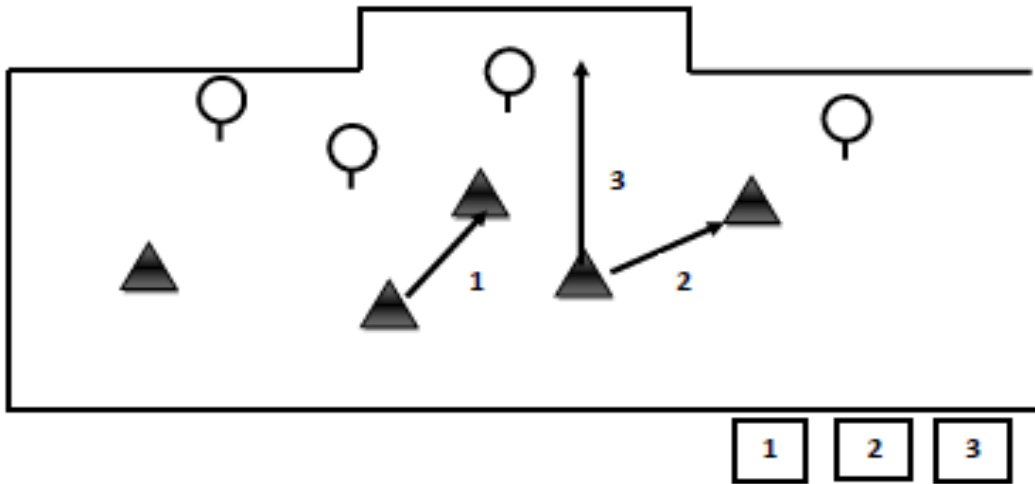
- 1
- 2
- 3

التغطية والحماية نحو منطقة الخصم

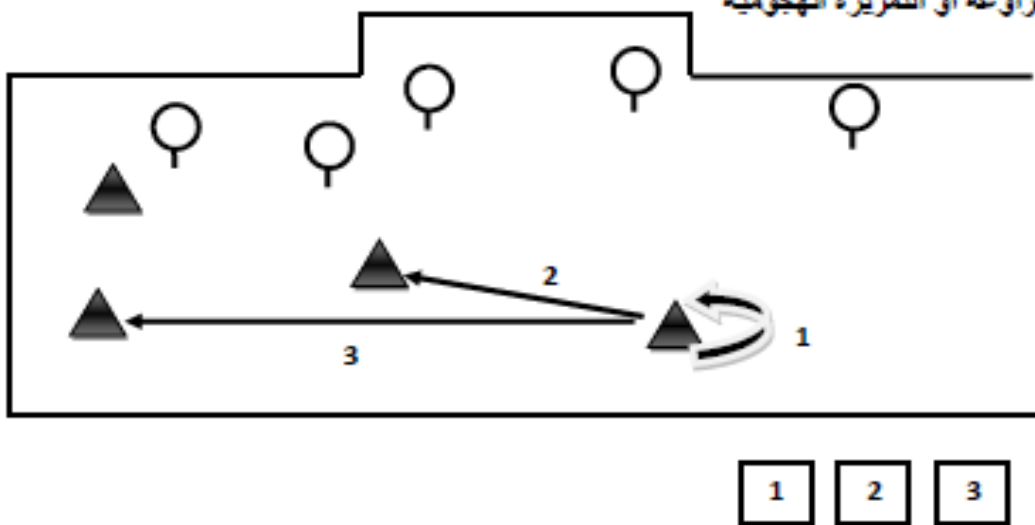


- 1
- 2
- 3

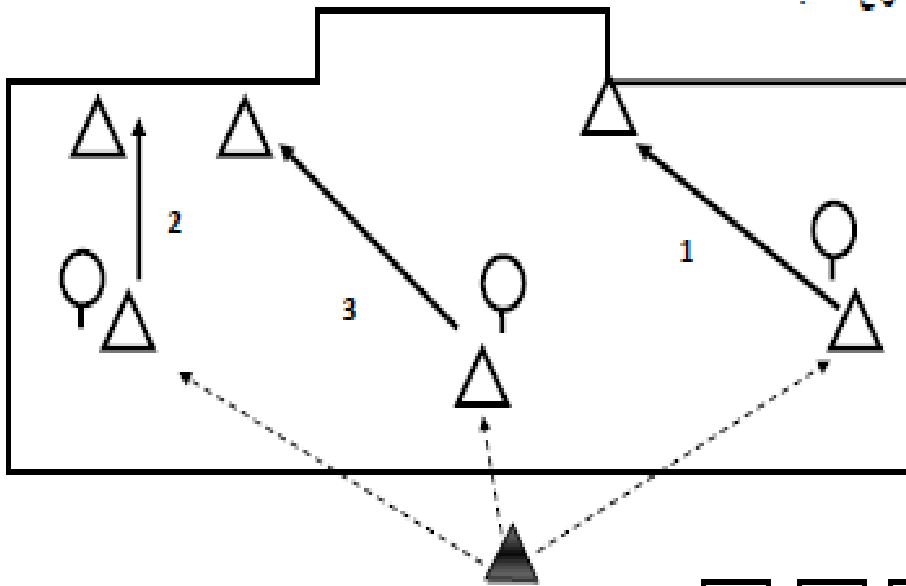
المراوغة والتمريرة الهجومية



المراوغة أو التمريرة الهجومية

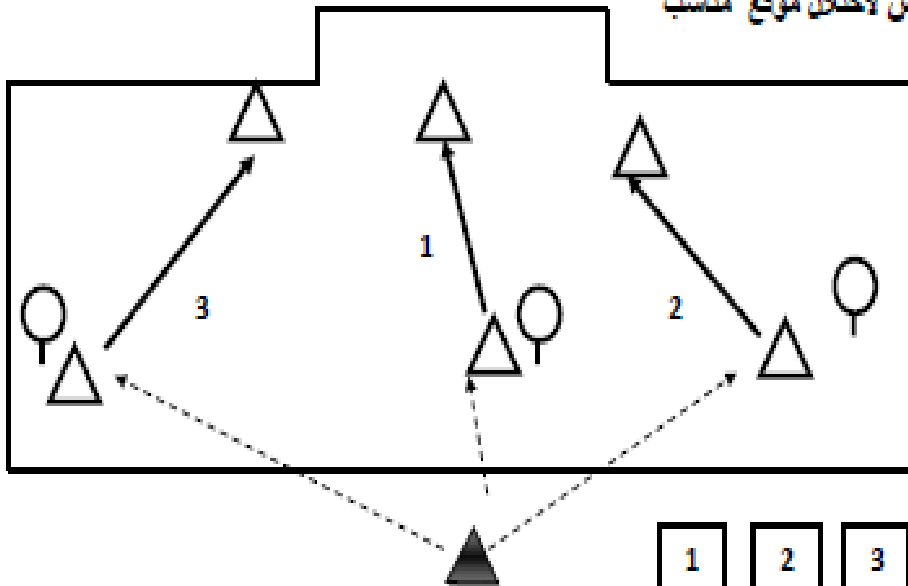


الركض لاحتلال موقع مناسب

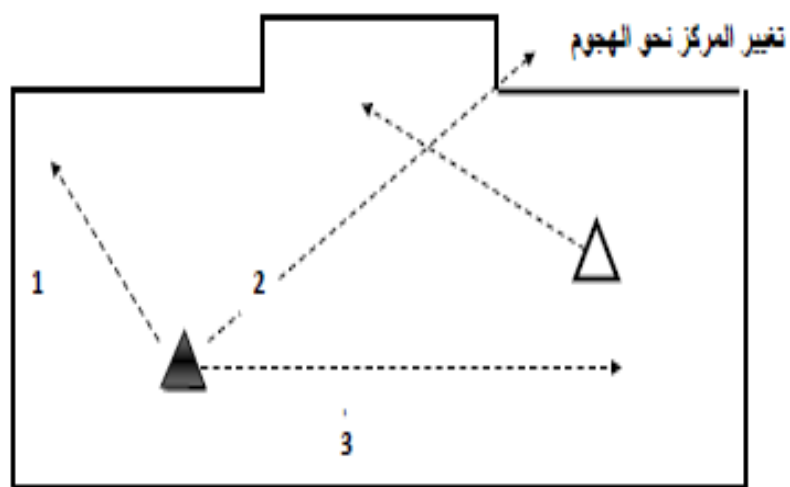


- 1
- 2
- 3

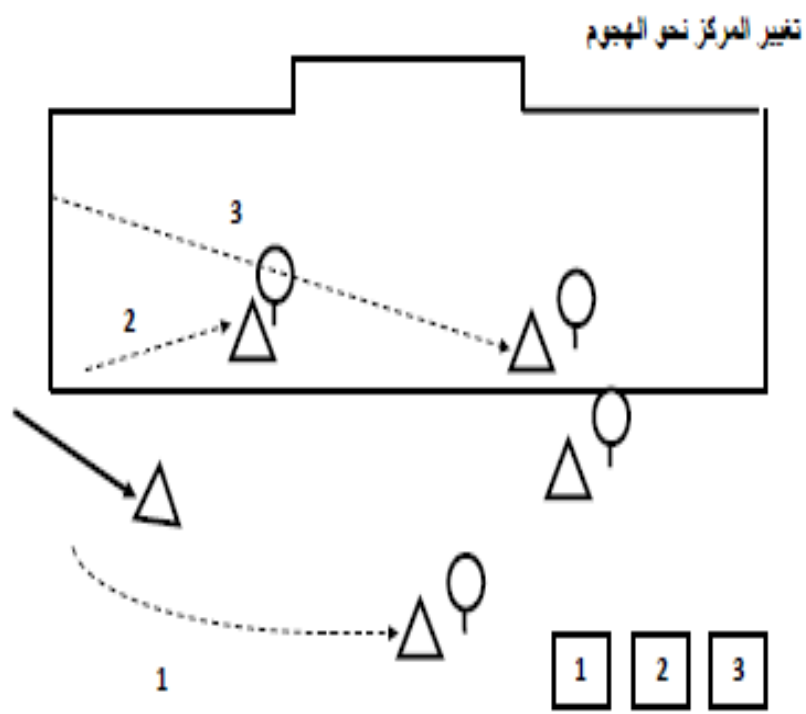
الركض لاحتلال موقع مناسب



- 1
- 2
- 3



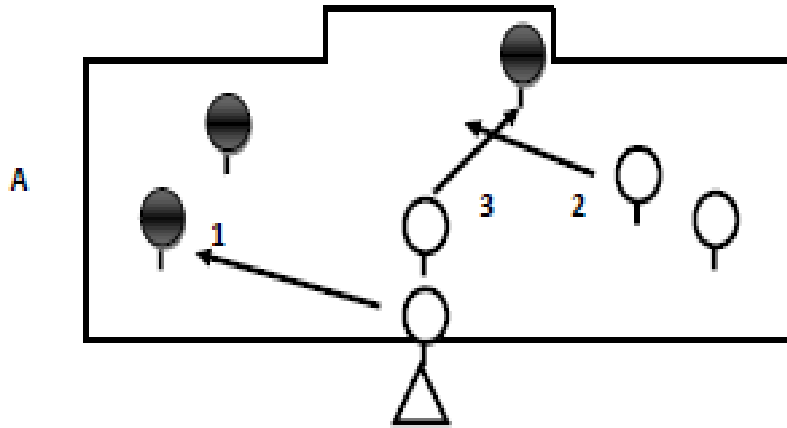
- 1
- 2
- 3



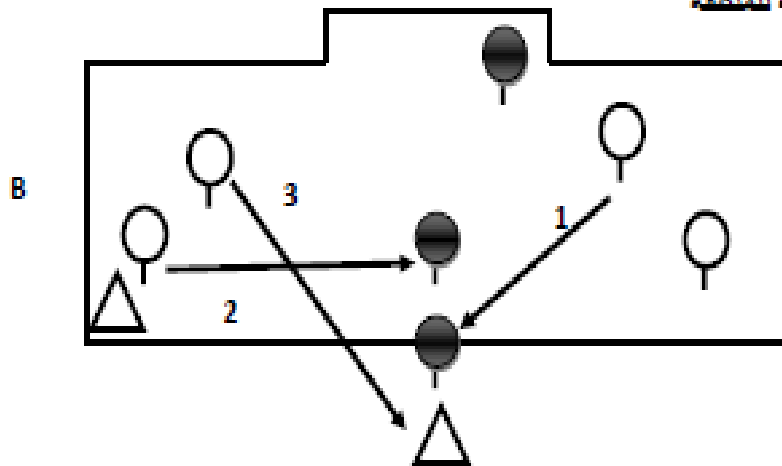
- 1
- 2
- 3

المواقف الدفاعية

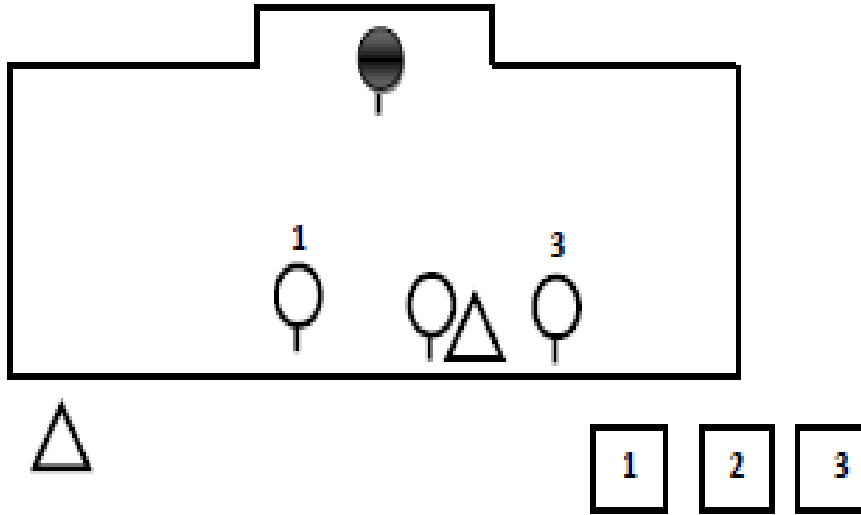
الحماية الصحيحة للمنطقة



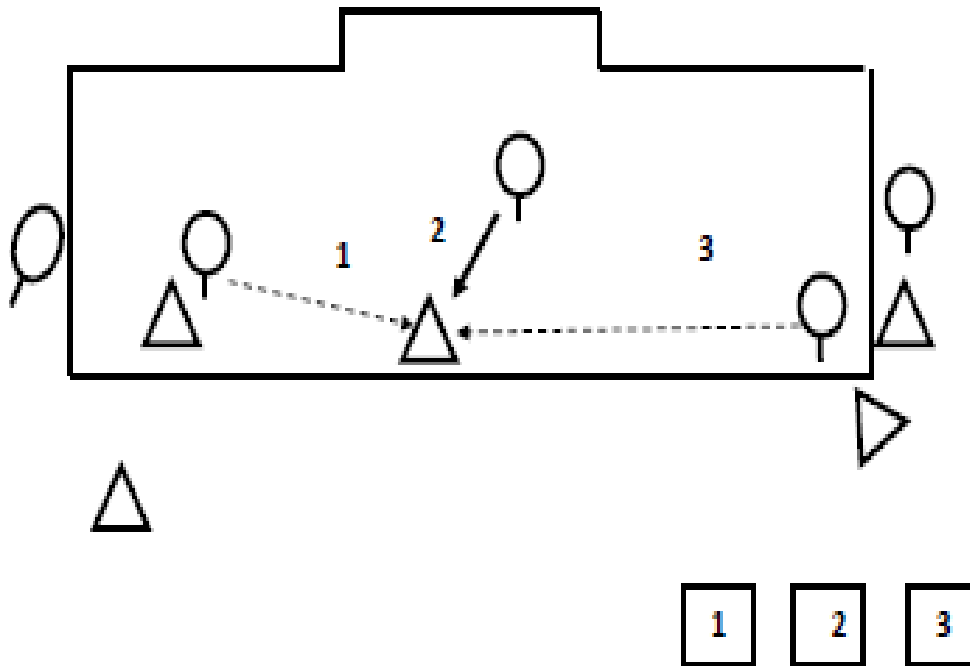
الحماية الصحيحة للمنطقة



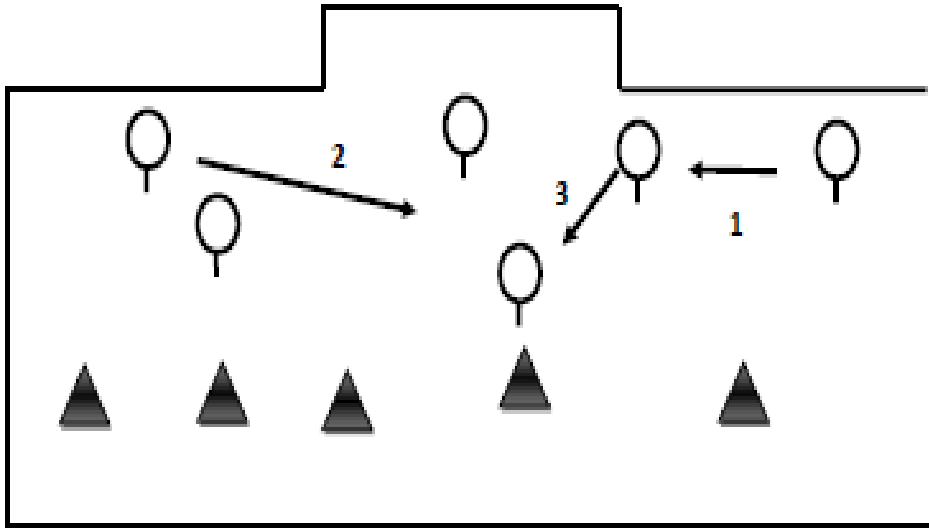
التغطية و الحماية



التغطية و الحماية

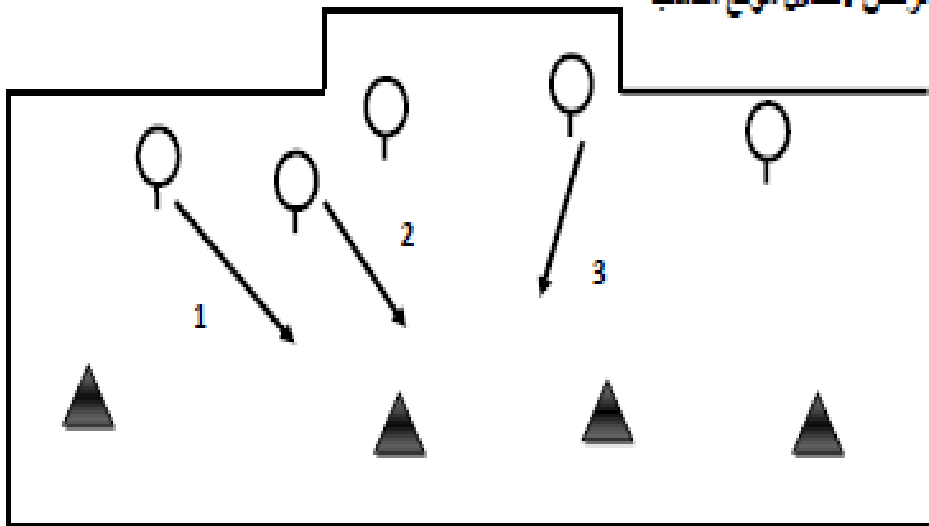


الركض لاحتلال موقع مناسب



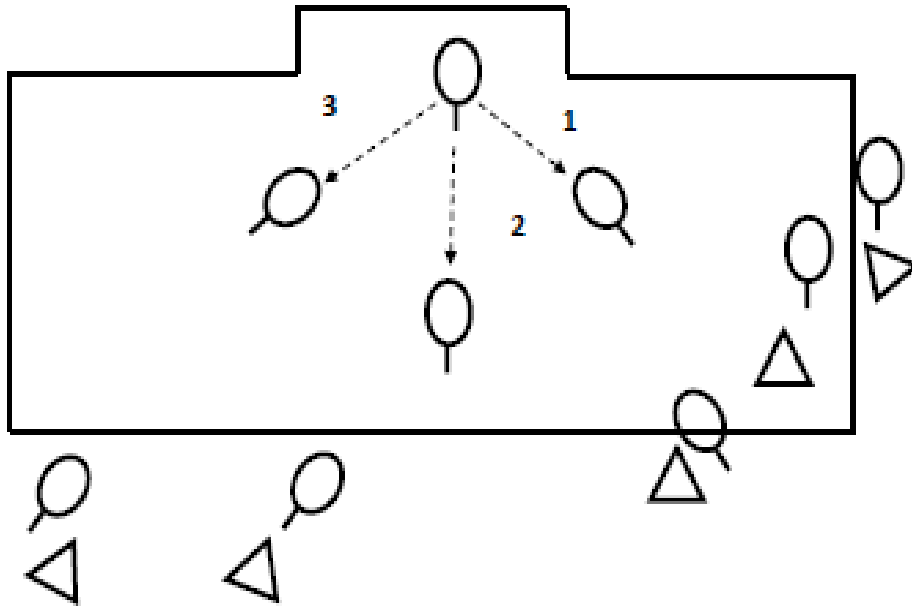
- 1
- 2
- 3

الركض لاحتلال موقع مناسب



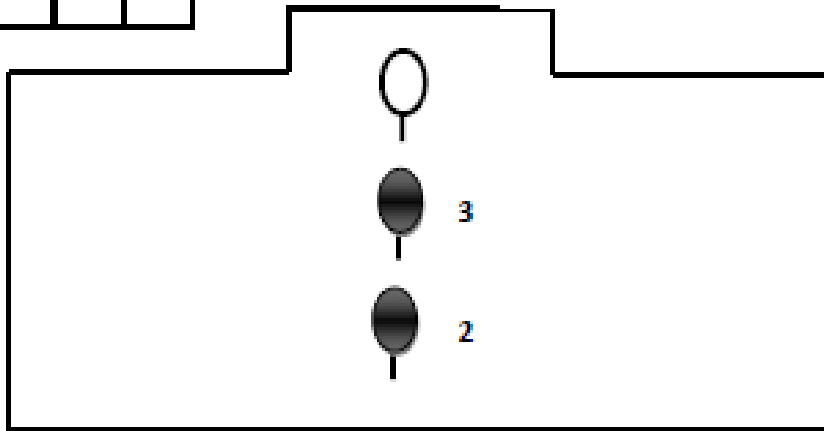
- 1
- 2
- 3

السيطرة على المنطقة الدفاعية

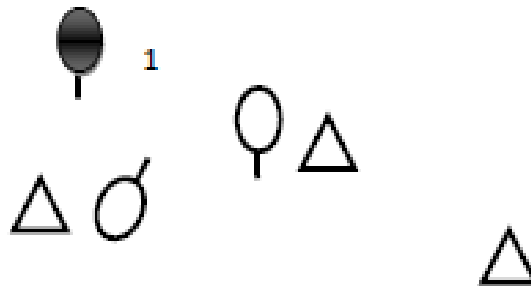


السيطرة على المنطقة الدفاعية

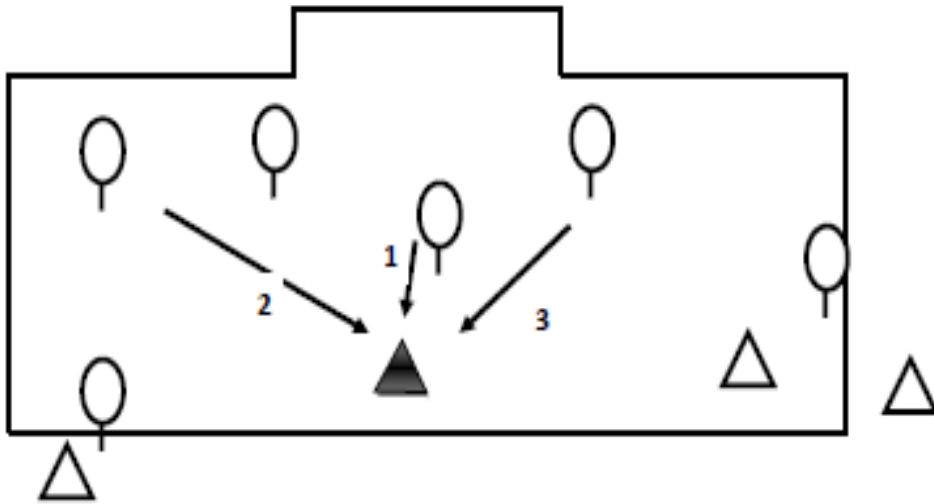
1	2	3
---	---	---



1	2	3
---	---	---

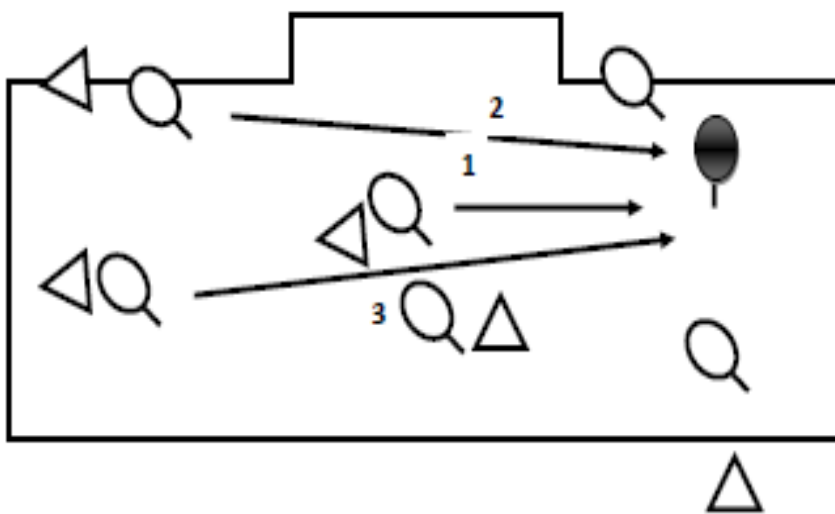


المراوغة و التفاح من أجل الكرة



1	2	3
---	---	---

المراوغة و التفاح من أجل الكرة



ملحق 2 (الوحدات التدريبية)

المكان : ملعب البلدي

الفريق : اتحاد وادي الابطال وسي جلاي بن عمار

المدة : 135 د

الحصة رقم : 01

الفئة : اقل من 19 سنة

تنمية التحمل العام+ تطوير التمرير وتنمية المساندة				هدف الحصة		
التوجيهات	راحة	شدة	حجم	الوضعية التدريبية	الاهداف الاجرائية	المراحل
ينصح بالتسخين الجيد لكل اطراف العضلية والمفصالية لتفادي الاصابات			25 د	احماء عام:جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاحماء المختلفة . احماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة .	تهيأ لالعاب بدنيا و نفسيا لدخول الي مجريات الحصة	المرحلة التحضيرية
	3د	65	25 د	*جري بالكرة بسرعة متوسطة في مجموعتين حيث لايتجاوز النبض (160/140)نبضة في دقيقة .	تنمية التحمل العام .	المرحلة الرئيسية
	1د	75	25 د	*اللعب 5 ضد 5 حيث يحاول كل فريق حيازة الكرة من حيث التمرير و المساندة .	تطوير التمرير وتنمية المساندة .	
	1د	60	45 د	*تطوير التدريب السابق حيث يصبح 7 ضد 7 مع حارلس المرمى .		
التنفس المنتظم اثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء			10د	*جري خفيف حول الميدان . *قيام بتمارين التمديد والاسترخاء . 	عودة الجسم الي حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	المرحلة الختامية

الفريق : اتحاد وادي الابطال وسي جلاي بن عمار

المكان : ملعب البلدي

الفئة : اقل من 19 سنة

الحصة رقم : 02

المدة : 125 د

تنمية التوافق بين اللاعبين + تصويب نحو المرمى .				هدف الحصة		
التوجيهات	راحة	شدة	حجم	الاهداف الاجرائية	المراحل	
ينصح بالتسخين الجيد لكل اطراف العضلية والمفصالية لتفادي الاصابات			25 د	احماء عام:جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاحماء المختلفة . احماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة	تهيأ لالعاب بدنيا و نفسيا لدخول الي مجريات الحصة	المرحلة التحضيرية
	3د	60 من 70	45 د	*يقسم اللاعبين الي 03 مجموعات حيث تقوم المجموعة الاولى بالجري التوافقي بين العصي و تقوم المجموعة الثانية بعملية القفز بين الحلقات و تقوم المجموعة الثالثة بالجري بالكرة بين الاقماع مع استمرارية التدريب و انتقال المجموعة الي التدريب التالي . * يقسم اللاعبين الي 03 مجموعات حيث تقوم المجموعة الاولى و الثلثة مهاجمين والمجموعة الثانية مدافعين يقوم المهاجم في المجموعة الاولى بالجري بالكرة و تحويلها الي المهاجم في المجموعة الثالثة الذي يقوم بالقفز في الحواجز في نفس الوقت ثم يستلم الكرة ويسددها نحو المرمى بينما يحاول المدافع في المجموعة الثانية ويحاول منعه من التهديف .	*تنمية التوافق بين اللاعبين *تصويب نحو المرمى .	المرحلة الرئيسية
التنفس المنتظم اثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء			10د	*جري خفيف حول الميدان . *قيام بتمارين التمديد والاسترخاء .  	عودة الجسم الي حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	المرحلة الختامية

الفريق : اتحاد وادي الابطال وسي جلالى بن عمار

المكان : ملعب البلدي

الفئة : اقل من 19 سنة

الحصة رقم 03:

المدة : 90 د

بناء وتكوين الهجوم في كامل ارجاء الملعب .				هدف الحصة		
التوجيهات	راحة	شدة	حجم	الوضعيات التدريبية	الاهداف الاجرائية	المراحل
ينصح بالتسخين الجيد لكل اطراف العضلية والمفصلية لتفادي الاصابات			25 د	احماء عام: جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاحماء المختلفة . احماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة .	تهيأ لاجب بدنيا و نفسيا لدخول الى مجريات الحصة	المرحلة التحضيرية
	3د	95	25 د	*الجرى باقصى سرعة ممكنة بمسافات مختلفة وبالتدرج مع العودة الى الوضع الطبيعي بين التكرارات و تطوير الاستحواذ على الكرة بسرعة عالية . *بناء الهجوم 11 ضد 11 - اتخاذ وضع جيد لاستلام الكرة . - الظهرين يتحركان جنبا الى جنب . - لاعبي الوسط يتحركون الى امام . - لاعبي الهجوم يتحركون الى الامام نحو مدافعي الوسط . - المدافعون حول المنطقة وتغطيتها . - الحارس يلعب الكرة لافضل لاعب	*تطوير سرعة اللاعبين . *بناء وتكوين الهجوم في كامل ارجاء الملعب .	المرحلة الرئيسية
التنفس المنتظم اثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء			-10	*جرى خفيف حول الميدان . *قيام بتمارين التمديد والاسترخاء .  	عودة الجسم الي حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	المرحلة الختامية

المكان : ملعب

الفريق : اتحاد وادي الابطال وسي جيلالي بن عمار
البلدي

المدة : 90 د

الحصة رقم : 04

الفئة : اقل من 19 سنة

دفاع الكرات الجانبية + كفاح على الكرة				هدف الحصة		
التوجيهات	راحة	شدة	حجم	الوضعية التدريبية	الاهداف الاجرائية	المراحل
ينصح بالتسخين الجيد لكل اطراف العضلية والمفصلية لتفادي الاصابات			25 د	احماء عام:جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاحماء المختلفة . احماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة	تهيأ لالعاب بدنيا و نفسيا لدخول الي مجريات الحصة	المرحلة التحضيرية
	د1	70	25 د	*يقوم المهاجم بالجري بالكرة ومحاولة التمرير العرضي للمهاجمين داخل المنطقة 18 م ويقوم المدافع بمنعه من تحويل الكرة وفي حالة تحويلها يقوم المدافعين بمحاولة التشتيت او قطع الكرة داخل 18 ويجب التركيز على النقاط الفنية للدفاع على الاطراف و كذلك داخل 18 م وكفاح على الكرة وقيام بتمريرها او تشتيتها او حجزها واحتفاظ بها في حالة عدم وجود المنافس . *تطوير التدريب بجعل 7 لاعبين ضد 7 مع حراس المرمى ومحاولة الهجوم والدفاع و قطع الكرة وتشتيتها وتسديد نحو المرمى في حالة امكانية ذلك .	*دفاع الكرات الجانبية . *كفاح على الكرة .	المرحلة الرئيسية
التنفس المنتظم اثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء			10د	*جري خفيف حول الميدان . *قيام بتمارين التمديد والاسترخاء . 	عودة الجسم الي حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	المرحلة الختامية

الفريق : اتحاد وادي الابطال وسي جلالى بن عمار

المكان : ملعب البلدي

الفئة : اقل من 19 سنة

الحصة رقم 05:

المدة : 100 د

تطوير الهجوم وتناسق بين اللاعبين				هدف الحصة		
التوجيهات	راحة	شدة	حجم	الاهداف الاجرائية	المراحل	
ينصح بالتسخين الجيد لكل اطراف العضلية والمفصالية لتفادي الاصابات			25 د	احماء عام:جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاحماء المختلفة . احماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة	تهيأ لآعب بدنيا و نفسيا لدخول الى مجريات الحصة	المرحلة التحضيرية
	د2	70	30 د	*يبدأ التدريب بتمريرة من الحارس المرمى الى المدافع والذي يستلم الكرة و يمررها الى الظهير الايمن والذي يسيطر عليها ويجري بها الى وسط الملعب ثم يمررها الى اللاعب وسط الايمن والذي بدوره يمررها الى المهاجم الاول والذي يجري بها الى الخارج ومن ثم يقوم بتمرير الكرة عرضيا عالي لمهاجم الاخر والذي يتواجد في المنطقة المقابلة حيث يلعبها خلقية للاعبين القادمين من الخلف و من ثم التصويب على المرمى يتم اللعب من الجانبين الايمن و الايسر . *تطوير التدريب ليتيح وجود مدافعين حيث يكون الدفاع في البداية سلبي ثم بعد ذلك ايجابي ويحاول المهاجم مراوغته و التسجيل هدف او التمرير للزميل واستناده .	*تطوير الهجوم وتناسق بين اللاعبين .	المرحلة الرئيسية
التنفس المنتظم اثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء			10د	*جري خفيف حول الميدان . *قيام بتمارين التمديد والاسترخاء .  	عودة الجسم الي حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	المرحلة الختامية

الفريق : اتحاد وادي الابطال وسي جلالى بن عمار

المكان : ملعب البلدي

الفئة : اقل من 19 سنة

الحصة رقم 06:

المدة : 130 د

تغير اتجاه اللعب من جهة الى اخرى + التحرك لاستلام الكرة مع التصويب نحو المرمى					هدف الحصة	
المراحل	الاهداف الاجرائية	الوضعيات التدريبية	حجم	شدة	راحة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تهيأ لاجب بدنيا و نفسيا لدخول الى مجريات الحصة	احماء عام:جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاحماء المختلفة . احماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة .	25 د			ينصح بالتسخين الجيد لكل اطراف العضلية والمفصلية لتفادي الاصابات
المرحلة الرئيسية	*تغير اتجاه اللعب من جهة الى اخرى . التحرك لاستلام الكرة مع التصويب نحو المرمى	*تمرين الاول : - يقسم الملعب الى قسمين طولى . - لاعبين 4 ضد 3 في كل جانب . - تبادل تمرير الكرة بين لاعبي الفريق الواحد ثم نقل الكرة لجانب الاخر . - تحتسب نقطة وهدف للفريق الذي يقوم بنقل الكرة من جانب الى لآخر . - يكون اللعب من لمستين للكرة . *يقسم اللاعبين الى مجموعتين ا و ب - المجموعة الاولى التصويب نحو المرمى بعد التمرير الكرة للمجموعة المقابلة مع تغيير المكان بالتبادل . - المجموعة الثانية تقوم بالتحرك عند الركنية لتستلم الكرة من لاعب خط الوسط ليقابل حارس ثم يقوم بالتصويب .	40 د 40 د	70 70	د2 د3	
المرحلة الختامية	عودة الجسم الي حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	*جري خفيف حول الميدان . *قيام بتمارين التمديد والاسترخاء . 	10 د			التنفس المنتظم اثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء

الفريق : اتحاد وادي الابطال وسي جلالى بن عمار

المكان : ملعب البلدي

الفئة : اقل من 19 سنة

الحصة رقم : 07

المدة : 90 د

التهديف من الكرات الثابتة الحرة				هدف الحصة	
التوجيهات	راحة	شدة	حجم	الاهداف الاجرائية	المراحل
ينصح بالتسخين الجيد لكل اطراف العضلية والمفصلية لتفادي الاصابات			25 د	احماء عام:جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاحماء المختلفة . احماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة .	المرحلة التحضيرية
	د2	50	25 د	*التركيز على طريقة تنفيذ الكرات الثابتة خارج 18م من حيث تمرکز اللاعبين وكذلك طريقة التنفيذ والتركيز على اكثر من طريقة . -العمل على الركلات الركنية . - الضربات الحرة المباشرة و الغير مباشرة . - اللعب الجماعي 11 ضد 11 لاجع مع التركيز على التهديف من الضربات الثابتة	المرحلة الرئيسية
	د2	60	25 د		
التنفس المنتظم اثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء			د10	*جري خفيف حول الميدان . *قيام بتمارين التمديد والاسترخاء . 	المرحلة الختامية

الفريق : اتحاد وادي الابطال وسي جلالى بن عمار

المكان : ملعب البلدي

الفئة : اقل من 19 سنة

الحصة رقم 08:

المدة : 90 د

التمرکز في الموقع الصحيح				هدف الحصة		
التوجيهات	راحة	شدة	حجم	الاهداف الاجرائية	المراحل	
ينصح بالتسخين الجيد لكل اطراف العضلية والمفصلية لتفادي الاصابات			25 د	احماء عام:جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاحماء المختلفة . احماء خاص: تمارين تحضيرية تتضمن تسخين الجيد للعضلات العاملة لهدف الحصة .	تهيأ لاعب بدنيا و نفسيا لدخول الى مجريات الحصة	المرحلة التحضيرية
			45 د	*تقسيم كل نصف ملعب الى 25 مستطيل بالتساوي وفي مساحات الطول والعرض ونسمي كل منطقة يمثلها مستطيل معين على حسب موقعها باسم احد الحروف (ا . ب.ج.د.ه...)مقرون باحد الارقام 1و2و3و4و5....بالاضافة الى ذلك يتم تقسيم الملعب الى ثلاثة مساحات (منطقة خضراء . منطقة صفراء. منطقة حمراء .).	*التمرکز في الموقع الصحيح .	المرحلة الرئيسية
التنفس المنتظم اثناء قيام بتمارين التمديد والاسترخاء			10د	*جري خفيف حول الميدان . *قيام بتمارين التمديد والاسترخاء . 	عودة الجسم الي حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	المرحلة الختامية