

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بمطابق متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية

عنوان

مدى تأثير تغير نظام بطولة الفئات الصغرى على الجانب البدني و المهاري للاعبين الشبان من وجهة نظر المدربين

دراسة مسحية أجريت على مستوى ولاية تيارت . تلمسان . عين الصفراء .

تحت اشراف :

د/ حجار محمد

من اعداد الطلبة :

- ماحي محمد أمين

- شبيرة عبد القادر

- بن دريس عادل

السنة الجامعية : 2014/2015

إهداء

الحمد لله الذي لن نوفيه حقه مهما حمدناه
الحمد لله الذي وفقني لأنهي هاته القطرة من بحر العلم اللامحدود
أفضل صلاة وأزكى سلام على الحبيب المصطفى
إلى من أوصاني بهما ربي إحساناً *
إلى من حملتني كرها ووضعتني كرها وغمرتني حبا
إلى حبيبتي أمي ثم أمي ثم أمي
إلى أعظم مدرسة في الوجود - أبي الغالي - حفظه الله لنا
وجدي و جدتي و الى أخي و عمي أحمد و أولادهما و الى أخوالي
- إلى شموع البيت التي لا تنطفئ -
زينب - خالدية - صليحة - ايمان - أسماء - مريم
إلى الكتاكيت أمين - سيف - عبد القادر - بشرى - عبد النور
إلى من سهر الليالي في إعداد هذه الثمرة
عبد القادر - حسام الدين - عدة - صدام - عادل - مولاي - محفوظ
إلى كل من أحببتهم وأحبوني لكل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي
إلى كل من اتسع لهم صدري ولم تسعهم صفحتي
أهدي ثمرة جهدي

إهداء

الحمد لله الذي لن نوفيه حقه مهما حمدناه
الحمد لله الذي وفقني لأنهل هاته القطرة من بحر العلم اللامحدود
أفضل صلاة وأزكى سلام على الحبيب المصطفى

*

إلى من أوصاني بهما ربي إحسانا

*

إلى من حملتني كرها ووضعتني كرها وغمرتني حبا

إلى حبيبتي أمي ثم أمي ثم أمي

إلى أعظم مدرسة في الوجود - أبي الغالي - حفظه الله لنا

- إلى شموع البيت التي لا تنطفئ -

محمد - فاطمة - ميلود - خديجة - فتيحة - بوتخيل

مليكة - فتيحة - العيد - عبد الرحمان - لخضر - عبد الرزاق .

إلى الكتاكيت ياسين - محمد طه - عبد الهادي - عصام الدين

عبدالسلام - عبد المجيد

إلى من سهر الليالي في إعداد هذه الثمرة

محمد أمين - حسام الدين - صدام - عادل

إلى كل من أحببتهم وأحبوني لكل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي

إلى كل من اتسع لهم صدري ولم تسعهم صفحتي

أهدي ثمرة جهدي

عبد القادر

إهداء

الحمد لله الذي لن نوفيه حقه مهما حمدناه
الحمد لله الذي وفقني لأنهل هاته القطرة من بحر العلم اللامحدود

أفضل صلاة وأزكى سلام على الحبيب المصطفى

*

إلى من أوصاني بهما ربي إحسانا

*

إلى من حملتني كرها ووضعتني كرها وغمرتني حبا

إلى حبيبتي أمي ثم أمي ثم أمي

إلى أعظم مدرسة في الوجود - أبي الغالي - حفظه الله لنا

والدي

- إلى شموع البيت التي لا تنطفئ -

خالد - محمد - كريم - أمينة - شهرزاد

إلى من سهر الليالي في إعداد هذه الثمرة

محمد أمين - حسام الدين - عبد القادر - أمون - منير

إلى كل من أحببتهم وأحبوني لكل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي

إلى كل من اتسع لهم صدري ولم تسعهم صفحتي

أهدي ثمرة جهدي

شكر و تقدير

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم

التنزيل

^ لئن شكرتم لأزيدنكم ^

ونتقدم مصداقا لقول النبي:

^ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ^

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

وبتشكراتنا الخالصة إلى الدكتور المشرف **حجار محمد** الذي سهل لنا

طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ

وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل المدربين الذين قاموا بملا استمارة

الاستبيان بكل صدق و موضوعية

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال

السنوات الثلاث ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من

بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

محتوى البحث

الصفحة

أ.....	الموضوع
ب.....	الإهداء
ج.....	شكر و تقدير

التعريف بالبحث

1.....	المقدمة
3.....	إشكالية البحث
4.....	أهداف البحث
4.....	فرضيات البحث
4.....	أهمية البحث
5.....	تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث
5.....	الدراسات السابقة والمرتبطة
6.....	صعوبات البحث
7.....	خلاصة

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: كرة القدم

8.....	تمهيد
9.....	تعريف كرة القدم
10.....	كرة القدم في الجزائر
12.....	مدارس كرة القدم
13.....	المبادئ الأساسية لكرة القدم
16.....	طرق اللعب في كرة القدم
19.....	متطلبات كرة القدم
24.....	عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
25.....	أهداف رياضة كرة القدم

26.....	خصائص كرة القدم
27.....	القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
28.....	أهمية كرة القدم في المجتمع
30.....	خلاصة

الفصل الثاني: المتطلبات البدنية و المهارية

31.....	تمهيد
32.....	تعريف التحضير البدني
33.....	التحضير البدني في كرة القدم
34.....	أنواع التحضير البدني
37.....	طرق تنمية الصفات البدنية
40.....	مفهوم الأداء
41.....	مفهوم المهارة
42.....	مفهوم المهارات الأساسية وقيمتها
45.....	أساليب قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية
48.....	خلاصة

الفصل الثالث: القوانين المسيرة لبطولة الناشئين (U15)

49.....	تمهيد
50.....	معنى المراهقة
50.....	تعريف المرحلة العمرية 13-14 سنة
51.....	مميزات المرحلة العمرية 13-14 سنة
51.....	النمو الفسيولوجي
52.....	النمو النفسي
52.....	النمو العقلي
52.....	النمو الاجتماعي
53.....	النمو الانفعالي
53.....	النمو الحركي
54.....	النمو الجنسي
54.....	النمو الجسمي

54.....	النمو الأخلاقي.....
55.....	قوانين كرة القدم.....
60.....	القوانين المسيرة لبطولة فئة (U15).....
63.....	خلاصة.....

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث.

64.....	تمهيد.....
64.....	الدراسة الأساسية.....
64.....	منهج البحث.....
64.....	مجتمع عينة البحث.....
64.....	مجالات البحث.....
64.....	المجال البشري.....
64.....	المجال المكاني.....
64.....	المجال الزمني.....
65.....	متغيرات البحث.....
65.....	المتغير المستقل.....
65.....	المتغير التابع.....
65.....	أداة الدراسة.....
65.....	الدراسة الإحصائية.....

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان.

66.....	تمهيد.....
67.....	عرض النتائج.....
87.....	استنتاجات.....
89.....	مناقشة الفرضيات.....
90.....	الخلاصة العامة.....
90.....	اقتراحات و فرضيات مستقبلية.....

ملاحق

ملخص البحث باللغة الفرنسية.

ملخص البحث باللغة العربية.

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	مدى تأثير نظام البطولة على الفئات الصغرى	
2	تأثير تغيير نظام البطولة على الحصص التدريبية	
3	حالة اللاعبين أثناء المنافسة اثر تغيير نظام البطولة	
4	المشاكل التي نُجّمت جراء نظام البطولة	
5	العلاقة بين نظام البطولة و القدرات البدنية للاعبين	
6	مدى تأثير نظام البطولة على الأداء المهاري للاعبين الفئات الصغرى	
7	الرابط بين نظام البطولة و تدني المستوى المهاري	
8	ما إذا كان نظام البطولة الجديد هو العامل البارز في وقوع خلل أثناء الحصص التدريبية	
9	ما إذا كان المستوى المهاري للاعبين مرتبط أساساً بنظام البطولة	
10	ما إذا كان لنظام البطولة أثر على فنيات اللاعبين	
11	ما إذا كان للمدربين أثر في تغيير نظام البطولة	
12	ما إذا كان للجوانب المادية دخل في تغيير نظام البطولة	
13	مدى إسهام المناطق الجغرافية في تغيير نظام البطولة	
14	إذا ما كانت التشريعات الجديدة عبيء على لاعبي الفئات الصغرى	
15	ما إذا تم مناقشة المدربين عند تغيير نظام البطولة	
16	ما إذا كان نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة	
17	ما إذا كانت للأخصائيين دور في إصدار هذه التشريعات	
18	معرفة ما إذا تمت مراعاة سن اللاعبين عند تغيير نظام البطولة	
19	ما إذا كان للاحتراف دور في تغيير نظام البطولة	

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الأشكال	الصفحة
1	مدى تأثير نظام البطولة على الفئات الصغرى	
2	تأثير تغيير نظام البطولة على الحصص التدريبية	
3	حالة اللاعبين أثناء المنافسة اثر تغيير نظام البطولة	
4	المشاكل التي نجمت جراء نظام البطولة	
5	العلاقة بين نظام البطولة و القدرات البدنية للاعبين	
6	مدى تأثير نظام البطولة على الأداء المهاري للاعبين الفئات الصغرى	
7	الرابط بين نظام البطولة و تدني المستوى المهاري	
8	ما إذا كان نظام البطولة الجديد هو العامل البارز في وقوع خلل أثناء الحصص التدريبية	
9	الجدول ما إذا كان المستوى المهاري للاعبين مرتبط أساساً بنظام البطولة	
10	ما إذا كان لنظام البطولة أثر على فنيات اللاعبين	
11	ما إذا كان للمدربين أثر في تغيير نظام البطولة	
12	ما إذا كان للجوانب المادية دخل في تغيير نظام البطولة	
13	مدى إسهام المناطق الجغرافية في تغيير نظام البطولة	
14	إذا ما كانت التشريعات الجديدة عبئاً على لاعبي الفئات الصغرى	
15	ما إذا تم مناقشة المدربين عند تغيير نظام البطولة	
16	يمثل ما إذا كان نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة	
17	يمثل ما إذا كانت للأخصائيين دور في إصدار هذه التشريعات	
18	معرفة ما إذا تمت مراعاة سن اللاعبين عند تغيير نظام البطولة	
19	ما إذا كان للاحتراف دور في تغيير نظام البطولة	

التعرف بالاحتكاك

مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها مايتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من اجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة إقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا"البرازيل"والارجنتين" و الكاميرون"وكوت ديفوار" و"غانا".....الخ

لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزال الحدود بين مايسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويجية وترفيهية والبعض الأخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية.

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة ومايذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع التغييرات الدائمة لنظام البطولة أصبح ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية والمهارية .

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "مدى تأثير تغيير نظام بطولة الفئات الصغرى على

الجانب البدني و المهاري للاعبين الشبان من وجهة نظر المدربين "

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن في

صدد دراسته: هل لتغيير نظام بطولة الفئات الصغرى تأثير على الجانب البدني و المهاري للاعبين الشبان ؟ وكذا

فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي .

أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في أربعة فصول تمثل الفصل الأول في كرة القدم نشأتها

وتاريخ تطورها حيث تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم وكذا مراحل تطورها في العالم والجزائر وكذا قوانينها

والمبادئ الأساسية للعبة وطرق لعبها.

والفصل الثاني فقد خصصناه إلى المتطلبات البدنية و المهارية و عرفنا فيها مختلف الصفات البدنية و

المهارية والطرق التدريبية لهذه الصفات.

أما الفصل الثالث فقد خصصناه إلى القوانين المسيرة لنظام البطولة كما عن المرحلة العمرية 13-14

مفهومها و مميزاتها .

أما الجانب التطبيقي وتناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبينا الطرق المستخدمة

في البحث ومجتمع البحث ومجالاته و الدراسات السابقة والمشاهدة وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود

الدراسة، أما الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان للمدربين المتحصل عليها من الدراسة

الميدانية وتلخيص نتائجها.

بالإضافة إلى بعض الإقتراحات والتوصيات والملاحق.

2- الإشكالية :

عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني والمهاري ، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا مايسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع إختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة .

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) ، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة ، الحرارة ، الأمطار ، ...) ، و تجاهلوا دخول البطولة في نظام جديد ، ضف إلى ذلك تطبيق الرابطة لنظام الاحتراف .

ومن خلال ما سبق و بعد الدراسة الميدانية للعديد المباريات الخاصة بالفئات الشبانية اتضح لنا أن لتغيير نظام البطولة دور هام في انخفاض المستوى الفني العام للبطولة ، و هذا باجماع العديد من الخبراء و المختصين ، اذ بات نظام البطولة يقتصر على لقاءات قليلة لا تكاد تفي بتلبية حاجيات الفئات الشبانية من المنافسة . اذ يرى (البساطي أ. 1990) أن طريقة المنافسة تعد الطريقة المثلى لتحفيز الناشئين لبذل أقصى مجهود ، و اخراج كل الطاقات المخزنة ، و استنادا لهذا رأينا لأن النظام الجديد للبطولة لا يفي باشباع حاجياته الفئة . اذ كما هو معروف أن التكرارات العديدة تولد لنا ثبات في أداء المهارات و بالتالي الوصول الى الأتوماتيكية في الأداء .

و من خلال ما ذكر ارتأينا الى تناول هذه الدراسة و التي تسلط الضوء على مدى تأثير تغيير نظام البطولة على الفئات الشبانية في كرة القدم من الجانب البدني و المهاري من وجهة نظر المدربين و منه نطرح التساؤل التالي :

هل هناك تأثير على لنظام البطولة الجديد على مستوى الفئات الشبانية بدنيا و مهاريا ؟

3- أهداف البحث :

- الكشف على مدى تأثير نظام البطولة على الجانب المهاري من وجهة نظر المدربين .
- الكشف على مدى تأثير نظام البطولة على الجانب البدني من وجهة نظر المدربين .

4- فرضيات البحث :

- لنظام البطولة الجديد تأثير سلبي على المستوى المهاري للفئات الشبانية .
- لنظام البطولة الجديد تأثير سلبي على المستوى البدني للفئات الشبانية .

5- أهمية البحث :

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة ونوع المشكلات التي تطرحها من التقصي والتمحيص من جهة أخرى ويمكن تحديد أهمية الموضوع في تسليط الضوء على

تأثر نظام بطولة الفئات الشبانية من جراء تغير نظام البطولة ، كما أن لكثرة المباريات دور هام في الرفع من المستوى العام للناشئين بصفقتهم في طور التكوين .

5-1- مصطلحات البحث :

نظام البطولة : تتجلى مهمته في تطوير كرة القدم في كل مكان ولصالح الجميع، من خلال فرض قوانين للأندية لإيصال صداها إلى العالم من خلال بطولاتها المذهلة وبناء مستقبل أفضل يقوم على قوة اللعبة.

التحضير البدني: يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة (البساطي، 1998)

الأداء المهاري:

لغة: أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأتقن.

اصطلاحا: هي الأداء المتقن والمتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق. وتشمل جميع مجالات الحياة.

المدرّب: هو كل شخص مكلف بالتحضير البدني و الذهني للاعب أو مجموعة من اللاعبين ، كما يقوم بتسيير الخطط الإستراتيجية و التدريب البدني اضافة الى تقديم الدعم المعنوي للاعبين (البساطي، 1995)

كرة القدم : هي لعبة جماعية تجمع بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعبا و لا يقل عن 07 داخل الملعب مهما كانت الظروف و تنتهي بفوز أو خسارة أحد الفريقين أو تعادلهما.
يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل صالح للعب و أرضية مستوية ، و يشرف على تحكيمها حكم الوسط و مراقبين للخطوط الجانبية و حكم رابع في الاحتياط (لحمر، 1997)

6- الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى :

دراسة توراك مختارية " ليسانس 2006-2007 بعنوان ((اللياقة البدنية و دورها في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين)) حيث هدفت الى تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بتحسين الأداء المهاري في كرة القدم و معرفة نسبة مساهمة كل مكون في تحسين عناصر هذا الأداء ، و قد افترض الباحثة أن نسب تأثير مكونات اللياقة البدنية الخاصة بتحسين الأداء المهاري تختلف مع اختلاف عناصر الأداء المهاري و قد أجرت بحثها باستعمال المنهج المسحي ، وكانت من أهم النتائج المتوصل اليها أغلب المدربين يرون أن هناك اختلاف في نسب تأثير كل مكون في تحسين عناصر الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

التعليق على الدراسة :

لقد تناولت هذه الدراسة كل الجوانب المتعلقة بكرة القدم فيما يخص النتائج و الأداء البدني و المهاري للاعبين باستخدام المنهج المسحي في الدراسة ، كما أجريت هذه الدراسة على مدربي الرابطتين الجهويتين الأولى و الثانية ، و تمت الدراسة باستخدام الاستبيان ووسائل إحصائية و قد خلص البحث الى أن أغلب المدربين يرون أن هناك اختلاف في نسب تأثير كل مكون في تحسين عناصر الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .

نقد الدراسة :

بالمقارنة بين الدراستين يتضح أن هناك تقارب بين نتيجتي الدراستين الا أن هناك بعض الاختلاف حيث خلصت دراستنا الى أن الجانب البدني و المهاري مرتبط كل الارتباط بنظام البطولة ، في حين رأت الدراسة السابقة أن للياقة البدنية دور فعال في تنمية الجانب البدني و المهاري في كرة القدم .

الدراسة الثانية :

دراسة قدوري محمد رمزي و فحار سيد علي بعنوان تقويم ((القدرات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19) سنة)) هدفت الى تقييم و قياس القدرات لدى لاعبي كرة القدم من الناحية البدنية و المهارة قصد تمكن المدربين من الوقوف على مستوى قدرات لاعبيهم مهاريا و بدنيا و وضع مخططات تدريبية للحفاظ على هذا المستوى و الرفع منه و تصحيح الأخطاء حسب أعمارهم (17-19) سنة . وكذا وضع بطارية من التمارين و الاختبارات لمعرفة القدرات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم و ابراز أهمية التقويم و ما يمكن أن يلعبه من دور في سبيل تطوير الصفات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم خلال الحصص التدريبية . و قد افترض الباحث أنه لا يوجد تقارب في مستوى فروق القدرات لدى اللاعبين (17-19) سنة كما أنه يوجد فرق بين مستوى القدرات البدنية و المهارة حسب أعمار اللاعبين (17-19) سنة و من النتائج التي توصل اليها الباحث أنه لا توجد فروق بين مستوى القدرات البدنية و المهارة حسب أعمار اللاعبين (17-19) سنة وبالتالي هناك تقارب في مستوى القدرات البدنية .

التعليق على الدراسة :

لقد تناولت هذه الدراسة كل الجوانب المتعلقة بكرة القدم فيما يخص القدرات البدنية و المهارة للاعبين صنف (17-19) سنة باستخدام المنهج المسحي ، كما أجريت الدراسة على فرق الدرجة الثانية ، و تمت الدراسة باستخدام الاستبيان ووسائل إحصائية ، و قد خلص البحث إلى أنه لا توجد فروق بين القدرات البدنية و المهارة حسب أعمار اللاعبين (17-19) سنة .

نقد الدراسة :

بالمقارنة بين الدراستين يتضح أن هناك تقارب بين نتيجتي الدراستين الا أن هناك بعض الاختلاف حيث خلصت دراستنا الى أن الجانب البدني و المهاري مرتبط كل الارتباط بنظام البطولة ، في حين رأت الدراسة السابقة أنه لا توجد فروق بين القدرات البدنية و المهارية حسب أعمار اللاعبين (17-19) سنة .

7- صعوبات البحث:

- قلة المراجع الخاصة بموضوع البحث .
- قلة الدراسات المتشابهة والسابقة للموضوع .
- عدم الإجابات الجدية من طرف المدربين .
- صعوبة توزيع استمارات الاستبيان على الفرق وجمعها.
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.

خلاصة :

للجانبي البدني و المهاري أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية والفنية عند لاعبي كرة القدم، فقد توصل المختصون إلى أن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .

تمهيد :

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

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1 - تعريف كرة القدم:

1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (جميل، 1986)

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة

مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدال في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس "، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كرمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محمد معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (وآخرون، جوان 1997)

2-1 النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

2-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م

الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

2-1-2 هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

2-1-3 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي.

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY ، FPIV.

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى. (قرار وزاري مؤرخ في، 04 يونيو 1996)

3- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية

والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عيساوي، 1980)

4- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام 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 في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

5-قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك ستة عشرة قاعدة (16) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. التسلية : وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... (الصفار، 1982)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك ستة عشر 16 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي:

6-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

2-6 الكرة: كروية الشكل، غطاؤها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

3-6 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

4-6 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

5-6 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

6-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

7-6 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

8-6 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

9-6 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

10-6 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...

6-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير

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

6-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة

الجزاء.

6-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

6-14 ضربة المرمى: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر

من لعبها من الفريق المهاجم . (الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي)

6-15 الضربة الركنية: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر

من لعبها من الفريق المدافع .

6-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس،

عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

7- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ،

وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة

الفردية لجميع لاعبي الفريق.

7-1 طريقة الظهر الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

7-2 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، 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، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تداخل دفاع الخصم. (الحق، 1997)

7-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. (الحق، كرة القدم)

7-4 طريقة 3-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

7-5 طريقة 3-3-4:

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

7-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

7-7 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

7-8 الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في

أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...

8 - متطلبات كرة القدم :

1-8 الجانب البدني :

1-1-8 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (الشافعي، 1998)

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

1-1-1-8 الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique)

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

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

2-1-1-8 الإعداد البدني العام (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة و المرونة.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

8-1-1-3 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

8-1-2 عناصر اللياقة البدنية :

8-1-2-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت

ممکن. (KHELIFI، 1990)

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والحفاظ على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية

وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

8-1-2-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

8-1-2-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (الجبار، 1984)

8-1-2-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (عبد، 2001)

8-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

8-1-2-6 المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. (WULLACKI، 1990)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب.

2-8 الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

3-8 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء .. (عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم)

9- عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

9-1 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقاً من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

9-2 الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

9-3 التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

9-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

9-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دوراً هاماً في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

9-6- الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

9-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومى والدفاعى في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دوراً هاماً في رفع الروح المعنوية للفريق . (مختار)

10- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافاً أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعى و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعى مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعى بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

11 - خصائص كرة القدم :

"تميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1- الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.

و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوات

الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم

فترات المنافسة.

4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم

والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في

حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به

وتحدده قوانين اللعبة .

5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه

الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

9- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة

مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7- الحرية : اللعب في كرة القدم ، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (وآخرون ز.، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط ، 1995)

12- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا للاحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسة.

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.

13- أهمية كرة القدم في المجتمع:

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

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

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

***الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لاينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال (الجواد) الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

تمهيد :

إن الإنسان كونه مخلوق كثير الحركة ولا يكاد يخلو نشاطه اليومي من الحركات الطبيعية الضرورية لحياته، فبتلك الحركات يمشي ويعمل ويمارس ويدافع عن نفسه، وهنا تبرز أهمية الممارسة الرياضية، لتطوير أداء الإنسان في شتى مجالات الحياة فهي بذلك تجعل الرياضة كوسيلة من الوسائل التي تخص بتنمية الكفاءة البدنية والحركية، وما يتصل من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية.

لذا يجب النظر إلى ممارسة الرياضة على أنها عضلات وقوة وأرجل وأيدي وعرق، يشاهدها الجمهور، كما أنها عملية تربوية ترويجية هادفة إلى تنظيم السلوكات: النظامي، والخلقي، والاجتماعي، بالإضافة إلى القيم الروحية والقومية جنباً إلى جنب مع اكتساب الصحة والقوة.

ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية ، عند لاعبي كرة القدم ، وأيضاً رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة .

I. المتطلبات البدنية :

1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

(Taelman(R)-Simon(J)، 1991)

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها (إبراهيم، 1978)

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

2- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة .

مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة .(شعلان، 1994)

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتشبيث صفاتها الإرادية .

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة .

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين .

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة .(هيوز، 1990م)

3- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين (Najem) وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي :

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة الإعداد للمباريات.

3-1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمارين عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب .

3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططية وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس . (وآخرون)

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططية .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات

3-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .

- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .

- تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري .

3-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .

- بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية .

- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً ومعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام. إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدرب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي .

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن

الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص .(إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم) .

3-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية .

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد .

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام.

4- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

4-1- طريقة التدريب المستمر :

وتتميز هذه الطريقة بأن التمارين التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا

(Jurgain)

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

4-2- طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

- التدريب الفتري المرتفع الشدة ، يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/دقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .
- التدريب الفتري المنخفض الشدة ، يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً .

4-3- طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا (Martinhabill)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

4-4- طريقة التدريب المتغير :

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد

4-5- طريقة التدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي .

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين

4-6- طريقة التدريب الدائري :

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .

وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة

4-7- STRETCHING : طريقة

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندريين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات .

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات (المنافسات) ، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه.

II . المتطلبات المهارية :

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج، لذا يذكر " تينكر" (1989) أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج. (Ourmelen.B, 1985)

كما عرف "منصور" (1973) الأداء بأنه العامل لعمله، ومسلكه فيه، أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله، و التحمل للمسؤولية في فترة زمنية محددة تأسيسها على هذا المعنى، فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته

- يتمثل في صفات الفرد ومدى ارتباطها وتأثرها على مستوى الأداء.

كما يرى "مصطفى سري" (1970) أن الأداء هو حجم ومستوى إنجازه كما وكيفا، ويعنى بذلك أن

الأداء هو تقويم للفرد عن طريق إيجاد كفاية للأفراد ومساهمتهم في الإنتاجية.

وفي الميدان الرياضي يستعمل مصطلح الأداء علة ما أنجزه الرياضي فعليا ويرى "توماس" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطا ما بين القدرة والاستعداد والدافعية أغلبها تشكل مفهوم الأداء.

فاللاعبون في اتصال مباشر مع الخصم، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب، والفعال بأسرع وقت ممكن.

كما ذكر "سنجر" 1975 أن الأداء هو التعلم بالإضافة إلى الحوافز. (منصور، 1973)

وخلاصة القول أن أغلب التعاريف الخاصة بالأداء، تتفق في مجموعها على ركيزتين أساسيتين هما:

أولاً: اتخاذ السمات الشخصية الخصائص الذاتية، و السلوكيات لتحقيق الأهداف.

ثانياً: تتمثل في الحصول على النتائج الفصلية، علة ضوء معايير موضوعية، ويبدو الأداء المهاري عادة في الرياضات الجماعية، في القدرة على بذل جهد يظهر في شكل نتيجة.

في نفس الصدد يعرف "عصامعبد الخالق" (1992) الأداء على أنه " انعكاس لقدرات ودفاعية كل فرد

لأفضل سلوك ممكن، نتيجة تأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، كما أنه نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا حركيا ".

(الخالق، 1992)

ومن هنا نقول أن الأداء يمكن أن يقدر أو يقاس بواسطة اختبارات أو مقاييس مهارية، مثل اختبار

"جونسون" لكرة القدم، ومقاييس "برودي" لكرة الطائرة.

2- مفهوم المهارة:

يعرف قاموس "د.ويستر" 1976 المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته واستعداده للإنجاز.

كما يعرف "جشري" 1956 الماهرة على أنها قدرة تتكسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج محددة نتيجة لهذا التعلم.

ويرى "وايتنج" 1975 أن المهارة تعني الكفاية في إنجاز أثناء العمل أو نشاط ما، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد يستعمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

ويرى "باربو" 1983 أن المهارة اصطلاحا هي القدرة على إنجاز عمل ما، ويعتقد أن المهارة ترتبط دائما بعمل ما، وهذا ما يتطلب توافق قدرات مهارية خاصة لإنجازه، أي أن المهارة تتطلب تحديد مسبق للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لإنجاز عمل.

أما كتاب 1983 فيرى أن المهارة هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز.

3- مفهوم المهارات الأساسية وقيمتها:

3-1- مفهومها:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها .

3-2- قيمتها:

تتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في أنحاء العالم وقد يتساءل البعض عن أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة، والذي يجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم في جميع أنحاء العالم، وقد قام أساتذة علم النفس الرياضي بعمل أبحاث على هذا التساؤل، وأرجعوا سبب هذا الحب إلى:

- كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم، وتنوعها أكثرها معتاد في ألعاب أخرى، فالكرة تلعب بكل أجزاء الجسم وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم والفخذ والصدر والرأس.

- يختلف الأسلوب التدريبي من المهارات في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجيمباز والعباب القوى، فلاعب الجيمباز أو العباب القوى يتمرن على مهارات بطريقة معينة ثابتة، لا تختلف عن طريقة أدائها في المنافسات أما لاعب كرة القدم، فإنه بتنوع المهارات الأساسية وكثرتها وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية، كالجرب والوثب والحداع يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقا لظروف اللعبة المستمرة من حيث مكان اللعب من الملعب، وارتباط تحركه وأدائه بالمنافس أو الزميل.

- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعا ودقيقا، مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.

- يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين، ما يتطلب منه بالإضافة إلى الدقة ولما للأداء المهاري رشاقة ومرونة واضحتين خاصة أن الكرة أداء غير مستقرة فهي تارة متحركة على الأرض وتارة في الهواء.

- وكما كانت الكرة مشتركة دائما بين اللاعبين متناس في محاولة لكل منها للاستحواذ عليها، فإن هذا الكفاح بينها يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل، وكلما ارتفعت دقة المهارات الأساسية زاد كفاح اللاعبين، مما يزيد من حماس اللعبة، ويلهب من حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم.

- تمتاز كرة القدم بأن المشاهدة لا يمكنه توقع تماما المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها، على خلاف الألعاب الأخرى، فمثلا: الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد المعرفة مقدما وبالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة، ولكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال، هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى؟

وهل سيستقبلها بقدمه أو فحذه أو صدره؟ وكثيرا ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد.

- تحديد خطط اللاعب في أي لعبة إذا كان الكفاح بين اللاعبين فقط، وإذا كان الكفاح بين لاعب وخصمين زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتنوع أكثر إذا كانت بين لاعبين وآخرين منافسين، وهذا بمعنى أنه كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللاعب، ومن هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة ومتنوعة نظرا لكثرة عدد لاعبي الفريق.

- ولما كان ملعب في كرة القدم متسعا أكثر من أي ملعب فان مجال التحركات والمناورات تكون فيه كثيرة، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا واتساع الملعب تكون خطط اللعب متنوعة وكثيرة.

وتكون مجالا يظهر قدرات اللاعبين في التصرف في اللعب وهذا يعطي اللعبة رونقا وجمالا، هذه الأسباب استحوذت كرة القدم على قلوب الملايين في جميع أنحاء العالم، وأصبح الصغير والكبير رجالا وسيدات ويرون فيها متعتهم واللعبة الترويحية الأولى بالنسبة لهم.

مما سبق يتضح لنا أن المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم، وكثيرا ما تصادفنا المباريات غير ممتعة، لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية، ورغم أن المهارات الأساسية ليست هي كل شيء في كرة القدم، فهناك دون شك الخطط واللياقة البدنية، لكت تبقى دائما المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة، بدون إيجاد اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن يتم الخطط أن يقوم بواجبات مركزة على الوجه الأكمل.

و إيجاد اللاعب للمهارات الأساسية ، تتطلب منه تدريبا لمدة طويلة، بل إن هذا التدريب يستمر لسنوات عديدة، وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية، وان اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب. (Bushw, 1989)

4-أساليب قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية:

يستخدم لقياس المهارات في الألعاب نوعان رئيسيان من المقاييس هما:

- المقاييس الموضوعية.

- المقاييس التقديرية.

4-1- المقاييس الموضوعية:

يكثر استعمالها في مجال قياس المهارات في الألعاب وخاصة الألعاب الجماعية، ومن الملاحظ أن بعض هذه المقاييس قد قنن في ضوء محكمات التقويم والتي تعتمد على التقديرات الذاتية للخبراء والمتخصصين كل في مجاله وكذا استخدام بعض أساليب التحليل الإحصائي المباشر، وتتميز الأساليب الموضوعية، بأنها اقل تعرض للأخطاء، وبخاصة أخطاء التحيز، ومن المعروف أن المجال القياس في الألعاب مازال يفتقر حتى وقتنا هذا إلى استخدام الأجهزة الكهربائية وذلك مقارنة بمجالات القياس الأخرى في الميدان الرياضي، والتي أصبحت تستخدم العديد من من وسائل القياس العلمية المتناهية الدقة.

وتعتمد المقاييس الموضوعية لتقويم الأداء المهاري في الألعاب على أربع وسائل هي:

* عدد مرات النجاح:

تعتمد بعض اختبارات في الألعاب على حساب عدد مرات الأداء الصحيحة التي ينجح المختبر فيها خلال فترة زمنية محدد، أو عندما يؤدي لعدد محدد من التكرارات وفي العادة يمنح اللاعب درجة واحدة من كل محاولة من محاولات الأداء الصحيح، حيث تمثل مجمع النقاط في جميع المحاولات درجة اللاعب.

* الدقة في الأداء:

ويتضمن استخدام أهداف خاصة ترسم في شكل دوائر ومربعات ومستطيلات متداخلة بحيث تكون الدرجة الكبر للهدف هي الأقل في المساحة وفي معظم الحالات تحدد هذه الهدف بألوان مميزة على حائط الصد أو على الأرض.

* الزمن المخصص للأداء:

يعتبر الزمن من أكثر وسائل القياس المهاري في الألعاب، حيث يتطلب ذلك حساب الزمن باستخدام ساعات إيقاف خاصة، وتتعرف الاختبارات التي تعتمد على الحساب الزمن إلى أخطاء بشرية باستخدام ساعات ذاتها، فقد توصل كيرتون ، على سبيل المثال إلى أن الحكام المدربين على استخدام الساعات يظهرون فروقا بين تصورنا أن هذا الزمن يكافئ العدو بمسافة 9 أقدام لإدراكنا قيمة التأثير الفعلي لمثل هذه الأخطاء.

* المسافة التي يستغرقها الأداء:

تعتبر المسافة التي يستغرقها الفرد أثناء العمل الرياضي أحد الوسائل الهامة التي تستخدم في القياس في المجال الرياضي ، ويتمثل ذلك في المسافات التي يقطعها الرياضي في الوثب أو القفز، وفي المسافات التي تقطعها الكرات في الزمن أو الدفع أو الركل أو الضرب أو التمرير، وتمثل أيضا في المسافات التي يقطعها الفرد خلال فترة زمنية محددة، وتستخدم المسافات كمقياس تدل على الأداء في العديد من الانجازات، مثل الوثب العمودي، الوثب العريض، دفع الكرة الطيبة، ورمي الكرة الناعمة لأطول مسافة ممكنة.

4-2- المقاييس التقديرية:

تستخدم المقاييس التقديرية كوسائل للحصول على معلومات إضافية عن الأداء في بعض الأنشطة التي تستخدم فيها مقاييس التقدير الذاتي لتقوم وحدات الأداء المهاري في اللعبة بعد تحليلها، وتتضمن هذه المقاييس وسيلتين هما:

* ترتيب الأفراد وفقا لمستوياتهم في المهارة: ويتضمن هذا الأسلوب ترتيب اللاعبين بإعطائهم رتب عديدة تبدأ من مستويات العددية مع التدرج إلى المستويات الأقل، وذلك عن طريق ملاحظة الأداء الفعلي للاعبين سواء كان الأداء مهارة أو اللعبة ككل، ويعتبر هذا الأسلوب أحد المحكمات التي تستخدم لحساب صدق العديد من الاختبارات في مجال القياس المهاري والألعاب. مثال: كرة القدم، الكرة الطائرة وغيرها.. حيث يتم تطبيق اختبار مفتوح على نفس مجموعة اللاعبين، ثم يرتب هؤلاء اللاعبين تنازليا، وفقا لدرجاتهم في الاختبار عن طريق حساب الارتباط بين رتب اللاعبين، من تقديرات الخبراء وبين رأيهم في نتائج الاختبار وذلك عن طريق تطبيق معادلة "سبرمان" لحساب معامل الارتباط.

* استخدام مقاييس التقدير: تستخدم مقاييس التقدير في قياس الأداء المهاري في بعض الألعاب والأنشطة الرياضية التنافسية مثل الغطس، الجمباز، المصارعة، الرقص.. الخ، وتعد من أهم الوسائل لقياس هذه الأنشطة السابقة وتعد مقاييس التقدير وفقا لمقاييس فنية وعلمية حيث يطلب من مقدر الدرجات (الحكم أو الخبير أن يلاحظ الأداء ثم يقوم بتحديد الدرجة المناسبة عن طريق الحكام والملاحظات المنظمة لمظاهر السلوك الحركي المختلفة وتتضمن هذه المقاييس قواعد مختارة من عبارات أو فقرات يسجل الملاحظ بعد كل منها قيمة مبنيا على القياس الموضوعي للقيم أي أنها تستخدم كأدوات تسجيل مقننة.

خلاصة :

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ، وعلى المدرب النجاح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص ، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تنميتها .

ففي بحثنا هذا تطرقنا إلى العوامل العقلية وباختبارات لهذا البحث لا يعني أننا فضلنا العقل على البدن، بل إبراز أهمية العقل في الأداء المهاري للاعبين كرة القدم فئة الأصاغر، وهنا يجب علينا الاعتناء بالعقل وذلك بإعطائه البرامج الصحيحة والاعتناء بالعقل يعني التطرق إلى العلوم التي تدرس في تكوين وتطوير العقل، ومن بين هذه العلوم علم الضغوط النفسية العصبية التي تربط بين عمل العقل والبدن، وهذا هو موضوع بحثنا هذا.

تمهيد :

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثيرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية و جسمية تؤثر في سلوكه و كذلك على شخصيته في المستقبل و لهذا نجد إن اهتمام الكثير من العلماء في ميدان التربية و علم النفس بهذه المرحلة و ماتكسبه من أهمية بالغة و أثرها على حياة الطفل في المستقبل فالمراهقة تتميز بخصائص و تغيرات تكون حسب الجنس و البيئة التي يعيش فيها المراهق. و تتمثل هذه التغيرات الجسمية ويزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات و العظام أو تغيرات عقلية و نفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي لذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث تكيف البرنامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة والنظر في حاجاتها وتعتبر هذه المرحلة في حياة الإنسان منعطف خطير فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من التغيرات تكون خلالها المفاهيم والعادات والمعلومات التي استقاها من التربية داخل البيت وخارجه ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مراحل المراهقة وكذلك خصائص النمو في هذه المرحلة والمشاكل التي تعترض المراهق .

1- معنى المراهقة :

أ- المراهقة هي فترة تمر بكل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة و تنتهي بالبداية مرحلة النضج أو الرشد

وتمتد ما بين الثانية عشر أو الثالثة عشر إلى حوالي العشرين أو الحادي والعشرين.

ب- ويختلف طول المراهقة و قصرها باختلاف المجتمعان و الأسرة وكذلك باختلاف المستوى الاقتصادي

والحضاري تلاحظ أن المراهقة هي فترة قصيرة في المجتمعان البدائية حيث ينضج الطفل من نكاد

تعدم فترة المراهقة في هذه المجتمعات في حيث تطول فترة المراهقة في فترة المراهقة في المجتمعات الغربية

الحديثة . (نور، 2004 ,

ج- وكذلك ترتبط طول و قصر المراهقة بأنواع الجنس فتلاحظ أن المراهقة تستمر عند الذكور حوالي

عشر سنوات وعند الإناث حوالي ثمان إلى تسع سنوات و تغير فترة المراهقة مرحلة دقيقة و مملة

وفاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم

كمواطنين. (حبيب(2006 ,

د- والمراهقة هي كلمة لاتينية مشتقة من الفعل اللاتيني Adolexence والذي يعني النمو نحو الرشد.

(شريم(2004 ,

هـ- فكثيرا ما تستخدم كلمة المراهقة و البلوغ على أحما مترادفان ألا أن ثمة اختلاف في معنى اللفظين

فالمراهقة تطلق على مرحلة عمرية أما كلمة البلوغ فإنها تعني اكتمال نضج الغدة الجنسية والتناسلية

واكتساب معالم جنسية جديدة .

1-2- تعريف المرحلة العمرية: 13-14 سنة :

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة او المرحلة الاولى للبلوغ فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة الى

الشباب.

وتتسم هذه المرحلة بأنها فترة معقدة من التحول و النمو فإذا كان المراهق ينمو جنسيا فانه كذلك ينمو فيزيولوجيا - جنسيا - عقليا-اجتماعيا- كما تعتبر هذه المرحلة اكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الاولاد الى الانشطة الرياضية المختلفة و تعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم هادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو افضل عمر زمي يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود وفي هذه المرحلة السنية 13-14 القدرات الحركية تكون لدى الاناث احسن من الذكور ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي. (ملحم، 2004، صفحة 148)

1-2-2- خصائص و مميزات المرحلة العمرية:

1-2-1- النمو الفيزيولوجي :

في هذه المرحلة تتغير وظيفت اجهزة جسم الانسان بدرجات متفاوتة لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي الذي يعتبر با مثابة الميلاد الجنسي او اليقظة الجنسية للشخص يسبقه فترة نمو جسمي سريع كما يلاحظ نمو القلب بنسبة اكبر من الاوردة و الشرايين ويزداد ضغط الد وتنمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم النهمي وتنمو اعضاء الجهاز الهضمي بنفس النسبة تقريبا ويتذبذب التمثيل الغذائي مما يؤدي الى زيادة الشهية للأكل عند المراهق .

1-2-2- النمو النفسي:

تتميز هذه الفترة باضطراب وثورة وقلق نتيجة للخصائص الجنسية التي تتميز بها هذه المرحلة فيختل توازن المراهق نتيجة لظهور الخصائص الجنسية الثانوية ويمكن القول هن هذه الفترة تعتبر مرحلة ازمة يمر بها المراهق ولذلك فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الاخرى هو كالأتي:

- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية و الفيزيولوجية با مواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر با لارهاق اذا ما قام بمجهود عقلي وهذا ينبغي ان يراعي كمية الدروس وفيها يجب ان يكلف به المراهق من اعمال مختلفة

- نلاحظ على المراهق فترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق او يشعر با القلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس فتقل ثقته با نفسه ولذلك فهو يميل الى احلام اليقظة فيتخيل انه ثري او قوي ومن هنا يجب ان يحصل المراهق على بعض العزلة لبعض الوقت ويجب ان تتاح له الفرصة ففيها يفكر ويتأمل و ينضج .

1-2-3- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في هذه المرحلة على التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية فقط بل تتميز هذه المرحلة من الناحية العقلية با نمو الذكاء حيث يصل الى ذروته وتشكل القدرات و الاستعدادات والقدرة على الانتباه والتذكر والتخيل حيث يقوم التذكر عند على اسس منظمة ويصبح المراهق صعب المنال ويبنى اماله التي لا يستطيع تحقيقها على الواقع عن طريق الاحلام و تنوع رغبات و ميول المراهق حيث تراه ميالا الى التجارة ونشاط الاندية وغيرها من الامور التي تستهويه (الكريم، 2004 صفحة 15)

1-2-4- النمو الاجتماعي

- إن أهم ما يميز المراهق في هذه المرحلة من الناحية الاجتماعية في هذه المرحلة ما يلي :
- ميل المراهق إلى الجنس الآخر و محاولته التودد إليه من خلال تكوين صداقات معه .
 - الاستقلال الاجتماعي والاقتصادي والعاطفي عن الاسرة ومحاوله الاغماء على الذات.
 - الاهتمام بالمظهر الخارجي حتى يلفت انتباه الناس له.
 - نمو الوعي الاجتماعي .

-تمرد المراهق على الراشدين

-منافسة المراهق لزملائه في المدرسة سواء في الالعاب او التحصيل الدراسي.

-محاولة احترام الذات والحصول على تقبل الاخرين.

1-2-5- النمو الانفعالي:

يجتاح المراهق ثورة من القلق والعنف والتبرم و الزهد فنجدته تائرا على الاوضاع متمردا على الكبار وكثير النقد لهم واندفاع المراهق له اسباب خالصة لان انفعالات المراهق مرتبطة با الاساس با التغيرات العضوية والمشاعر الوجدانية و تغيرات فيزيولوجية داخل الجسم .وكذلك تنشأ الانفعالات متضاربة بسبب ما يتعرض له المراهق من حالة مختلفة من اليأس والقنوط والحزن و الالام النفسية وما يميز هذه الرحلة ايضا تكوين بعض العواطف الشخصية العواطف نحو الذات التي تاخذ المظاهر الاتية:

- الاعتناء با النفس و العناية بالملابس وطريقة الكلام اد يبدا المراهق يشعر انه لم يعد الطفل الذي يطيع الاوامر دون ان يكون له الحق في ابداء رأيه.

- يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.

- ظهورا لصعوبات التعليمية في الاكاديمية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي .

1-2-6- النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه هذه الفترة وأهمية النمو الحركي والجسماني ويرى جوركن ان حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز با الاختلال في التوازن والاضطراب با لنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد ان هذا الاضطراب يجعل الطابع الوقي ادا لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة لتصبح حركاته اكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل .

وكذلك ما يميز المراهق في هذه المرحلة هو الهيجان الحركي اي عدم قدرته على الاستقرار في مكان معين و كذلك ظهور حركات مفاجئة وكسل وخمول الذي يبدو واضحا على المراهق جراء سقوط الأشياء من يده و اصطدامه با الأثاث.

1-2-7-النمو الجنسي :

للجنس اهمية كبرى في حياة الفرد لكونه يرتبط با شكل واضح وجلي بكل جوانب النمو المختلفة ويا لتدريج يتحول الميل الجنسي الى الجنس الاخر فيتعلق الفتى با الفتاة او بإحدى الجارات او صديقات الاسرة وفي بداية المراهقة يشعر المراهق بالدافع الجنسي ويعبر عنه في بداية الامر على شكل اخلاص ووفاء وإعجاب وإعزاز وحب لشخص اكبر منه سنا يأخذ الشعور الجنسي مجراه الطبيعي فيحب الفتى فتاة او اكثر ونفس الشيء بالنسبة للفتاة ومن اجل ان يخفف المراهق من توتره الجنسي فانه يلجا الى ممارسة النشاط الجنسي و التي تسمى العادة السرية.

1-2-8-النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة با لسرعة الكبيرة في النمو فيلاحظ طفرة النمو بعد فترة نمو هادئة في مرحلة الطفولة المتأخرة .وتزداد سرعة النمو عند الجنسين لمد 3-4 سنوات بينما يصل عند الذكور في سن 14 سنة ويزداد طول الفرد زيادة سريعة ويتسع الكتفان ومحيط الارداق و يزداد طول الجذع وطول الساقين ما يزداد نمو العضلات والقوة والعظام (ملحم، 2004، صفحة 356).

1-2-9-النمو الاخلاقي :

في هذه المرحلة يتبع المراهق معتقداته الاخلاقية التي اكتسبها خلال سنوات عمره السابقة ومامر به من خبرات وما تعلمه من السلوك الاخلاقي يهتم بالأمر او الاحداث التي تكون تحت الانجاز وانه في جميع حالات الاحكام فانه يوجد حدث واحد وهو تعبير عن الميل والعادة و الرغبة وكل الشخصية .

2- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك ستة عشرة قاعدة (16) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك ستة عشر 16 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

2-1- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

2-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

2-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

2-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

2-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

2-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة. (وآخرون، 1987)

2-7 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية. (وآخرون، كرة القدم)

8-2 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

9-2 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

10-2 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
. ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى. (الصفار، كرة القدم)

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه..

11-2 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

12-2 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

13-2 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

14-2 ضربة المرمى: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المهاجم . (الجواد)

15-2 الضربة الركنية : عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع .

16-2 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو

التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى

نهايتها (الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي)

3- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض

واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني

والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

3-1- طريقة الظهر الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت

نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم

بالمهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب،

وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع المهاجم لينفرد بحراسة قلب المهاجم المضاد.

وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب المهاجم وجناحه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد

تقريباً، بينما يتخذ مساعدا المهاجم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما

العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا المهاجم المسؤولية الكاملة

في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

2-3-4 - طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، 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، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (الحق، 1997)

3-3 - طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. (الحق، كرة القدم)

4-3-4 طريقة 3-3-4:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

5-3-3 - طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية 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...

(Michel)

3-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

3-7- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

3-8- الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين

في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...

4- القوانين المسيرة لبطولة فئة U15 :

المادة 01:

- الاتحاد الجزائري لكرة القدم - FAF تنظم مسابقة سنوية اسمها "المرحلة الوطنية" لكل بطولة فئة U15.
- تحتفظ FAF بالحق في إضافة تسمية اسم الكفيل.

المادة 02:

- المرحلة الوطنية من بطولة كرة القدم فئة U15 مفتوحة لفرق المرتبة الأولى في نهاية الموسم، و يتأهل فريق واحد من كل منطقة.

المادة 03:

- اللجنة المنظمة للمرحلة الوطنية تتألف من أعضاء يعينهم المكتب الاتحادي. وهي مسؤولة عن تنظيم المنافسة و تطبيق اللوائح ويأخذ كل شيء في القرارات اللازمة لحسن سير العمل في المنافسة.

المادة 04:

- التنظيم والتوقيت والمكان والنظام و جلسات مرحلة المجموعات من صلاحيات اللجنة المنظمة.
- تتألف بطولة U15 من ثمانية (08) فرق تتأهل لمرحلة المجموعات، و يتأهل فريق واحد إلى الدوري الإقليمية.

- يتم تقسيم الفرق إلى مجموعتين (A و B) من أربعة فرق سيتم تشكيلها من طرف اللجنة المنظمة .
- ألعاب المجموعة ستقام وفقا للجدول الزمني المحدد من قبل اللجنة المنظمة.

المادة 05:

ترتيب المباريات يتم تحديده بمجموعات وفقا لما يلي :

- 3 نقاط للفوز

- 0 نقطة لحسارة.
- في حالة تساوي فريقين أو أكثر في النقاط بعد مباريات كل مجموعة، فإن الفرق يكون وفقا للمعايير التالية:
- الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقاط في المباريات بين فرق معينة.
- الفريق الذي حصل على فارق الأهداف أكثر من الفرق الأخرى .
- الفريق الذي سجل أكبر عدد من الأهداف في لقاءات بين الفرق المعنية
- الفريق الذي له فارق الأهداف في جميع الأطراف التي لعبت في المجموعة.
- الفريق الذي سجل أكبر عدد من الأهداف في جميع مباريات المجموعة

المادة 06:

- في ختام مباريات الفريقين، الأول في كل مجموعة سوف يتأهل للنهائي.
- وستقام المباراة النهائية بين الفائزين من كل المجموعة .
- إذا تعادل الفريقين بعد الوقت الأصلي، و انتهت المباراة تقرر اللجنة تنظيم مباراة فاصلة .

المادة 07:

تلعب المباريات في التواريخ المحددة من طرف اللجنة و لا يمكن تغييرها مهما كانت الظروف باستثناء المباراة النهائية التي يمكن تغييرها في حالة القوة القاهرة المعترف بها على هذا النحو من قبل اللجنة المنظمة.

المادة 08:

يجب على كل فريق توفير ما لا يقل عن ستة (06) كرات في حالة جيدة جدا.

المادة 09:

- يجب أن يكون لكل فريق قميصين بألوان مختلفة .

- إذا كان هناك التباس في معدات الفريقين ، و دخلا بلباس من نفس اللون يطلب الحكم من الفريق الزائر تغيير البدلة

المادة 10:

وستمنح الجائزة للفائز من كل مجموعة .

المادة 11:

- إن FAF توفر لكل فئة ثلاثين (30) ميدالية ذهبية للفائز وثلاثين (30) ميداليات مالية للفريق المتأهل إلى الدور النهائي.

- سيتم منح ميدالية لكل محكم، الحكام المساعدين والحكم الرابع، وكذلك مراقب المباراة.

المادة 12:

تقدم FAF جوائز ل :

- أفضل مدرب

- أفضل لاعب

- أفضل حارس مرمى

وسيتم اختيار الفائزين من قبل الادارة الفنية الوطنية .

المادة 13:

- إن الحالات غير المنصوص عليها في هذا النظام يجب أن تكون قد قررت من قبل اللجنة المنظمة.

المادة 14: اعتمد هذا النظام من قبل المكتب الاتحادية في 19 فبراير 2015، ودخل حيز التنفيذ على الفور

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية ، تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية ، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة وخصوصا من قبل الوالدين ، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية ، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا ، كما تساعد على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

- تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، الغرض من الدراسة الميدانية هو الإجابة على التساؤلات التي طرحت في المشكلة، كذلك التأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها.

وقصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب وعينة ممثلة لمجتمع الدراسة، نوعية الأدوات والوسائل المستعملة وكذلك إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

2- منهج البحث:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس المتمثل في: مدى تأثير تغير نظام بطولة الفئات الصغرى على الجانب البدني و المهاري للاعبين الشبان من وجهة نظر المدربين فقد اعتمدنا على المنهج المسحي وهو عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد نظرا لملائمته لموضوع دراستنا.

3- مجتمع وعينة البحث:

يحتوي المجتمع الأصلي على 11 مدرب كرة قدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

النسبة المئوية	العدد	
100%	30	المجتمع
36.66%	11	العينة

4- مجالات البحث:

4-1-المجال البشري: أجريت عملية توزيع الاستبيان على عينة البحث و المتمثلة في 11 مدرب .

4-2- المجال المكاني: تم تقسيم الاستبيان على مدربي كرة القدم بولايات الغرب (تيارت، تلمسان، عين الصفراء) .

4-3- المجال الزمني: لقد تم بحثنا هذا يوم الأحد 4 فيفري 2015 في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي تم تقسيم الاستبيان على المدربين يوم الأحد 05/04/2015 وقمنا باسترجاعها يوم 12/05/2015 وبعدها الشروع في تحليل النتائج بالطرق الإحصائية.

5- متغيرات البحث:

5-1- المتغير المستقل: تغيير نظام بطولة الفئات الصغرى .

5-2- المتغير التابع: مدى تأثير تغيير نظام البطولة على الجانب البدني و المهاري .

6- أداة الدراسة: لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبائية موجهة لمدربي كرة القدم

7- الدراسة الإحصائية:

الطريقة الإحصائية المستعملة: إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن النتائج للاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في الطريقتين التاليتين:

7-1- النسبة المئوية:

س ← 100%

X ← ع

فإن $X = \frac{ع \times 100}{س}$

س

X: النسبة المئوية

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س: عدد أفراد العينة.

7-2- اختبار حسن المطابقة (χ^2):

يستخدم اختبار χ^2 بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق بين تكرار حصل عليه الباحث ويتم حسابها بالطريقة التالية:

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

التكرار المتوقع

درجة الحرية = عدد الاقتراحات - 1

مستوى الدلالة = 0.05

χ^2 الجدولية = 5.99

تمهيد:

في هذا الفصل عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وسنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي ضيقت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

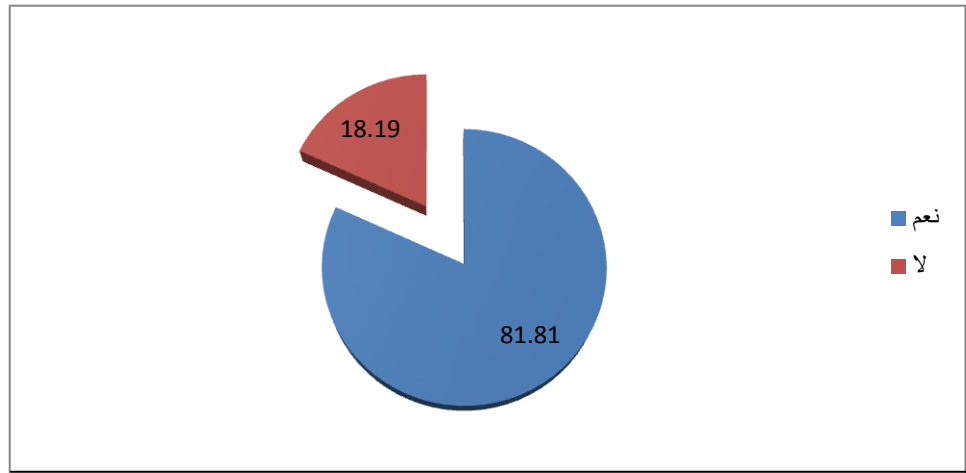
1- الاستبيان الخاص بالمدرسين:

السؤال الأول: هل تأثر القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى إثر تغيير نظام البطولة؟

الغرض: معرفة اذا كان تغيير نظام البطولة يؤثر القدرات البدنية للفئات الصغرى أم لا

الشكل (01) : يمثل مدى تأثير نظام البطولة على الفئات الصغرى

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
1	9	2	11	4.44	0.05	1	دال
التكرارات	9	2					
النسبة tr%	81.81%	18.18%	100%		3.84		



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال البيانات الكمية للجدول أن نسبة 81.81% من المدرسين يرون بأن تغيير نظام البطولة لدى الفئات الشبانية الصغرى يؤثر على القدرات البدنية للاعبين الشبان فيما يرى نسبة 18.18% من المدرسين أن القدرات البدنية لا تتأثر بتغيير نظام البطولة .

الاستنتاج:

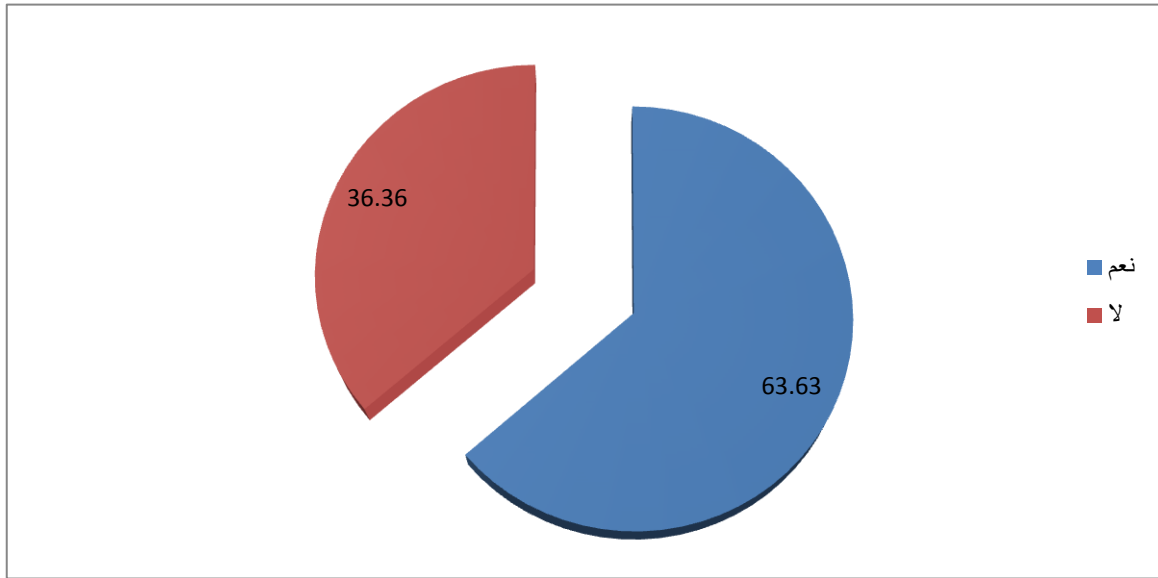
من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن معظم المدرسين يشكون من تراجع مستوى اللاعبين الشبان بدنيا و يرون أن سبب ذلك هو التغيير الحاصل في نظام البطولة .

السؤال الثاني : هل تغيير نظام البطولة أدى إلى نقص في بذل الجهود لدى اللاعبين ؟

الغرض : معرفة إذا كان تغيير نظام البطولة أدى إلى التراخي أثناء الحصة التدريبية

الشكل (02) : يوضح تأثير تغيير نظام البطولة على الحصة التدريبية

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
2	7	4	11	0.8	0.05	1	غير دال
التكرارات	7	4					
النسبة %	63.63%	36.36%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال البيانات الكمية للجدول أن نسبة 63,63% من المدربين يرون بأن مجهود اللاعب أثناء الحصة التدريبية قد تأثر بتغيير نظام البطولة فيما يرى نسبة 36,36% من المدربين أن هذا التغيير لا يؤثر على مجهود اللاعب في التمارين .

الاستنتاج:

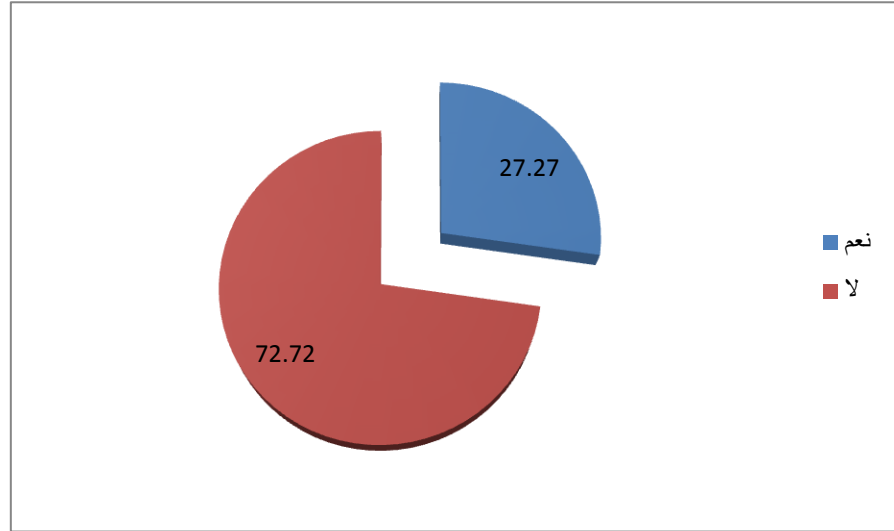
نستنتج مما سبق أن معظم المدربين من تراخي اللاعبين أثناء الحصة و ذلك راجع الى تغيير نظام البطولة

السؤال الثالث: هل تغيير نظام البطولة أدى إلى وقوع اللاعبين في حالة حمل زائد أثناء المنافسة؟

الغرض: معرفة إذا وقع اللاعبون في حالة حمل زائد أثناء المنافسة عند تغيير نظام البطولة

الشكل (03): يوضح حالة اللاعبين أثناء المنافسة اثر تغيير نظام البطولة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
3	نعم	لا	11	2.26	0.05	1	غير دال
التكرارات	3	8					
النسبة %	%27.27	%72.72	%100				



تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال البيانات الكمية للجدول أن نسبة 27.27% من المدربين يرون أن تغيير نظام البطولة أدى الى وقوع اللاعبين في حالة حمل زائد أثناء المنافسة في حين ترى نسبة 72.72% من المدربين أن هذا التغيير في نظام البطولة لا يؤدي الى الحمل الزائد أثناء المنافسة .

الاستنتاج :

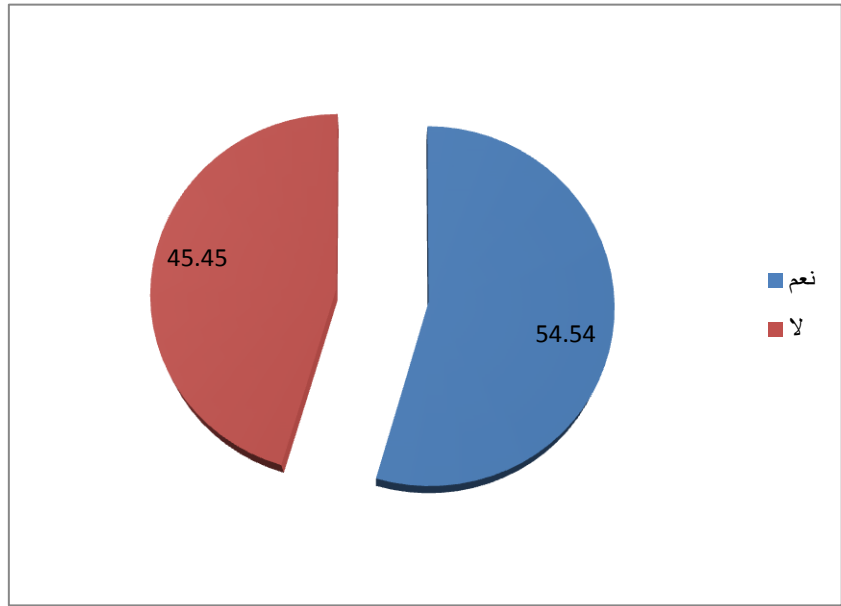
مما سبق ذكره نستنتج أن وقوع اللاعبين الشبان في حالة حمل زائد أثناء المنافسة ليس بالضرورة سببه تغيير نظام البطولة .

السؤال الرابع : هل يعد تغيير نظام البطولة سبب في وقوع خلل في الحصص التدريبية مما يؤدي الى تناقص في قدرات اللاعبين ؟

الغرض : معرفة ما اذا كان تغيير نظام البطولة قد أحدث خللا في الحصص التدريبية

الشكل (04) : يوضح المشاكل التي نجحت جراء نظام البطولة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
4	لا	نعم	11	0.09	0.05	1	غير دال
التكرارات	5	6			3.84		
النسبة %	%45.45	%54.54	%100				



تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال البيانات الكمية للجدول أن نسبة 54.54% من المدربين يرون أن الخلل الذي يقع أثناء الحصص التدريبية هو تغيير نظام البطولة فيما يرى 45.45% من المدربين أن تغيير نظام البطولة لا يؤثر على الحصص التدريبية

الاستنتاج :

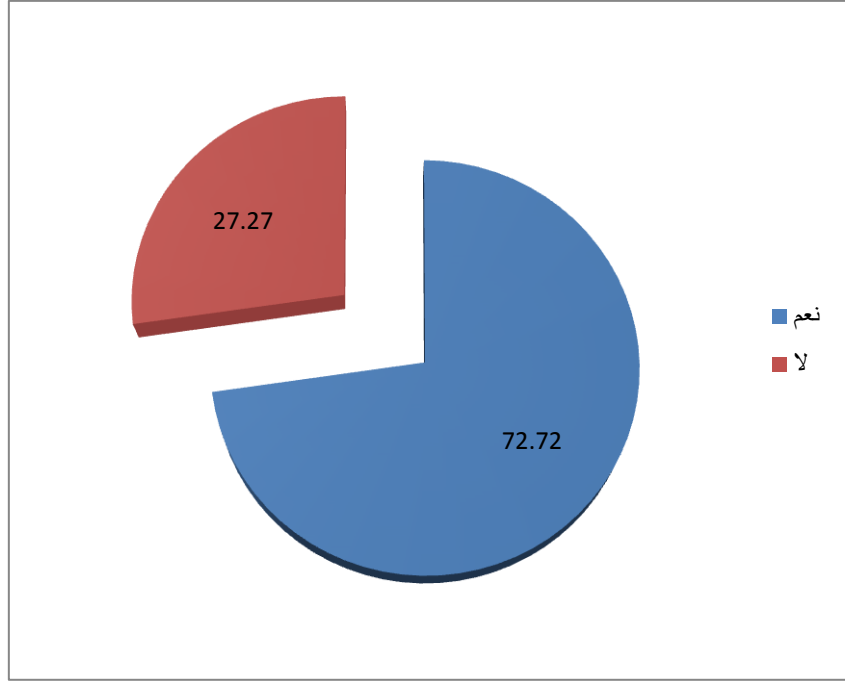
نستنتج من خلال ما سبق أن معظم المدربين يعتقدون أن الخلل الواقع أثناء الحصص التدريبية راجع الى نظام البطولة الجديد و منه نستنتج أن هذا النظام قد يؤدي الى مشاكل كثيرة في الحصص التدريبية .

السؤال الخامس: هل تغيير نظام البطولة مرتبط بالقدرات البدنية لدى اللاعبين ؟

الغرض : معرفة العلاقة بين نظام البطولة و القدرات البدنية للاعبين

الشكل (05) : يوضح العلاقة بين نظام البطولة و القدرات البدنية للاعبين

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
5	8	3	11	2.26	0.05	1	غير دال
التكرارات	8	3					
النسبة %	72.72%	27.27%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال البيانات الكمية للجدول أن نسبة 72.72% من المدربين يرون أن القدرات البدنية للاعب

تتأثر بتغيير نظام البطولة فيما يرى 27.27% من المدربين أن تغيير النظام لا يؤثر على الجانب البدني للاعبين

الاستنتاج :

نستنتج من خلال ما سبق أن تغيير نظام البطولة غير مرتبط بالجانب البدني للاعب و منه الانهيار البدني الحاصل

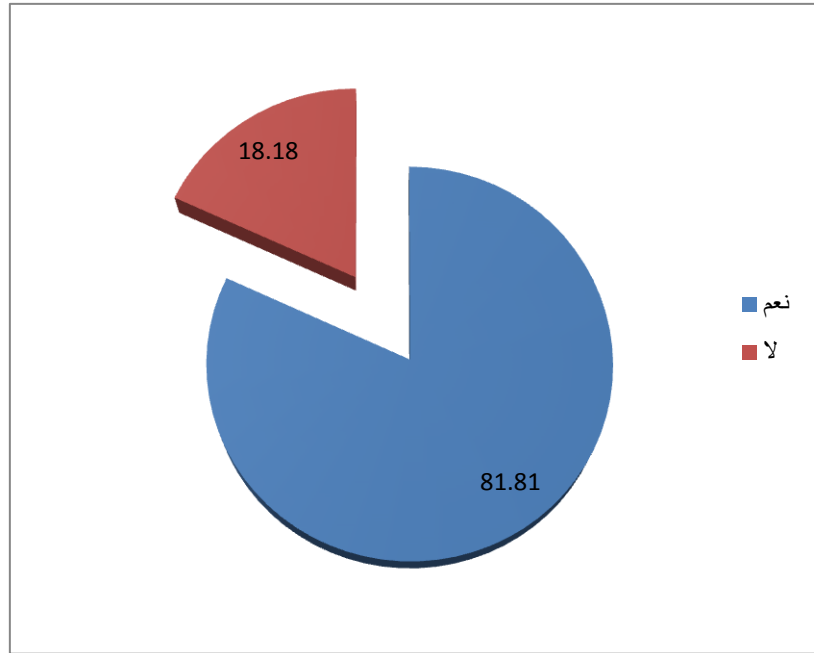
غير راجع بالضرورة الى النظام الجديد .

السؤال السادس : هل يؤثر تغيير نظام البطولة على المستوى المهاري لدى لاعبي الفئات الصغرى في كرة القدم ؟

الغرض : معرفة مدى تأثير نظام البطولة على الأداء المهاري للاعبين الفئات الصغرى

الشكل (06) : يوضح مدى تأثير نظام البطولة على الأداء المهاري للاعبين الفئات الصغرى

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
6	9	2	11	4.44	0.05	1	دال
التكرارات	9	2					
النسبة %	81.81%	18.18%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 81.81% يرون أن الأداء المهاري للاعبين تأثر بصفة جذرية عند تغيير نظام البطولة للفئات الصغرى في كرة القدم اما نسبة 18.18% لاحظوا عكس ذلك .

الاستنتاج :

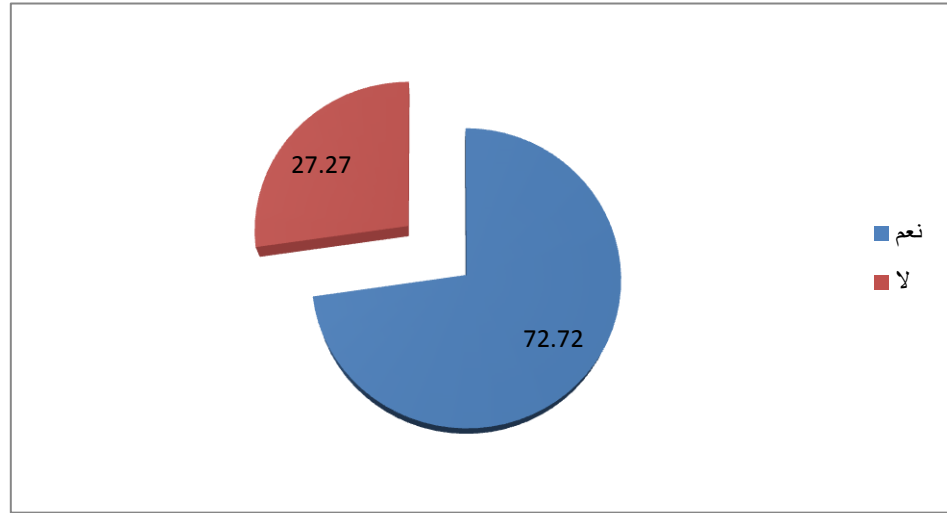
من خلال تحليلنا للجدول استنتجنا أن تغيير نظام البطولة للفئات الصغرى كان له اثر كبير على الجانب المهاري للاعبين الشبان في كرة القدم .

السؤال السابع : هل يرتبط تغيير نظام البطولة بتدني المستوى المهاري للاعبين ؟

الغرض : معرفة الرابط بين نظام البطولة و تدني المستوى المهاري .

الشكل(07) : يوضح الرابط بين نظام البطولة و تدني المستوى المهاري

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
7	8	3	11	2.26	0.05	1	غير دال
التكرارات	8	3					
النسبة %	72.72%	27.27%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

لاحظنا من الجدول أن هناك 72.72% من المدربين يرون أن تدني القدرات المهارية للاعبين الفئات الصغرى راجع الى تغيير نظام البطولة ، أما نسبة 27.27% يرون أن هذا التأثير الذي ظهر على اللاعبين من الناحية المهارية ليس له علاقة بتغيير نظام البطولة .

الاستنتاج :

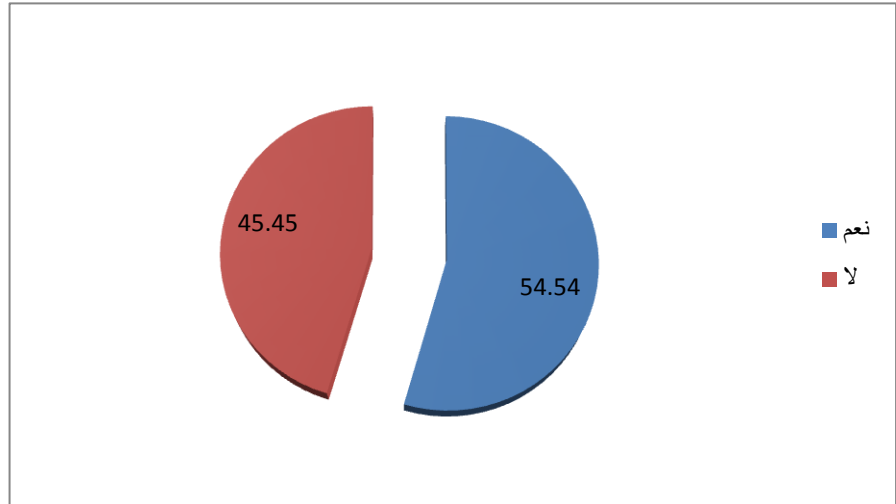
من خلال هذه المعطيات نستنتج أن هذا التدني في المستوى المهاري للاعبين الفئات الصغرى ليس له علاقة وطيدة بتغيير نظام البطولة .

السؤال الثامن : تعد القدرات المهارية أساس لاعبي كرة القدم وتغيير نظام البطولة الى خلل في الحصص التدريبية .

هل هذا العامل هو المؤثر ؟

الغرض : معرفة ما اذا كان نظام البطولة الجديد هو العامل البارز في وقوع خلل أثناء الحصة التدريبية
الشكل (08) : يوضح ما إذا كان نظام البطولة الجديد هو العامل البارز في وقوع خلل أثناء الحصة التدريبية

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
8	6	5	11	0.09	0.05	1	غير دال
التكرارات	6	5			3.84		
النسبة %	54.54%	45.45%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال البيانات الكمية للجدول أن نسبة 54.54% من المدربين يرون أن بتغيير نظام البطولة قد أحدث خللا ملحوظا أثناء الحصة التدريبية في حين يرى نسبة 45.45% من المدربين أن نظام البطولة لا يؤثر على سير الحصة التدريبية .

الاستنتاج :

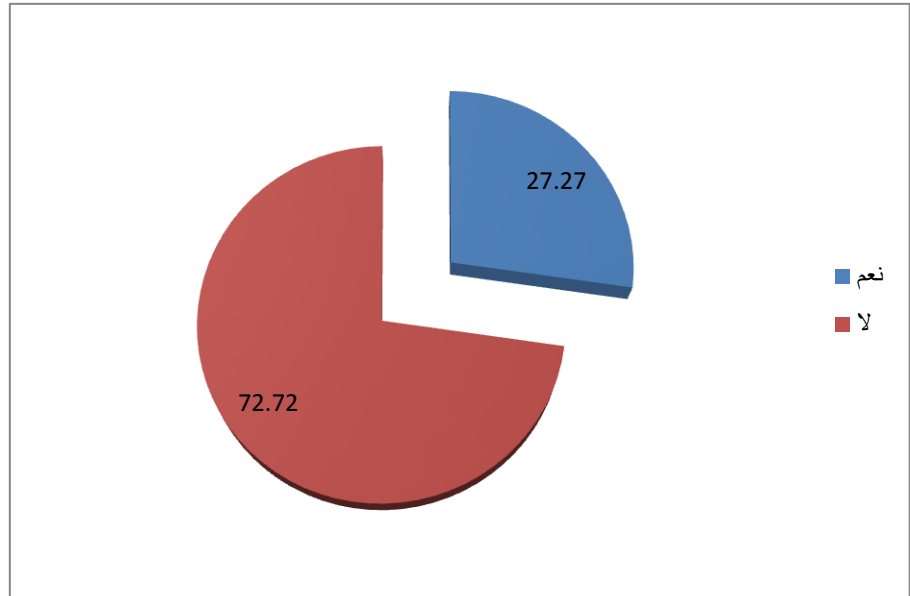
نستنتج من خلال ما سبق أن تغيير نظام البطولة لا دخل له في السير الحسن للحصة التدريبية و منه فالخلل الواقع في الحصة لا بالضرورة الى نظام البطولة الجديد.

السؤال التاسع : هل المستوى المهاري للاعبين كرة القدم مرتبط بنظام البطولة ؟

الغرض : معرفة اذا ما كان المستوى المهاري للاعبين مرتبط أساسا بنظام البطولة .

الشكل (09) : يوضح الجدول ما إذا كان المستوى المهاري للاعبين مرتبط أساساً بنظام البطولة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
9	8	3	11	2.26	0.05	1	غير دال
التكرارات	8	3					
النسبة %	72.72%	27.27%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

ان المستوى المهاري له ارتباط كبير بتغيير نظام البطولة و ذلك من خلال ملاحظتنا للجدول اذ يرى ذلك 72.72% من المدربين، في حين يرى 27.27% أنه لا يوجد أي ارتباط بين بتغيير نظام البطولة و المستوى المهاري

الاستنتاج :

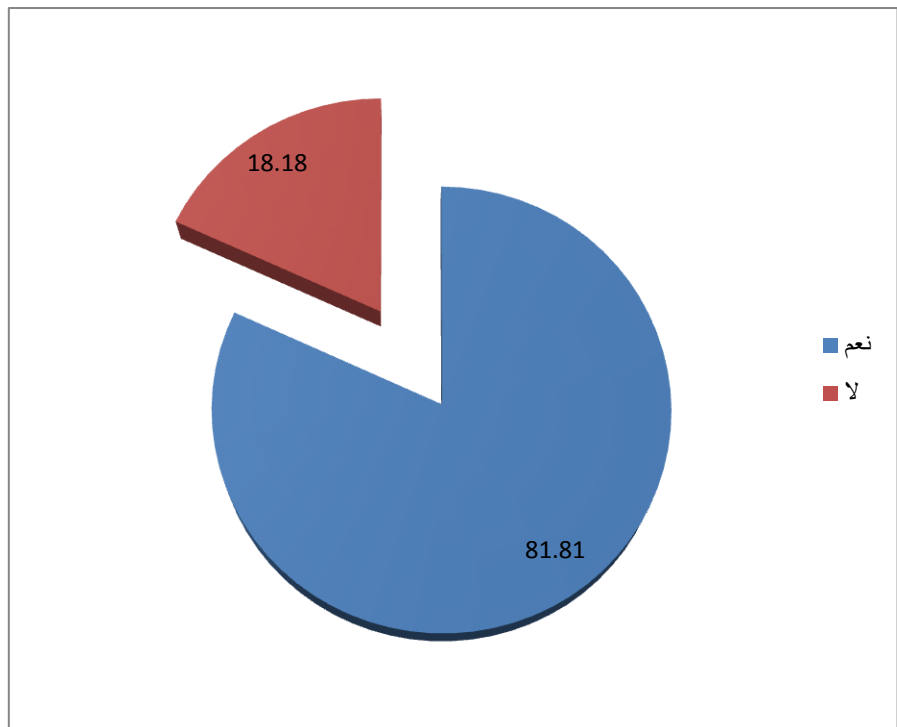
نستنتج من خلال تحليلنا للجدول أنه لا يوجد علاقة و ارتباط بين تغيير نظام البطولة و المستوى المهاري لدى لاعبي الفئات الصغرى .

السؤال العاشر : هل تغيير نظام البطولة يؤثر على المستوى الفني للاعبين ؟

الغرض : معرفة اذا ما كان لنظام البطولة أثر على فنيات اللاعبين .

الشكل (10) : يوضح ما إذا كان لنظام البطولة أثر على فنيات اللاعبين

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
10	9	2	11	4.44	0.05	1	دال
التكرارات	9	2					
النسبة %	%81.81	%18.18	%100				



تحليل ومناقشة النتائج :

نسبة %81.81 من المدربين يرون أن تغيير نظام البطولة له أثر كبير على المستوى الفني للاعبين، فيما يرى %18.18 من المدربين أن هذا التغيير لا يؤثر على المستوى الفني للاعبين الفئات الصغرى

الاستنتاج :

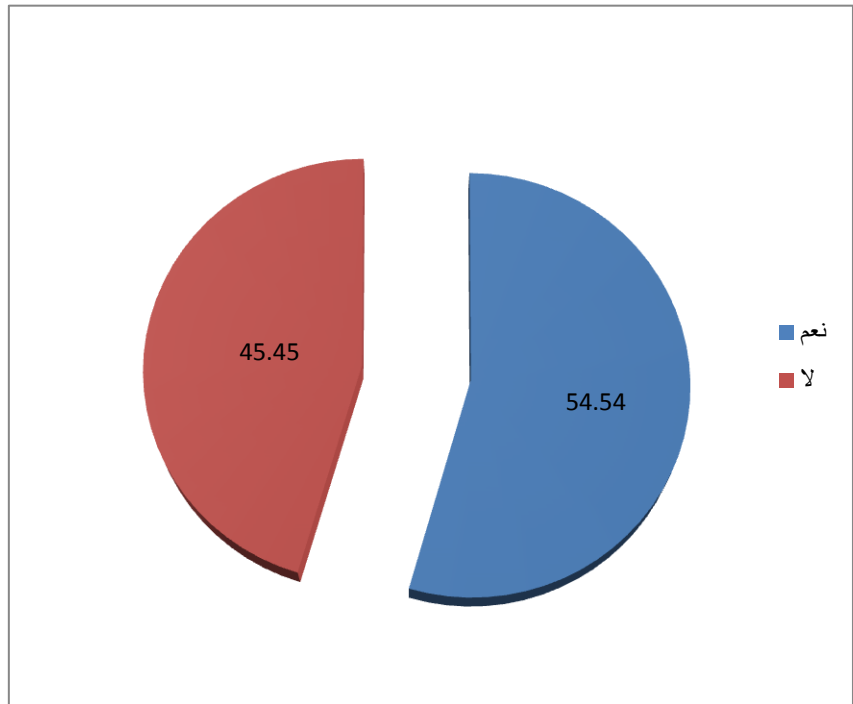
نستنتج من خلال تحليلنا لهذه النتائج أن المستوى الفني للاعبين الفئات الصغرى تأثر بشكل كبير بعد تغيير النظام.

السؤال الحادي العاشر : هل للمدربين أثر في تغيير نظام البطولة ؟

الغرض : معرفة إذا كان للمدربين أثر في تغيير نظام البطولة .

الشكل (11) : يوضح ما إذا كان للمدربين أثر في تغيير نظام البطولة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
11	6	5	11	0.09	0.05	1	غير دال
التكرارات	6	5					
النسبة %	%54.54	%45.45	%100				



تحليل ومناقشة النتائج :

54.54% هي نسبة المدربين الذين كان لهم أثر في تغيير نظام البطولة ، بينما نسبة 45.45% لم يكن لهم أي أثر في هذا التغيير

الاستنتاج :

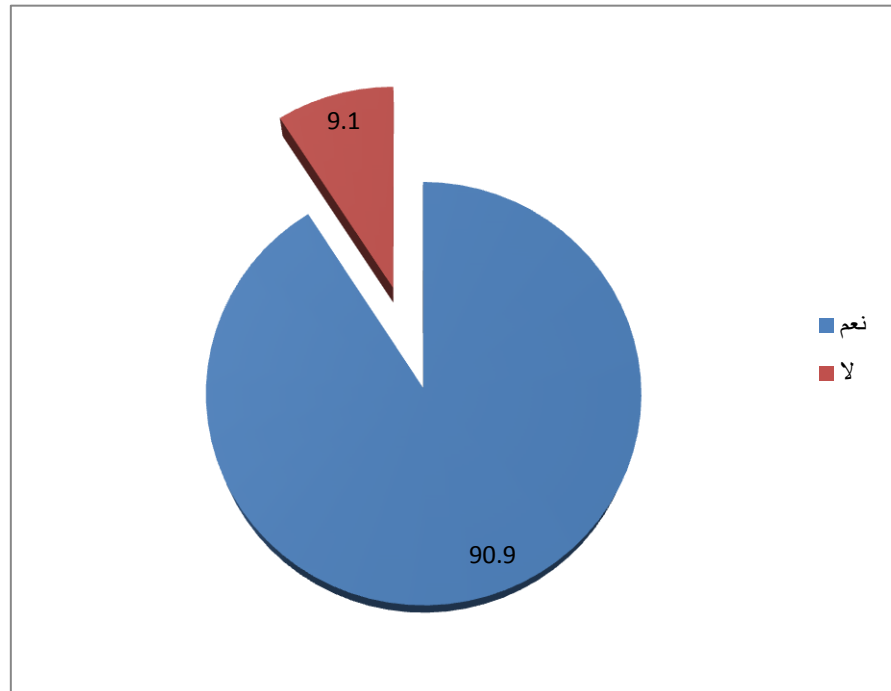
مما سبق يتضح لنا أن للمدربين أثر نسبي في تغيير نظام الفئات الشبانية .

السؤال الثاني العاشر : هل للجوانب المادية دور في تغيير نظام البطولة ؟

الغرض : معرفة ما إذا كان للجوانب المادية دخل في تغيير نظام البطولة .

الشكل(12) : يمثل ما إذا كان للجوانب المادية دخل في تغيير نظام البطولة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
12	10	1	11	7.36	0.05	1	دال
التكرارات	10	1	11				
النسبة %	90.09%	9.09%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال البيانات الكمية للجدول أن نسبة 90.09% من المدربين يرون أن للجوانب المادية دور كبير في تغيير نظام البطولة، فيما يرى نسبة 9.90% من الدربين العكس .

الاستنتاج :

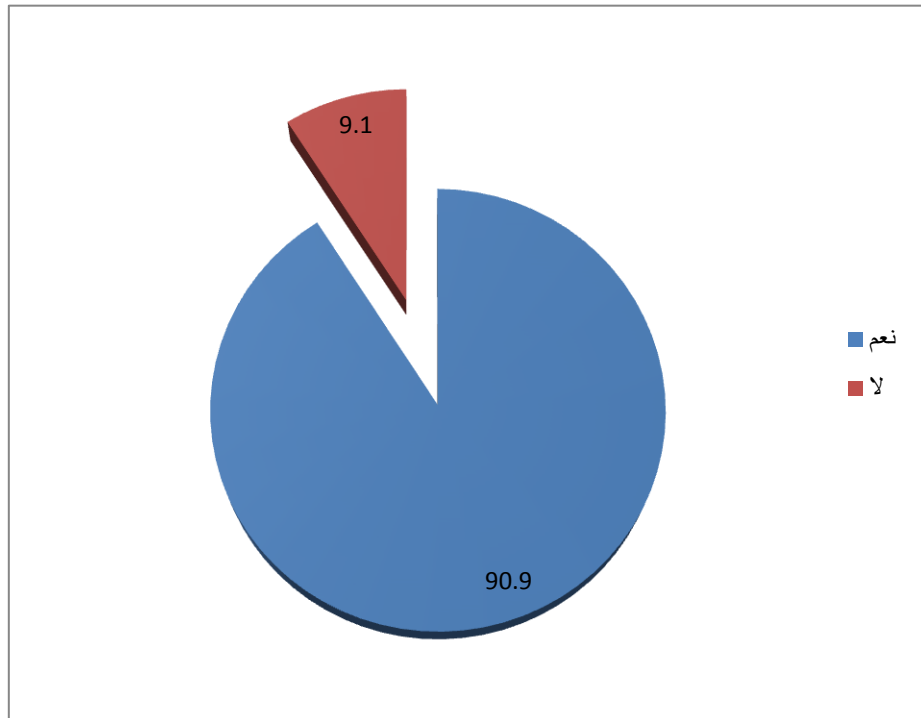
نستنتج مما سبق ذكره أن هناك علاقة وطيدة بين تغيير نظام البطولة و الجوانب المادية ، و بالتالي فللجانب المادي كل الأثر في هذا التغيير الجديد .

السؤال الثالث العاشر : هل لبعدها المناطق الجغرافية اسهام في تغيير نظام البطولة ؟

الغرض : معرفة مدى إسهم المناطق الجغرافية في تغيير نظام البطولة

الشكل (13) : يمثل مدى إسهم المناطق الجغرافية في تغيير نظام البطولة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
13	10	1	11	7.36	0.05	1	دال
التكرارات	10	1					
النسبة %	90.09%	9.09%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

رأت نسبة 90.09% من المدربين أن بعد المناطق الجغرافية كان له دور كبير في تغيير نظام البطولة ، في حين نسبة 9.09% من المدربين كان رأيهم عكس ذلك .

الاستنتاج :

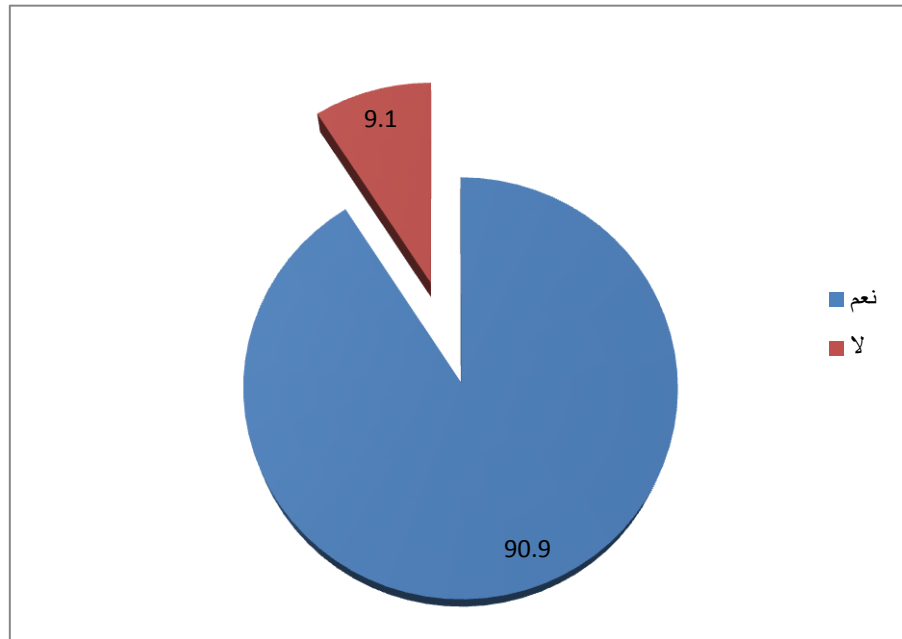
نستنتج أن لبعدها المناطق الجغرافية اسهام كبير في تغيير نظام البطولة .

السؤال الرابع العاشر : هل هذه تعد عبء على لاعبي الفئات الصغرى ؟

الغرض : معرفة إذا ما كانت التشريعات الجديدة عبء على لاعبي الفئات الصغرى

الشكل (14) : يمثل إذا ما كانت التشريعات الجديدة عبء على لاعبي الفئات الصغرى

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
14	1	10	11	7.36	0.05	1	دال
التكرارات	1	10					
النسبة %	%9.09	%90.09	%100				



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليلنا للجدول لاحظنا أن نسبة 9.90% من المدربين يرون أن هذه التشريعات تعد عبئ على لاعبي الفئات الشبانية، بينما ترى نسبة 90.09% من المدربين أن التشريعات المقترحة لا تعد عبئ على لاعبي الفئات الصغرى .

الاستنتاج :

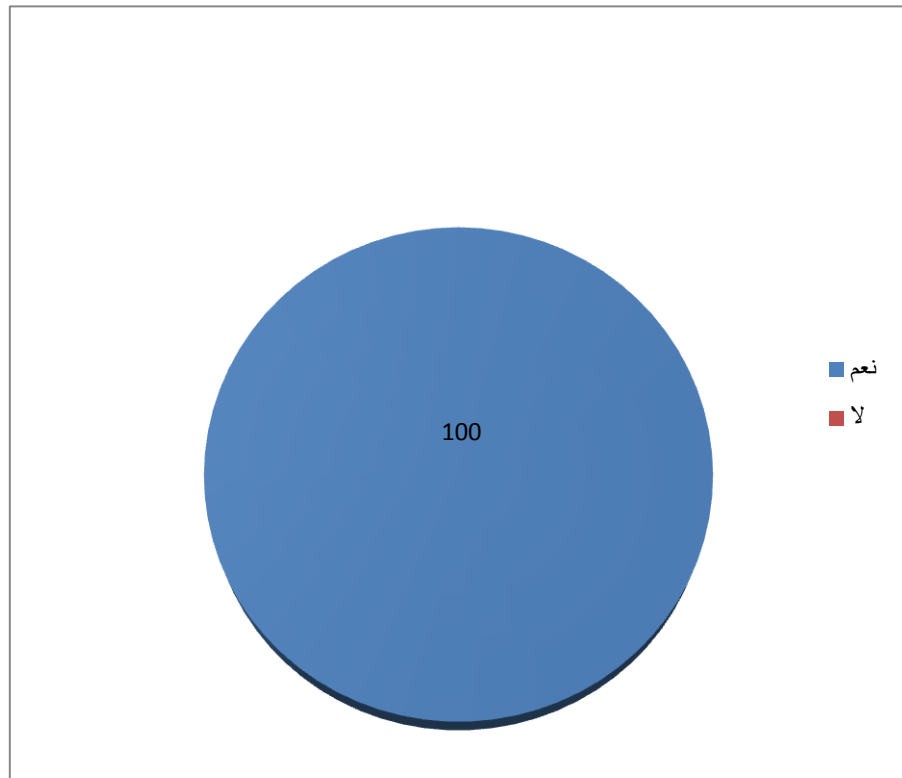
نستنتج مما سبق لأن التشريعات الأخيرة التي تتضمن تغيير نظام البطولة لا تشكل أي عبئ على لاعبي الفئات الصغرى .

السؤال الخامس العاشر : هل تم مناقشة تغيير نظام البطولة مع المدربين ؟

الغرض : معرفة ما إذا تم مناقشة المدربين عند تغيير نظام البطولة

الشكل (15) : يمثل ما إذا تم مناقشة المدربين عند تغيير نظام البطولة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
15	11	0	11	5.5	0.05	1	دال
التكرارات	11	0					
النسبة %	%100	%0	%100				



تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال تحليلنا للجدول أن كل المدربين يرون بأن تغيير نظام البطولة لم يأخذ بأراء المدربين و انما كان القرار من اصدار الرابطة .

الاستنتاج :

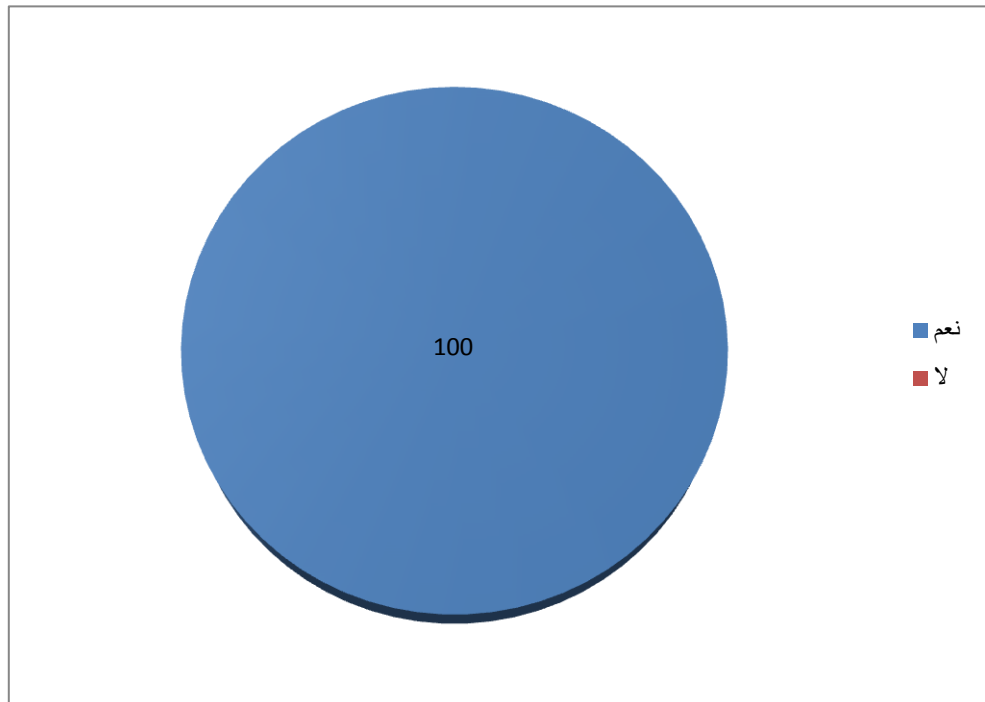
نستنتج مما سبق أن تغيير نظام البطولة لم يأخذ بوجهة المدربين وبالتالي هذا القرار أثر كثيرا عليهم .

السؤال السادس العاشر : هل تغيير نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة ؟

الغرض : معرفة ما إذا كان نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة

الشكل(16) : يمثل ما إذا كان نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
16	11	0	11	5.5	0.05	1	دال
التكرارات	11	0					
النسبة %	%100	%0	%100				



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليلنا للجدول لاحظنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن التغيير الحاصل في على نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة ، و لا علاقة لهم بهذا التغيير .

الاستنتاج :

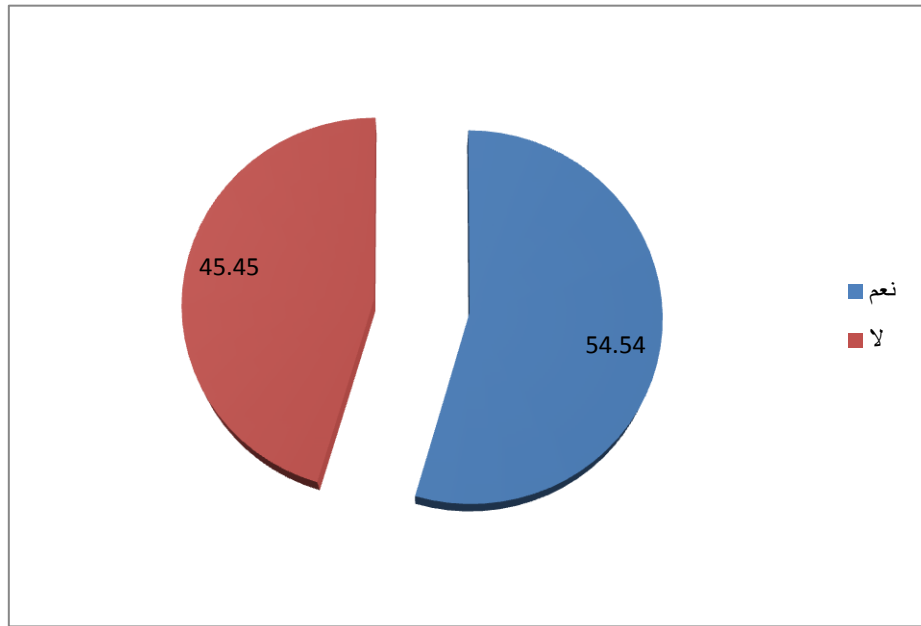
نستنتج مما سبق أن تغيير نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة.

السؤال السابع العاشر : هل هذه التشريعات كانت من إصدار أخصائيين في مجال كرة القدم ؟

الغرض : معرفة ما إذا كانت للأخصائيين دور في إصدار هذه التشريعات .

الشكل (17) : يمثل ما إذا كانت للأخصائيين دور في إصدار هذه التشريعات

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
17	6	5	11	0.09	0.05	1	غير دال
التكرارات	6	5					
النسبة %	54.54%	45.45%	100%				



تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال البيانات الكمية أن نسبة 54.54% من المدربين يرون أن تغيير نظام البطولة تم اصداره من قبل أخصائيين في مجال كرة القدم ، فيما يرى ما نسبته 45.45% من المدربين أن هذا النظام تم تغييره دون أخصائيين .

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ذكره أن تغيير نظام البطولة تم بطريقة احترافية فقد تغير من طرف أخصائيين في مجال كرة القدم .

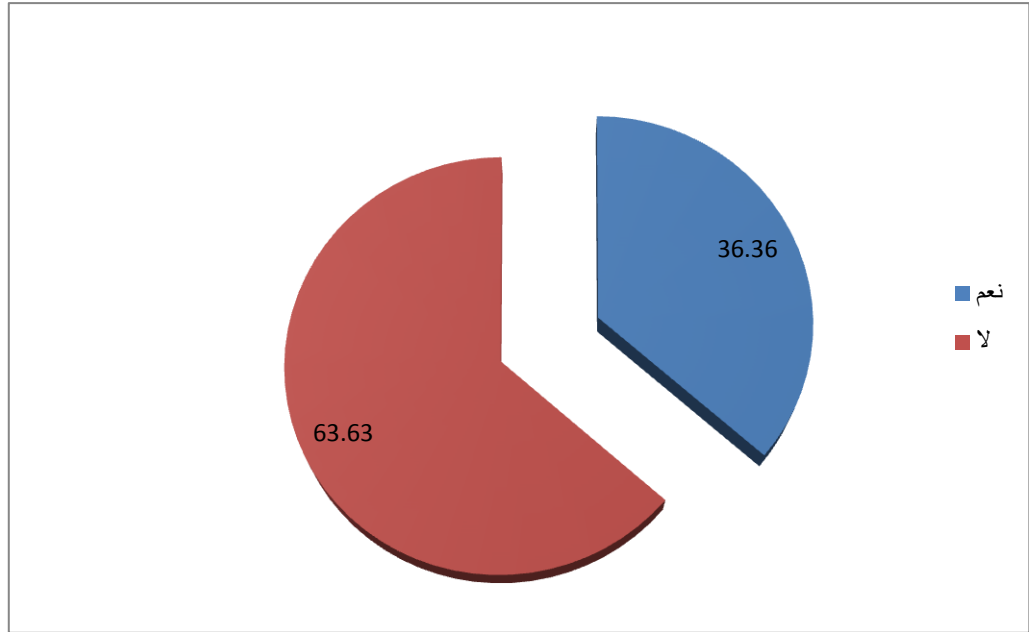
السؤال الثامن العاشر : هل تمت مراعاة سن اللاعبين عند تغيير نظام البطولة ؟

الغرض : معرفة ما إذا تمت مراعاة سن اللاعبين عند تغيير نظام البطولة .

الشكل (18) : يمثل معرفة ما إذا تمت مراعاة سن اللاعبين عند تغيير نظام البطولة

السؤال	الإجابات	المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
--------	----------	---------	-------------	-------------	-------------	---------

الإحصائية	الحرية						
غير دال	1	0.05	0.8	11	لا	نعم	18
					7	4	التكرارات
		3.84	%100	%63.63	%36.36	النسبة %	



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليلنا للجدول نلاحظ أن نسبة 36.36% من المدربين يرون أن الرابطة راعت سن اللاعبين أثناء تغييرها لنظام البطولة ، بينما 63.63% من المدربين كان رأيهم عكس ذلك .

الاستنتاج :

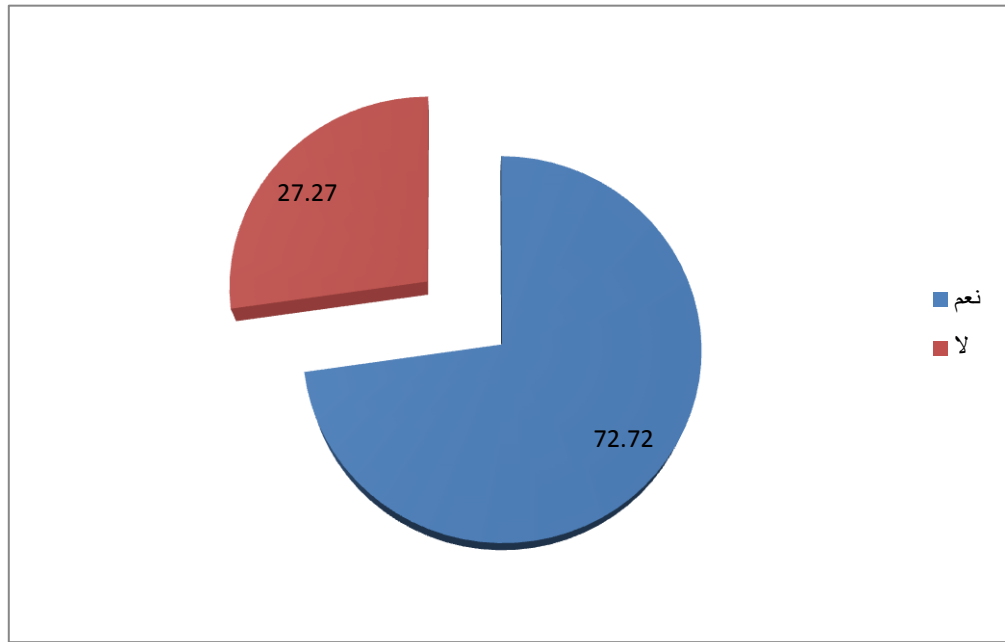
نستنتج مما سبق ذكره أنه لم يتم مراعاة اللاعبين عند تغيير نظام البطولة .

السؤال التاسع العاشر : هل لتطبيق نظام الاحتراف دور تغيير نظام البطولة ؟

الغرض : معرفة ما اذا كان للاحتراف دور في تغيير نظام البطولة .

الشكل(19) : يمثل ما اذا كان للاحتراف دور في تغيير نظام البطولة

السؤال	الإجابات		المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
19	8	3	11	2.26	0.05	1	غير دال
التكرارات	8	3					
النسبة %	%72.72	%27.27	%100				



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليلنا للجدول نلاحظ أن نسبة 72.72% من المدربين يرون أن لتطبيق نظام الاحتراف دور في تغيير نظام البطولة، فيما يرى ما نسبته 27.27% من المدربين أنه لم يأخذ نظام الاحتراف بعين الاعتبار لدى تغيير نظام البطولة .

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ذكره أن هناك علاقة وطيدة بنظام الاحتراف و تغيير نظام البطولة فقد تم مراعاة الاحتراف عند هذا التغيير .

الاستنتاجات:

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها بعد تحليل الاستثمارات الموزعة على المدربين تم التوصل

الى الاستنتاجات التالية :

- معظم المدربين يشكون من تراجع مستوى اللاعبين الشبان بدنيا و يرون أن سبب ذلك هو التغيير الحاصل في نظام البطولة .
- معظم المدربين يشكون من تراخي اللاعبين أثناء الحصة و ذلك راجع الى تغيير نظام البطولة .
- وقوع اللاعبين الشبان في حالة حمل زائد أثناء المنافسة ليس بالضرورة سببه تغيير نظام البطولة .
- معظم المدربين يعتقدون أن الخلل الواقع أثناء الحصة التدريبية راجع الى نظام البطولة الجديد و منه نستنتج أن هذا النظام قد يؤدي الى مشاكل كثيرة في الحصص التدريبية .
- نظام البطولة غير مرتبط بالجانب البدني للاعب و منه الانهيار البدني الحاصل غير راجع بالضرورة الى النظام الجديد .
- تغيير نظام البطولة للفئات الصغرى كان له اثر كبير على الجانب المهاري للاعبين الشبان في كرة القدم.
- التبدل في المستوى المهاري للاعبين الفئات الصغرى ليس له علاقة وطيدة بتغيير نظام البطولة .
- تغيير نظام البطولة لا دخل له في السير الحسن للحصة التدريبية و منه فالخلل الواقع في الحصة لا بالضرورة الى نظام البطولة الجديد
- لا يوجد علاقة و ارتباط بين تغيير نظام البطولة و المستوى المهاري لدى لاعبي الفئات الصغرى .
- المستوى الفني للاعبين الفئات الصغرى تأثر بشكل كبير بعد تغيير النظام.
- للمدربين أثر نسبي في تغيير نظام الفئات الشبانية .
- هناك علاقة وطيدة بين تغيير نظام البطولة و الجوانب المادية ، و بالتالي فللجانب المادي كل الأثر في هذا التغيير الجديد .

- لبعدها المناطق الجغرافية اسهام كبير في تغيير نظام البطولة
- التشريعات الأخيرة التي تتضمن تغيير نظام البطولة لا تشكل أي عبء على لاعبي الفئات الصغرى .
- تغيير نظام البطولة لم يأخذ بوجهة نظر المدربين وبالتالي هذا القرار أثر كثيرا عليهم .
- تغيير نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة.
- تغيير نظام البطولة تم بطريقة احترافية فقد تغير من طرف أخصائيين في مجال كرة القدم .
- لم يتم مراعاة سن اللاعبين عند تغيير نظام البطولة .
- هناك علاقة وطيدة بنظام الاحتراف و تغيير نظام البطولة فقد تم مراعاة الاحتراف عند هذا التغيير .

مناقشة الفرضيات :

1- لنظام البطولة الجديد تأثير على المستوى المهاري للفئات الشبانية و من خلال الدراسة و في حدود ما توصل اليه الطلبة و بعد المعالجة الاحصائية للنتائج المتوصل اليها من اجابات المدربين المشرفين على الفئات الشبانية اتضح لنا أن نظام البطولة أثر بشكل سلبي على المستوى المهاري العام و ذلك من خلال تقليص الفرق المشاركة في البطولة و بالتالي خفض عدد المباريات المبرمجة في الموسم الرياضي الواحد ، و هذا ما أكدته عينة الدراسة .

كما تجدر الاشارة و بعد المعاينة الميدانية أن معظم المدربين غير راضون على تهميشهم و عدم استشارتهم من طرف الرابطة قبل تغيير نظام البطولة .

و تؤكد الجداول رقم (5-6-8-11) صحة هذه الفرضيات .

2- لنظام البطولة الجديد تأثير على المستوى البدني للفئات الشبانية و من خلال الدراسة و في حدود ما توصل اليه الطلبة و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتوصل اليها من إجابات المدربين المشرفين على الفئات الشبانية اتضح لنا أن نظام البطولة أثر بشكل سلبي على المستوى البدني العام و ذلك من خلال تقليص الفرق المشاركة في البطولة و بالتالي خفض عدد المباريات المبرمجة في الموسم الرياضي الواحد ، و هذا ما أكدته عينة الدراسة .

و من خلال آراء المدربين العارفين بشؤون بطولة الشبان فان تراجع المستوى البدني للفئات الشبانية راجع الى تغيير نظام البطولة .

و هذه ما تؤكد الجداول رقم (2-3-1) .

الخلاصة العامة :

من خلال الدراسة الميدانية خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن مدربي الشبان يعانون من تغيير نظام البطولة الجديد لعدم تلبيتها للشروط التي تتماشى مع متطلبات اللاعب الناشئ ، الذي لا يزال في طور التكوين خاصة أن هذا التغيير لم يرضي كل المدربين كونه أثر بالسلب على الجانبين البدني و المهاري للشبان ، حيث أصبح اللاعب الناشئ مقيد بعدة قوانين لا تدفعه لإبراز كامل قدراته مع العلم أن موهبة اللاعب الشاب لا تصقل إلا بالاهتمام الخاص و المنقطع النظير لكن القوانين و التشريعات الجديدة وقفت حاجزا أمام المدربين لإظهار قدرات لاعبيهم

اقتراحات أو فرضيات مستقبلية :

في حدود ما توصلت إليه الدراسة الحالية يوصي الطلبة بما يلي :

- ضرورة تغيير النظام الحالي الذي يسير بطولة الفئات الشبانية .
- إعادة النظر في تقسيم الجغرافي للفرق الناشطة في البطولة.
- ضرورة إشراك المدربين و مشاورتهم في تغيير أو تعديل القوانين المسيرة للبطولات الشبانية .

قائمة المصادر والمراجع :

باللغة العربية :

- 1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395 .
- 2- أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70
- 3- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996 .
- 4- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص46،47.
- 5- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16
- 6- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60.
- 7- - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص288.
- 8- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23 .
- 9- حارس هيوز: "كرة القدم المخطط المهارة"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م ، ص23.
- 10- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.
- 11- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص105،104،36.
- 12- زيدان وآخرون : "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995، ص46.
- 13- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

14- عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

15- علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987 ، ص 255

16- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1992، ص 168.

17- منصور أحمد منصور: المبادئ العامة في إدارة القوى العاملة، وكالة المطبوعات، الكويت، 1973، ص 107.

18- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978، م ، ص 340.

19- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978، م ، ص 38،39.

20- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989، م ، ص 27.

باللغة الفرنسية :

21- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris1998 , p14

22- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997, p22.

23- AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107 .

24- PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 ,p145 .

25- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora ,paris , 1990 , P25.

26- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,P72.

27- - Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986,P24.

- 28- Barthélemy.M et Ourmelen.B : **manuel des écoles de football et de jeunes footballeurs**, ED Chiron, Paris, 1985, p 38.
- 29- Bushw : le football à l'école, ed Vigo, Paris, 1989, p 47.
- 30- Bellik Abde Najem:"L'entraînement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

استمارة استبيان موجهة لمدربي فرق الناشئين

معلومات شخصية :

الشهادة المتحصل عليها : FAF1 FAF2 FAF3
CAFc CAFb

عدد سنوات الخبرة في تدريب الناشئين : 1-4 5-8 أكثر من 9

المحور الأول : تأثير نظام البطولة على الجانب البدني و المهاري .

هل تأثرت القدرات البدنية للاعبين لكرة القدم للفئات الصغرى اثر تغيير نظام البطولة ؟

نعم لا

هل تغيير نظام البطولة أدى الى نقص في بذل الجهود لدى اللاعبين ؟

نعم لا

هل تغيير نظام البطولة أدى الى وقوع اللاعبين في حالة زائد أثناء المنافسة ؟

نعم لا

هل يعد نظام البطولة سبب في وقوع خلل في الحصص التدريبية مما يؤدي الى تناقص في قدرات

اللاعبين؟

نعم لا

هل تغيير نظام البطولة مرتبط بالقدرات البدنية لدى اللاعبين ؟

نعم لا

هل يؤثر تغيير نظام البطولة على المستوى المهاري لدى لاعبي الفئات الصغرى في كرة القدم؟

نعم لا

هل يرتبط تغيير نظام البطولة بتدني المستوى المهاري للاعبين؟

نعم لا

تعد القدرات المهارية أساس لاعبي كرة القدم و تغيير نظام البطولة يؤدي الى خلل في الحصص التدريبية في

الحصص التدريبية . هل هذا العامل هو المؤثر؟

نعم لا

هل المستوى المهاري للاعبين كرة القدم مرتبط بنظام البطولة؟

نعم لا

هل تغير نظام البطولة يؤثر على المستوى الفني للاعبين؟

نعم لا

المحور الثاني : آفاق التكوين في كرة القدم في ظل تغيير نظام البطولة .

هل للمدربين أثر في تغيير نظام البطولة؟

نعم لا

هل للجوانب المادية دور في تغيير البطولة؟

نعم لا

هل لبعدها المناطق الجغرافية إسهام في تغيير نظام البطولة؟

نعم لا

هل هذه التشريعات تعد عبئاً على لاعبي الفئات الصغرى؟

نعم لا

هل تم مناقشة تغيير نظام البطولة مع المدربين؟

نعم لا

هل تغيير نظام البطولة يندرج ضمن استراتيجيات الرابطة؟

نعم لا

هل هذه التشريعات كانت من اصدار أخصائيين في مجال كرة القدم؟

نعم لا

هل تم مراعاة سن اللاعبين عند تغيير نظام البطولة؟

نعم لا

هل لتطبيق نظام الاحتراف دور في تغيير نظام البطولة؟

نعم لا

أسماء الأساتذة والخبراء المحكمين للإستمارة

الملاحظات	الامضاء	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
بعد التوقيع		دكتوراه	كوتشوك سيد عامر
		أ.م.أ.	أ. غوال حجة
			د. لوي الأزم
بعد التوقيع		أ.	زرن محمد
—		أ.م.ب.	لمسوس عبد الكريم

أسماء الأساتذة والخبراء المحكمين للإستمارة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الامضاء	الملاحظات
كوتشوك سيد محمد	دكتوراه		بعد التقدير
أ/غوال حمة	أ.م.ب.		
س. لقي الأزم	—		
زرني محمد	—		بعد التقدير
استاذ عبد الكريم	أ.م.ب.		—



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



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

مستغانم يو28/05/2015

قسم التدريب الرياضي

رقم: 05.../.../2015

إلى السيد: رئيس الفريق شبيبة تيارت.

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

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

- ماحي محمد أمين.
- بن دريس عادل.
- شبيرة عبد القادر

المسجلان في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2014/2015.

وهذا قصد القيام بتوزيع بإستثمارات على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

موافقة رئيس الفريق

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حروسة ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz الموقع الإلكتروني: <http://ieps.univ-mosta.dz>



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



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

مستغانم يو 2015/05/28

قسم التدريب الرياضي

رقم 109 /...05.../ 2015

إلى السيد: رئيس الفريق شبيبة عين الصفراء.

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

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

• ماحي محمد أمين.

• بن دريس عادل.

• شبيرة عبد القادر

المسجلان في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2014/2015.

وهذا قصد القيام بتوزيع بإستمارات على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس الفريق

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروسة ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz الموقع الإلكتروني: <http://ieps.univ-mosta.dz>



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم يو28/05/2015

قسم التدريب الرياضي

رقم: 195 /...05... / 2015

إلى السيد: رئيس الفريق شبيبة الحناية.

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

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

• ماحي محمد أمين.

• بن دريس عادل.

• شبيرة عبد القادر

المسجلان في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2014/2015.

وهذا قصد القيام بتوزيع بإستمارات على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس الفريق

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حروسة ج.ب 002 مستغانم - الجزائر 27000

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

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz الموقع الإلكتروني: <http://ieps.univ-mosta.dz>

Résumé en français:

Peut être considéré comme sport professions de formation liés à effacer beaucoup de pressions sur les différents types et en particulier dans le football et il profession était notre étude sous le titre " l'impact de la Championnats du changement catégories mineures système sur le côté physique et de jeunes joueurs doués techniquement du point de vue des formateurs » », qui vise à révéler l'ampleur de l'impact du tournoi sur le système physique et les deux côtés doué techniquement jeunes joueurs et de lui poser la question suivante: Y at-il un quelconque effet du nouveau système au niveau des catégories tournoi de pin physiquement et Mharria

Les hypothèses de recherche comme suit: à l'impact du nouveau tournoi sur le niveau de compétence et catégories physiques Pine, et il est connu que chaque étude découle de la nature de la matière d'une part et le type de problèmes posés en matière d'enquête et de contrôle de l'autre main et a été dans l'importance de notre sujet de mettre en évidence l'impact des catégories championnat de pin en raison de changer le système tournoi comme celui du grand nombre de matchs dans la levée du niveau général de la capacité junior dans l'importance

de l'élaboration de cette étude, pour cela nous avons utilisé dans la méthode de sondage de recherche sur le terrain et l'échantillon est utilisé, représentés par les entraîneurs Pine Catégories de football tout de l'état de Tiaret, à œil jaune, Tlemcen, et a été divisant le questionnaire sur les entraîneurs en Avril 2015 et nous Pastrjall mai 2015 et nous avons analysé les résultats des moyens statistiques.

Grâce à l'étude de terrain, nous sommes allés sur les résultats que nous pouvons dire sur la base que les entraîneurs de jeunes souffrent de changement du nouveau système de tournoi pour avoir omis de tenir compte des conditions qui sont en ligne avec le joueur émergent, qui est encore au stade des exigences particulières de formation que ce changement ne satisfaisait pas tous les entraîneurs soient affectées négativement leurs côtés physiques et des compétences pour les jeunes, où le joueur est limité dans plusieurs lois émergentes ne paient pas pleines capacités pour devenir un point fort dans la connaissance que le talent de la jeune mais ne raffinent pas l'attention spéciale et écrasante, mais les lois et la nouvelle législation se tenaient une barrière aux formateurs de montrer les capacités de leurs athlètes.

Et dans les limites des conclusions de l'étude actuelle, nous

recommandons le système actuel qui va groupes Championnat de pin et de reconsidérer la division géographique des équipes actives dans le changement du tournoi, en plus de la nécessité d'impliquer les formateurs et consulté de changer ou de modifier les lois de la Championnats mars Pine.

ملخص البحث باللغة العربية :

يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها و بصفة خاصة في كرة القدم و منه كانت دراستنا تحت عنوان " مدى تأثير تغيير نظام بطولة الفئات الصغرى على الجانب البدني و المهاري للاعبين الشبان من وجهة نظر المدربين " حيث هدفت إلى الكشف عن مدى تأثير نظام البطولة على الجانبين البدني و المهاري للاعبين الشبان و منه طرح التساؤل التالي :

هل هناك تأثير لنظام البطولة الجديد على مستوى الفئات الشبانية بدنيا و مهاريا

وكانت فرضيات البحث كالتالي : لنظام البطولة الجديد تأثير على المستوى المهاري و البدني للفئات الشبانية ، و من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة و نوع المشكلات التي تطرحها من حيث التقصي و التمحيص من جهة أخرى و قد تمثلت أهمية موضوعنا في تسليط الضوء على تأثير بطولة الفئات الشبانية جراء تغيير نظام البطولة كما أن لكثرة المباريات في الرفع من المستوى العام للناشئين بصفتهم في طور التكوين أهمية في هذه الدراسة ، لهذا استعملنا في البحث الميداني المنهج المسحي و كانت العينة المستخدمة متمثلة في مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم في كل من ولاية تيارت ، عين الصفراء ، تلمسان ، فتم تقشيم الاستبيان على المدربين في أبريل 2015 و قمنا باسترجاعه شهر ماي 2015 ثم قمنا بتحليل النتائج بالطرق الاحصائية .

من خلال الدراسة الميدانية خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن مدربي الشبان يعانون من تغيير نظام البطولة الجديد لعدم تلبيتها للشروط التي تتماشى مع متطلبات اللاعب الناشئ ، الذي لا يزال في طور التكوين خاصة أن هذا التغيير لم يرضي كل المدربين كونه أثر بالسلب على الجانبين البدني و المهاري للشبان ، حيث أصبح اللاعب الناشئ مقيد بعدة قوانين لا تدفعه لإبراز كامل قدراته مع العلم أن موهبة اللاعب الشاب

لا تصقل إلا بالاهتمام الخاص و المنقطع النظر لكن القوانين و التشريعات الجديدة وقفت حاجزا أمام المدربين لإظهار قدرات لاعبيهم .

و في حدود ما توصلت إليه الدراسة الحالية نوصي بضرورة تغيير النظام الحالي الذي يسير بطولة

الفئات الشبانية وإعادة النظر في تقسيم الجغرافي للفرق الناشطة في البطولة بالإضافة إلى ضرورة إشراك المدربين و مشاورتهم في تغيير أو تعديل القوانين المسيرة للبطولات الشبانية .

Résumé en français:

Peut être considéré comme sport professions de formation liés à effacer beaucoup de pressions sur les différents types et en particulier dans le football et il profession était notre étude sous le titre " l'impact de la Championnats du changement catégories mineures système sur le côté physique et de jeunes joueurs doués techniquement du point de vue des formateurs » », qui vise à révéler l'ampleur de l'impact du tournoi sur le système physique et les deux côtés doué techniquement jeunes joueurs et de lui poser la question suivante: Y at-il un quelconque effet du nouveau système au niveau des catégories tournoi de pin physiquement et Mharria

Les hypothèses de recherche comme suit: à l'impact du nouveau tournoi sur le niveau de compétence et catégories physiques Pine, et il est connu que chaque étude découle de la nature de la matière d'une part et le type de problèmes posés en matière d'enquête et de contrôle de l'autre main et a été dans l'importance de notre sujet de mettre en évidence l'impact des catégories championnat de pin en raison de changer le système tournoi comme celui du grand nombre de matchs dans la levée du niveau général de la capacité junior dans l'importance

de l'élaboration de cette étude, pour cela nous avons utilisé dans la méthode de sondage de recherche sur le terrain et l'échantillon est utilisé, représentés par les entraîneurs Pine Catégories de football tout de l'état de Tiaret, à œil jaune, Tlemcen, et a été divisant le questionnaire sur les entraîneurs en Avril 2015 et nous Pastrjall mai 2015 et nous avons analysé les résultats des moyens statistiques.

Grâce à l'étude de terrain, nous sommes allés sur les résultats que nous pouvons dire sur la base que les entraîneurs de jeunes souffrent de changement du nouveau système de tournoi pour avoir omis de tenir compte des conditions qui sont en ligne avec le joueur émergent, qui est encore au stade des exigences particulières de formation que ce changement ne satisfaisait pas tous les entraîneurs soient affectées négativement leurs côtés physiques et des compétences pour les jeunes, où le joueur est limité dans plusieurs lois émergentes ne paient pas pleines capacités pour devenir un point fort dans la connaissance que le talent de la jeune mais ne raffinent pas l'attention spéciale et écrasante, mais les lois et la nouvelle législation se tenaient une barrière aux formateurs de montrer les capacités de leurs athlètes.

Et dans les limites des conclusions de l'étude actuelle, nous

recommandons le système actuel qui va groupes Championnat de pin et de reconsidérer la division géographique des équipes actives dans le changement du tournoi, en plus de la nécessité d'impliquer les formateurs et consulté de changer ou de modifier les lois de la Championnats mars Pine.

ملخص البحث باللغة العربية :

يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها و بصفة خاصة في كرة القدم و منه كانت دراستنا تحت عنوان " مدى تأثير تغيير نظام بطولة الفئات الصغرى على الجانب البدني و المهاري للاعبين الشبان من وجهة نظر المدربين " حيث هدفت إلى الكشف عن مدى تأثير نظام البطولة على الجانبين البدني و المهاري للاعبين الشبان و منه طرح التساؤل التالي :

هل هناك تأثير لنظام البطولة الجديد على مستوى الفئات الشبانية بدنيا و مهاريا

وكانت فرضيات البحث كالتالي : لنظام البطولة الجديد تأثير على المستوى المهاري و البدني للفئات الشبانية ، و من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناوله من جهة و نوع المشكلات التي تطرحها من حيث التقصي و التمحيص من جهة أخرى و قد تمثلت أهمية موضوعنا في تسليط الضوء على تأثير بطولة الفئات الشبانية جراء تغيير نظام البطولة كما أن لكثرة المباريات في الرفع من المستوى العام للناشئين بصفتهم في طور التكوين أهمية في هذه الدراسة ، لهذا استعملنا في البحث الميداني المنهج المسحي و كانت العينة المستخدمة متمثلة في مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم في كل من ولاية تيارت ، عين الصفراء ، تلمسان ، فتم تقسيم الاستبيان على المدربين في أبريل 2015 و قمنا باسترجاعه شهر ماي 2015 ثم قمنا بتحليل النتائج بالطرق الاحصائية .

من خلال الدراسة الميدانية خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن مدربي الشبان يعانون من تغيير نظام البطولة الجديد لعدم تليبيتها للشروط التي تتماشى مع متطلبات اللاعب الناشئ ، الذي لا يزال في طور التكوين خاصة أن هذا التغيير لم يرضي كل المدربين كونه أثر بالسلب على الجانبين البدني و المهاري للشبان ، حيث أصبح اللاعب الناشئ مقيد بعدة قوانين لا تدفعه لإبراز كامل قدراته مع العلم أن موهبة اللاعب الشاب

لا تصقل إلا بالاهتمام الخاص و المنقطع النظير لكن القوانين و التشريعات الجديدة وقفت حاجزا أمام المدربين لإظهار قدرات لاعبيهم .

و في حدود ما توصلت إليه الدراسة الحالية نوصي بضرورة تغيير النظام الحالي الذي يسير

بطولة الفئات الشبانية وإعادة النظر في تقسيم الجغرافي للفرق الناشطة في البطولة بالإضافة إلى ضرورة إشراك المدربين و مشاورتهم في تغيير أو تعديل القوانين المسيرة للبطولات الشبانية .