الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه في علوم التدريب الرياضي

تخصص هندسة الأداء.تحضير بدني

بموضوع:

فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19سنة

بحث تجريبي أجري على أواسط فريق وداد مستغانم لكرة القدم تحت (19سنة)

إعداد الطالب الباحث:

دهلي هني

إشراف:

أ.د/بن لكحل منصور

مساعد المشرف:

د/كتشوك سيدي محمد

السنة الجامعية 2015- 2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه في علوم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني

بموضوع:

فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19سنة

بحث تجريبي أجري على أواسط فريق وداد مستغانم لكرة القدم تحت (19سنة)

إعداد الطالب الباحث:

دهلي هني

إشراف:

أ.د/بن لكحل منصور

مساعد المشرف:

د/كتشوك سيدي محمد

السنة الجامعية 2015- 2016

الشكر والتقدير

الحمد لله نشكره عز وجل على نعمة الإيمان ونحمده على توفيقه لي لإتمام هذا البحث ونصلي ونسلم على رسوله الكريم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى جميع إطارات معهد التربية البدنية والرياضة مستغانم جامعة عبد الحميد بن باديس ، كما لا أنسى فضل الله والمشرف على هذه الرسالة الأستاذ الدكتور"**بن لكحل منصور**" والطاقم المساعد وعلى رأسهم الدكتور "**صبان محمد**" و الأستاذ الدكتور "**رياض علي الراوي**" والدكتور "**حجار محمد خرفان**" والدكتور "**كتشوك سيدي محمد**" الذين لم يبخلوا علي بتوجيهاتهم وتشجيعاتهم المتواصلة كما لا ننسى ذكرى الفقيد الأستاذ الدكتور"**شعلال عبد المجيد**" تغمده الله برحمته الواسعة و إلى جميع أصدقاء الدرب وخاصة **بوفادن عثمان**

كما أشكر أسرة فريق وداد مستغانم من لاعبين، مدربين ومسيرين وخاصة مدرب فريق الأواسط عبد الرحمان بن سلوى الحاج الذي لم يبخل علي بمساعدته لغرض إتمام هذا البحث.

وفي الأخير أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في إنجاز هذه الأطروحة في شكلها النهائي.

الإهداء

أهدي ثمرة عملي إلى الوالدة الكريمة راجيا من المولى عز وجل أن يطيل في عمرها وإلى العائلة كبيرا وصغيرا وزوجتي العزيزة وأبنائي "**علاء ودنيا حفصة ومزارية ميمي** " والكتكوت "**عبد الرحمان**" وإلى عائلة الأستاذ الدكتور "**بن لكحل منصور**" الذي هو في منزلة الأخ.

دون أن أنسى جميع الأصدقاء الذين رافقوني على سفينة الحياة والدراسة منهم: "**لحسن نصير،بوفادن عثمان، دريس خوجة، حجار محمد، بوزانة نور الدين، لطروش التواتي،شعبان عيسى،بن تومية رضوان،بلقاضي عادل والأستاذ القدير بن عيسى نور الدين** "

قائمة المحتويات

العناوين	الصفحة
الشكر والتقدير	أ
الإهداء	ب
قائمة الجداول	ك
قائمة الأشكال	ل
التعريف بالبحث	
المقدمة	2
1 – إشكالية البحث	4
2 – أهداف البحث	6
3 – فروض البحث	6
4 – أهمية البحث والحاج إليه	7
5 – التعاريف الإجرائية لمصطلاحات البحث	8
الباب الأول : الدراسة النظرية	
مدخل الباب	10
الفصل الأول : الدراسات السابقة والبحوث المشابهة	
تمهيد	12
1–1:الدراسات السابقة و المشابهة	12
1–1–1: دراسة أشرف علي جابر 1990	12
1–1–2: دراسة أحمد أحسن 1996	13
1–1–3: دراسة بن قاصد علي الحاج محمد 1997	14
1–1–4: دراسة عبد الستار محمود عبد القادر 2005	14
1–1–5: دراسة بن لكحل منصور 2006	15
1–1–6: دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف 2004	15
1–1–7: دراسة شريف هشام وشنتير حميد 2010	16
1–1–8: دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006	17

1-1-9: دراسة إبراهيم حنفي شعلان 2000	17
1-1-10: دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين 2001	18
1-1-11: دراسة حجار محمد خرفان 2005	18
1-1-12 دراسة أحمد رمضان سبع 2010	19
1-1-13: دراسة هاكار سالار أحمد 2009	20
1-1-14: دراسة م.د.ضياء باجي عبود 2008	21
1-1-15: دراسة مرسلي العربي 2011	22
1-1-16 دراسة أ. د زهير قاسم الخشاب و م.م نغم مؤيد الراشدي 2013	22
1-1-17: دراسة أ . مساليتي لخضر 2011	23
1-1-18 دراسة أ . فغلول سنوسي 2011	25
1-1-19: دراسة أ . ميم مختار 2013	25
1-2:التعليق على الدراسات السابقة	27
1-3:مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	29
- خلاصة الفصل	30
الفصل الثاني : التدريب الحديث وتحليل المباريات في كرة القدم	
تمهيد	32
2-1 التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم	32
2-1-1 تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم	32
2-1-2 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم	33
2-1-3 أهداف التدريب الرياضي في كرة القدم	34
2-1-4 مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم	35
2-1-4-1 مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية	35
2-1-4-2 مبدأ استخدام الحواس	35
2-1-4-3 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب	36
2-1-4-4 مبدأ القدرة على التوصيل والفروق الفردية	37
2-1-4-5 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال	37
2-1-4-6 مبدأ التخصص	40
2-1-4-7 مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب	41
2-1-5- الأسس العامة للتدريب في كرة القدم	43
2-1-5-1 مفهوم وهدف التدريب في كرة القدم:	43

2-1-6 واجبات التدريب في كرة القدم	43
2-1-6-1 الواجبات التربوية	45
2-1-6-2 الواجبات التعليمية	45
2-1-7 التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم	47
2-1-7-1 تعريف التخطيط	47
2-1-7-2 أهمية التخطيط في كرة القدم	47
2-1-7-3 فوائد التخطيط في كرة القدم	47
2-1-7-4 خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم	48
2-1-8 التخطيط و الخطة	48
2-1-8-1 مراحل وضع الخطة في كرة القدم	48
2-1-8-2 محتويات الخطة في كرة القدم	49
2-1-8-3 خطة العمل السنوية	49
2-1-8-4 خطة التدريب الشهرية في كرة القدم	52
2-1-8-5 خطة التدريب الأسبوعية في كرة القدم	53
2-1-8-6 خطة التدريب اليومية	53
2-1-8-6-1 أجزاء وحدة التدريب في كرة القدم	54
2-1-9 أنواع الوحدات التدريبية	55
2-1-9-1 أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها	56
2-1-9-2 أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب	56
2-2 تحليل الأداء في المباريات الرياضية	58
2-2-1 أنواع التحليل	60
2-2-2 الحاجة الى تحليل الأداء	60
2-2-3 تحليل المباراة في الألعاب الجماعية	63
2-2-3-1 خطوات تشكيل نظام تحليل بتدوين الملاحظات	63
2-2-4 تحليل المباراة في كرة القدم	64
2-2-4 -1 طبيعة وأصول تحليل المباراة	65
2-2-4-2 مايجب تحليله في كرة القدم	65
2-2-4-3 الإصابات والحوادث أثناء المباراة	67
2-2-4-4 طرق ووسائل تحليل المباراة	67
2-2-4-5 تحليل المباراة بتقنية التصوير السينمائي والفيديو والكمبيوتر	70

2-2-5 التحليل الحركي في كرة القدم وأهميته في مجال التدريب	72
2-2-5-1 مبادئ تحليل الحركة في كرة القدم	72
الخلاصة	76
الفصل الثالث : التدريب المدمج ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية	
تمهيد	78
3-1 تاريخ التدريب المدمج	78
3-2 تعريفات للتدريب المدمج	79
3-3:أهمية التدريب المدمج	80
3-4 أشكال وأنواع التدريبات المدمجة	80
3-4-1:التدريبات البدنية المدمجة	80
3-4-1-1:برامج التدريبات البدنية المدمجة	81
3-4-2:التدريبات المهارية المندمجة	83
3-4-3:التدريبات المهارية البدنية المندمجة	84
3-4-4:التدريبات المهارية الخططية المندمجة	84
3-4-5:التدريبات المهارية الخططية المندمجة	85
3-4-6:التدريبات الخططية المندمجة	85
3-5 جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المدمجة	85
3-5-1:فترة التدريب الخاصة بالاعداد البدني باستعمال التمارين المدمجة	85
3-5-1-1:الاعداد البدني في خطة التدريب السنوية	86
3-5-2:فترة التدريب الخاص بالاعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة	88
3-5-2-1:الاعداد المهاري	88
3-5-2-2:أهمية الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم	89
3-5-2-3:مكونات الاعداد المهاري باستخدام التمارين المدمجة	90
3-5-2-4:الاعداد المهاري في خطة التدريب السنوية	91
3-5-3:فترة التدريب الخاصة بالاعداد الخططي باستخدام التمارين المندمجة	91
3-5-3-1:مفهوم الاعداد الخططي	91
3-5-3-2:الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب	92
3-5-3-3:العلاقة بين خطط اللعب ووسائل تنفيذها	92
3-5-3-4:العلاقة بين خطط اللعب و اللياقة البدنية	93
3-5-3-5:تقسيم خطط اللعب	94

3-5-3-6:العوامل التي يجب أن يراعيها المدرب عند وضع و اختيار خطة المباراه	95
3-5-3-7:الاعداد الخططي في خطة التدريب السنوية	95
3-6 بعض نماذج تطبيقية عالمية للتدريبات المدمجة	96
3-6-1 نموذج أمر الله البساطي لتدريبات مهارية مندمجة تنتهي بالتمرير	96
3-6-2 نموذج Frédéric Lambertin لتدريبات مهارية خططية	97
3-6-3 نموذج Alexandre dellal لتدريبات بدنية مهارية خططية	97
3-6- 4 نموذج لتامر محسن إسماعيل لتدريبات خططية بدنية	97
3-7 وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية	98
3-7-1 الجري بالكرة	98
3-7-2 التصويب	99
3-7-2-1:العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التصويب	100
3-7-3 المراوغة	103
3-7-3-1:المراوغة في أجزاء الملعب الثلاثة	103
3-7-3-2:النقاط الفنية التي يركز عليها المدرب أثناء التدريب على المراوغة	104
3-7-4 التمرير	104
3-7-4-1:مبادئ وأسس التمرير	105
3-7-4-2:المفاضلة الخططية في التمرير	106
3-7-4-3:خصائص التمرير الجيد في اجزاء الملعب الثلاثة	107
3-7-4-4:أنواع التمرير: يقسم البعض التمرير إلى نوعين رئيسيين هما	108
خلاصة الفصل	109
الفصل الرابع : خصائص ومميزات الفئة العمرية للأواسط	
تمهيد	111
4-1 خصائص ومميزات الفئة العمرية للأواسط	111
4-1-1 النمو الجسمي	111
4-1-2 النمو الحركي	111
4-1-3 النمو الفسيولوجي	113
4-1-4 النمو العقلي	113
4-1-5 النمو الإجتماعي	114
4-1-5-1:الصراع مع الأسرة	114
4-1-5-2:المراهق و الزملاء	114

4-1-5-3:المراهق و المركز الاجتماعي	115
4-1-6 النمو الإنفعالي	115
4-1-6-1:الحاجة الى الحنان	115
4-1-6-2:النشاط الذاتي	115
4-2 مشاكل فئة الأواسط	116
4-2-1 المشاكل النفسية	116
4-2-2 المشاكل الإنفعالية	116
4-2-3 المشاكل الإجتماعية	116
4-2-4 المشاكل الصحية	118
4-2-5 النزعة العدوانية	118
خلاصة الفصل	120
خاتمة الباب	121
الباب الثاني : الدراسة التطبيقية الميدانية	
مدخل الباب	123
الفصل الأول : الدراسة الإستطلاعية	
تمهيد	125
1.1.الدراسة الإستطلاعية	125
1-1-1:أهداف الدراسة الاستطلاعية	125
2.1.1.الدراسة الإستطلاعية الأولى:تحليل ومناقشة نتائج الإستمارة	125
3.1.1.الدراسة الإستطلاعية الثانية : المسح المرجعي والدراسات السابقة التي تناولت الأداء الخططي الهجومي	132
4.1.1.الدراسة الإستطلاعية الثالثة :حصر الأداءات الخططية الهجومية الفردية	134
5.1.1.الدراسة الإستطلاعية الرابعة :البرنامج التدريبي المقترح	132
خلاصة	139
الفصل الثاني : الدراسة الأساسية (منهجية البحث والإجراءات الميدانية)	
تمهيد	141
2 – إجراءات البحث الميدانية	141
2-1 منهج البحث	141
2-2 مجتمع وعينة البحث	141
2-3 مجالات البحث	142

2-3-1:المجال البشري	142
2-3-2:المجال المكاني	142
2-3-3:المجال الزمني	142
2-4 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	143
2-4-1:المتغير المستقل	143
2-4-2:المتغير التابع	143
2-4-3:المتغيرات المشوشة	143
2-5 أدوات البحث	144
2-5-1:المصادر و المراجع العربية و الأجنبية	144
2-5-2:الاستبيان	144
2-5-3:المقابلات الشخصية	145
2-5-4:البرنامج التدريبي	145
2-5-5:الوسائل المستعملة	145
2-6 الأسس العلمية للإختبار	145
2-6-1:معامل الموضوعية	145
2-6-2:صدق الاستمارة	146
2-6-3: ثبات الاستمارة	146
2-7 البرنامج التدريبي	146
2-7-1:خطوات بناء البرنامج التدريبي	147
2-7-2:تنفيذ البرنامج	147
2-8 الوسائل الإحصائية	160
2-9 صعوبات البحث	161
خلاصة الفصل	162
الفصل الثالث :عرض وتحليل النتائج ومناقشتها واستنتاجات واقتراحات وخلاصة	
تمهيد	164
3-1 عرض ومناقشة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث	164
3-1-1 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة	164
3-1-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب	165
3-1-3 عرض ومناقشة نتائج اختبار المراوغة	166
3-1-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار التمرير	167

3-1-5 عرض وتحليل متوسط المعدل الكلي للهجومات الناجحة والأهداف المسجلة للاختبارين	169
3-2 مناقشة النتائج بفرضيات البحث	169
3-2-1 مناقشة الفرضية الأولى	169
3-2-2 مناقشة الفرضية الثانية	171
3-3 الاستنتاجات	172
3-4 الاقتراحات	172
3-5 الخلاصة العامة للبحث	173
قائمة المصادر والمراجع	
أولا:باللغة العربية	176
ثانيا:باللغة الأجنبية	183
ثالثا:الأنترنت	184
الملاحق	
الملحق الأول:الاستمارة الاستبيانية	186
الملحق الثاني:البرنامج التدريبي المقترح	190
الملحق الثالث:النتائج الخام	202
الملحق الرابع:أسماء الخبراء و المختصين و فريق العمل و أسماء اللاعبين	207
ملخص الدراسة	
ملخص بالعربية	
ملخص بالفرنسية	
ملخص بالانجليزية	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح نموذج تكرارات حسب التهديف والمراوغة	69
2	يوضح تصورا عاما لزمن وحدات التدريب و عددها خلال الموسم الرياضي للاعبي كرة القدم	119
3	يوضح المعلومات الخاصة بمدربي فئة تحت 19 سنة	126
4	يمثل النسبة المؤوية الخاصة بعدد حصص التدريب	128
5	يمثل النسب المئوية الخاصة بكيفية إعداد اللاعبين	129
6	يمثل النسبة المئوية الخاصة بكيفية تطبيق التمارين المدمجة (بدني – مهاري)	130
7	يوضح نتائج المسح المرجعي لتحديد عناصر الأداء الخططي الهجومي الفردي في كرة القدم	133
8	يبين النسب المئوية للأداءات الخططية الهجومية الفردية في كرة القدم من طرف المحكمين	135
9	يبين ثبات إستمارة تحليل الأداء الخططي الهجومي الفردي	138
10	يوضح رزنامة تصوير وتحليل المباريات القبلية والبعدية	143
11	يبين ثبات إستمارة تحليل الأداء الخططي الهجومي الفردي	146
12	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة	164
13	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار التصويب	165
14	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المراوغة	166
15	يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار التمرير	167
16	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات والنسب المئوية للنتائج القبلية والبعدية	168
17	عرض وتحليل متوسط المعدل الكلي للهجومات الناجحة والأهداف المسجلة للاختبارين	169

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح إرتباط التحليل بعملية التدريب	61
2	يوضح دائرة تدريبية	62
3	يوضح عملية امتلاك الكرة	64
4	يبين عناصر عملية الإعداد و التدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم	89
5	يوضح الشهادة العلمية المتحصل عليها مدربي فرق كرة القدم لفئة تحت 19 سنة	127
6	يوضح النسب المئوية لعدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع	129
7	يمثل النسب المئوية لشكل التدريب أثناء التحضير لدى المدربين	130
8	يمثل النسب المئوية الخاصة بكيفية تطبيق التمارين المدمجة	131
9	يوضح النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لفاعلية الجري بالكرة	165
10	يوضح النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لفاعلية التصويب	166
11	يوضح النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لفاعلية المراوغة	167
12	يوضح النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لفاعلية التمرير	168

التعريف بالبحث

1 – مقدمة البحث

2 – مشكلة البحث

3 – أهداف البحث

4 – فروض البحث

5 – أهمية البحث

6 – المفاهيم والمصطلحات الإجرائية للبحث

مقدمة :

إن التدريب الرياضي أصبح علم يعتمد على الأسس العلمية ، إذ يتطلب التدريب والعلم ، اللذان يتواكبان مع تطور التكنولوجية ، كما يعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب والعلم حسب متطلبات وحاجيات المكان والزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى الإنجاز ، وعلى هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تسطير برنامج يجب أن يكون وفق متطلبات وحاجيات الفرد الرياضي وكذا الهدف المنشود إليه ، لأن تطور الإنجاز الرياضي العالمي في العقود الأخيرة لم يأتي عشوائيا بل كان نتيجة حتمية لاستخدام طرائق البحث العلمي و التخطيط السليم من خلال توظيف أسس ومبادئ العلوم الحديثة في التربية الرياضية كعلم التدريب و الفسلجة و الإحصاء والبايوميكانيك و الاجتماع و الطب الرياضي وغيرهما من العلوم الأخرى. و كرة القدم نظرا لاحتلالها مكانا متميزاً بين الألعاب الرياضية المختلفة ويرجع ذلك إلى شعبية اللعبة التي أصبحت تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية، وبذل مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب مما دفع بالمدربين إلى إعداد اللاعبين إعدادا متكاملا وشاملا لجميع النواحي البدنية، و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية.وهو مايؤكده (أبوعبده، 2008، صفحة 28) "أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكِّنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهارياً، وفنياً، وخططيا، وذهنياً، ونفسياً، بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء، بما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة". ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج و خطط تدريبية متكاملة و البحث عن وسائل تنفيذ ها وخاصة الهجومية وتحسينها وفق المتطلبات البدنية كالقوة والسرعة و القوة المميزة بالسرعة، لأن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هو مقدرتهم على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركاتهم، ولم يعد هناك أي مكان للاعب البطيئ في أي فريق وهذا راجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء، واللاعب الآن يجب أن يستطيع التمرير و التصويب أثناء الجري بالكرة ويتقن مهارة المراوغة ، "لأن الأداء المهاري للاعبي المستويات العالية في كرة القدم هو جوهر المباريات حيث يعتبر حلقة الوصل بين الأداء البدني والخططي" (بن لكحل، 2006، صفحة 04) ،ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بالشؤون الكروية اتباع أحسن الطرق و أنجع السبل ، و الإلمام بعلم التدريب ومعرفة خصائص المراحل العمرية ومتطلباتها و الاعتناء بهم وتنمية الصفات البدنية وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم التي تعتبر وسائل تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة بأسلوب علمي صحيح وبظروف مناسبة لظروف المباراة لكونهم يشكلون القاعدة العريضة للفرق الوطنية.

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير وتحسين القدرات البدنية و التقنية و التكتيكية و النفسية و العقلية ، وخلق ظروف مشابهة في مثل المنافسة ، كما يذكر بن لكحل منصور نقلا عن حنفي محمود مختار أن الخطة هي "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية وجماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو فوز الفريق (مختار، 1994، صفحة 162) .

لأن لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكاءه الميداني التكتيكي في اللعب والكفاح من أجل تحقيق الهدف بفاعلية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه و الحصول على نتائج مرضية في المباريات ، وهذا لايتأتى إلا بوجود العوامل الأساسية لتطوير التكتيك الهجومي وهي القدرات و الإمكانات البدنية والمستوى العالي للإداء المهاري وثبات الصفات النفسية و المعنوية وتطورها و امتلاك اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة (محمود، 2009، صفحة 95) .

ولقد أصبح الإعداد البدني و المهاري أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية ، من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة ، ولقد تأكد علميا وعمليا على أهمية الجانب البدني بالجانب المهاري ، هكذا وقد أصبح هذان الجانبين لايمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء المنافسات (شعلان، 1989، الصفحات 89 -93) بل وحتى يمكن دمجهما في نفس الحصة " الإعداد البدني المشترك " أو في نفس التمرين " الإعداد البدني المدمج " (Auber, 2002)، وأخيرا يجب أن يكون التدريب الحديث بوسائله المختلفة الجسر الذي نعبره للوصول إلى تحقيق أهدافنا في إعداد لاعب الكرة ضمن المواصفات المثالية (غازي، 2011، الصفحات 60-61) وعليه جاء هذا البحث الذي تم بتقسيمه إلى بابين ، الباب الأول خصص للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميداني .

لقد تم التطرق في الباب الأول إلى الدراسة النظرية والتي تمثلت في أربعة فصول ، اشتمل الفصل الأول على الدراسات المشابهة حيث أفادت الباحث في تحديد منهجية البحث وأدوات جمع البيانات وأنسب المعالجات الإحصائية ، كما ساعدت الباحث في تحديد الخطوات المتبعة لإجراءات البحث من جميع النواحي ، وفي إختيار العينة ، وكيفية عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها . بينما خصص الفصل الثاني لمفهوم التدريب الحديث ومبادئه وخصائصه ، والتطرق للتخطيط بأنواعه ، وصولا إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها و تحليل المباريات في كرة القدم بينما الفصل الثالث فتمحور حول التدريب البدني المدمج في كرة القدم وإبراز أهميته ، وعرض لمحة تاريخية وجيزة حوله وكذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعبي كرة القدم ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية أما الفصل الرابع فخصص لخصائص ومميزات الفئة العمرية لفئة الأواسط من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني ، العقلي ، النفسي و الإجتماعي ، و الإنفعالي ، و المهاري و التكتيكي .

أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية و انتظم في ثلاث فصول . فكان الفصل الأول منه للدراسة الإستطلاعية لتحديد أدوات البحث و الصعوبات التي قد تعترض الباحث في الدراسة الأساسية وخاصة في تحليل المباريات في كرة القدم التي تم التدرب عليها مع الفريق المساعد من خلال تصوير وتحليل مقابلة ودية للوقوف على جميع التفاصيل في التحليل ، كما أعتمد الباحث في هذا الفصل على تنفيذ متطلابات الدراسة الأساسية من حيث تفريغ استمارة الإستبيان التي وجهت للمدربيين والدكاترة المتخصيصين في التدريب الرياضي كرة القدم ، أما الفصل الثاني تمثل في عرض لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة ، من خلال تحديد المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاته و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، و كذا أدوات البحث و القواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها وتنفيذها ، مع عرض الوسائل الإحصائية التي استخدمها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها ، أما الفصل الثالث فقد خصص لعرض ومناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة الأساسية على أواسط لاعبي وداد مستغانم فتوصل الطالب الباحث إلى أن للتدريب البدني المدمج فاعلية في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في كرة القدم التي بفضلها نتغلب على أي خطة دفاعية للفريق المنافس.

1 – المشكلة :

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين في كرة القدم حيث فتحت لهم المدارس والأكاديميات الخاصة التي تسمح للإطارات المختصة بتدريب هذه اللعبة نظريا وعمليا وذلك من خلال الإهتمام بعملية البرمجة مع الإستخدام الحديث لأهم الطرق والوسائل التي تساعد الناشئ على تفجير قدراته باعتبارهم خزان لإنتاج اللاعبيين الكبار، و للوصول إلى الأداء والنتيجة في كرة القدم التي تهدف إلى تحقيق الفوز يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عاليا في أداء مترابط ومتداخل للقدرات البدنية و المهارية فيما بينها، إذ تعد القدرات البدنية و المهارية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها تطوير الجانب النفسي والفسيولوجي والخططي ، وهذا ما يبرز استخدام وإتقان المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء الحلول وفق المواقف دائمة التغير وحسب إحصائيات منافسات كأس العالم للشباب التي أقيمت في كوريا واليابان 2002 أن الفرق التي وصلت إلى المربع الأخير من المنافسة هي الفرق التي حققت أكبر النسب في معدلات الإستحواذ على الكرة ، وأن الفرق التي غادرت البطولة في الأدوار الأولى هي تلك الفرق التي خسرت أكبر متوسط من الكرات (210 إلى 260) خلال المقابلة وحسب الإحصائيات فإن من أسباب تضييع الكرة الأخطاء التقنية والمتمثلة في التمريرات الخاطئة والإخماد الخاطئ حيث يشكلان نسبة 50% في اللقاء مع ملاحظة أن من 20 إلى 30 % تمريرات خاطئة نتيجة ضعف التحكم الفردي والجماعي للكرة مع ملاحظة تضييع الكرة أثناء المراوغة ، بينما

شكلت أخطاء قطع الكرة من الخصم ،الأخطاء القانونية ، التصويبات الغير المسجلة النسب التالية على التوالي (0,5% - 12% - 0,6%) (Claud, 2002, p. 10) .

ومن هنا نستنتج أن لعبة كرة القدم تعد من الأنشطة ذات الطابع المتغير ولذا يتجه أداء اللاعبين خلالها إلى التنويع والتغيير وفق لاختلاف طرق اللعب المستمرة حيث تحتم طبيعة الأداء أثناء المباراة على اللاعبين استخدام أداءات مهارية مركبة من صيغ وأشكال مختلفة ولذا فإن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يتشابه مع متطلابات المباراة تزيد من قدراته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ، وتتحدد القدرة المهارية للاعبي المستويات العالية ليس فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب المنفردة ولكن بقدرتهم على الإختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأدائها وفق متطلابات اللعب .

إذ يتفق كل من مفتي إبراهيم حماد وحنفي محمود على أن " نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة" (حجار، 2005، صفحة 03) . و" أن نجاح اللاعبين في أدائهم يتوقف على التسيير العقلاني في الوقت و المساحة ، جعلت أن اللاعب المتفوق هو ذلك اللاعب الذي يؤدي حركته المهارية المناسبة في المكان المناسب وفي الوقت المناسب الأمر الذي يجبر المدربين على تنظيم تدريبات تسمح للاعب باللمس الدائم للكرة لأكبر وقت مع التقليل من التمارين الجيومترية و التي لا تسمح للاعب بلمس الكرة إلا لبعض الوقت " (Christian, 2004, p. 15) .

إن الإعداد المهاري يعتبر أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ، و يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أهم المؤشرات للقدرة العامة للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباراة ويشكل الأداء المهاري مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لموقف اللعب .ومن هن يتضح أن التدريب باستخدام التدريب المدمج (بدني مهاري خططي) يعد من أفضل الأساليب المشوقة والمبعدة للملل في التدريبات من خلال مجموعة تمارين يعتمد أداؤها على التفكير والذكاء تعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة وفق مواقف اللعب . ومن هنا نستخلص أن التمارين المركبة والمدمجة تعمل علي رسم سيناريو للأحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباراة الرسمية مشمولة بقدر كافي من الحلول التي تمكنه من استغلال الكرة الإستغلال الأمثل .

ومن خلال ما إستقيناه من أراء الباحثين والتوجيهات التي تلقيناها من الدكاترة الكرام بالمعهد ، زيادة على خبرة الباحث الميدانية المتواضعة كلاعب هجومي في مستويات عليا و كمدرب للفئات الصغرى في وداد مستغانم ، وانطلاقا من الملاحظة الميدانية و المقابلات الشخصية التي أجريناها مع المدربين لمسنا فيهم الغالبية من مدربي هذه الأعمار ليست

لديهم المعرفة الكافية التي تساعدهم على انتهاج أنسب الأساليب والطرق في عملية التخطيط والبرمجة ، ومما شد إنتباهنا الوقت الزمني القصير الذي يخصص للتدريبات المهارية و الخططية بالإعتماد على أسلوب التدريب المنفصل بعتباره أسلوب يعمل على فصل كل جانب على الآخر (مهاري – بدني – خططي – معرفي) مع الإختيار العشوائي للتمارين زيادة على إهمال وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية (الجانب المهاري) وهو ماجاء في دراسة كل من (قاصدعلي،، 2006، صفحة 204) و (الناصر، 2006، صفحة 29) و (بن قوة، 2004، صفحة 6) أن المستوى المهاري في الناحية الغربية من الوطن ينحصر بين المتوسط والضعيف ويعرون ذلك إلى عدم وجود برامج مخططة وفق أسس علمية تتفق والتطور السريع في مجال علوم التدريب الرياضي و وسائله المتنوعة .مما أدى إلى ضعف النتائج وتدني المستوى ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يؤدي إلى التعب وبطء حالة الاستشفاء وقلة التركيز و انخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي (االبدني و الفني) الذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الهجومية، وعدم التغلب على الحالات الدفاعية للفرق المنافسة. لذلك ارتأى الباحث إلى دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إقتراح برنامج تدريبي مدمج (بدني مهاري خططي) لتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم أملا منه في التوصل إلى نتائج تخدم تطور هذه اللعبة الشعبية الأولى في مختلف دول العالم . و كل هذه الأسباب جعلته يحاول حل هذه الإشكالية وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية :

– هل للتدريب البدني المدمج فاعلية في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ؟

– هل يمكن التغلب على حالات اللعب الدفاعية للفرق من خلال تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ؟

2– أهداف البحث :

أ – اقتراح تدريب بدني مدمج يحسن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة .

ب– التعرف على أثر التدريب البدني المدمج من خلال تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم.

3 – الفرضيات :

أ – للتدريب البدني المدمج فاعلية ايجابية في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

ب – يمكن التغلب على الحالات الدفاعية للفرق المنافسة في حالة تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

4 – أهمية البحث :

أ - معرفة فاعلية برنامج تدريبي بالتمارين المدمجة في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية .

ب - معرفة أثر و دور البرنامج المقترح في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في المنافسة .

ت – تزويد مكتباتنا بمثل هذا النوع من البحوث العلمية.

5 – تعريف مصطلحات البحث :

5 -1- **الفاعلية** : يعرفها المعجم الوجيز بأنها مقدار تأثير الشيئ .

هي محصلة أو منتوج الأداء (بن لكحل، 2005، صفحة 10)

5-2- **التمارين المدمجة** : هي إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب اللاعب قدرات بدنية ومهارية وتكتيكية (Allexandre, 2008, p. 1)

5- 3 – **وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية :** يتفق كل من (مفتي إبراهيم، 1990) (إسماعيل، 1993) (غازي السيد، 2001) (أبو عبده، 2001) (القاضي، 2004) أن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية (الهجوم الفردي) هي: التصويب ، المراوغة ، التمرير، الجري بالكرة .

5–4– الخطة :

محاولة استخدام المميزات البدنية و المهارية والنفسية والذهنية للاعبي الفريق من خلال تحركات هجومية أو دفاعية طبقا لظروف المباراة يهدف إلى الحد من مميزات الفريق المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في إطار قانون كرة القدم. وهناك تعريف آخر للخطة هي "فن التحركات المدروسة قبل أو أثناء المباراة والتي ينفذها لاعبو الفريق خلالها وتكون لها أهدافا دفاعية أو هجومية".

5–5– الهجوم :

يعني الحالة التي يكون عليها لاعبو الفريق حينما يستحوذون على الكرة سواء كان ذلك بعد إنهاء الدفاع الذي كانوا ينفذونه على الفريق المنافس أو حينما يتمكن لاعبو الفريق من الاستحواذ على الكرة بعد فقدها من أحد لاعبي الفريق المنافس أو خروجها خارج الملعب (إبراهيم، 1994، صفحة 25)

5-5-1- الخطط الهجومية:

هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يقومون بمجموعة من الإجراءات في أي مكان من الملعب حينما يستحوذون على الكرة بهدف إنجاح هجمات الفريق وتخطيطه في إحراز هدف، ويتطلب الهجوم الجيد إتقان اللاعبين للأداء المهاري والتكتيك الهجومي وتنفيذها بصورة منظمة وسريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلفة. (الوقاد، 2003، صفحة 199).

5-6:التعريف الإجرائي للتدريب البدني المدمج : هو تحضير مدمج (بدني مهاري)، (مهاري خططي) ،(بدني مهاري خططي) باستعمال الكرة .

الباب الأول

الدراسة النظرية والبحوث المشابهة

- مدخل الباب
- الفصل الأول :الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
- الفصل الثاني : التدريب الحديث وتحليل المباريات في كرة القدم
- الفصل الثالث :التدريب المدمج ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية
- الفصل الرابع :خصائص الفئة العمرية للأواسط (تحت 19سنة)
- خاتمة الباب

مدخل الباب :

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى أربعة فصول ، حيث خصص الفصل الأول إلى الدراسات السابقة والبحوث المشابهة وذلك من أجل تحديد مشكلة البحث المطلوب دراستها إلى جانب الإستفادة من نتائجها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل . بينما خصص الفصل الثاني لمفهوم التدريب الحديث ومبادئه وخصائصه ، والتطرق للتخطيط بأنواعه ، وصولا إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها و تحليل المباريات في كرة القدم ، أما الفصل الثالث فخصص للتدريب المدمج ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ،من خلال مفهومه وأهميته وأنواعه وعلاقته بمراحل إعداد لاعب كرة القدم ، وكذا التطرق لوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ، وكيفية تحسينها وإظهار أهميتها في المباراة وعلاقتها بخطط اللعب . بينما خصص الفصل الرابع للفئة العمرية تحت 19 سنة (الأواسط) وذلك لمعرفة الخصائص والمميزات الجسمية والبدنية والفسيولوجية والحركية وكذلك معرفة المشاكل النفسية و الإجتماعية الخاصة بهذه الفئة ،وذلك من أجل ضبط البرنامج التدريبي المقترح .

الفصل الأول

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

تمهيد

1-1:الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

1-1-1: دراسة أشرف علي جابر 1990

1-1-2: دراسة أحمد أحسن 1996

1-1-3: دراسة بن قاصد علي الحاج محمد 1997

1-1-4: دراسة عبد الستار محمود عبد القادر 2005

1-1-5: دراسة بن لكحل منصور 2006

1-1-6: دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف 2004

1-1-7: دراسة شريف هشام وشنتير حميد 2010

1-1-8: دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006

1-1-9: دراسة إبراهيم حنفي شعلان 2000

1-1-10: دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين 2001

1-1-11: دراسة حجار محمد خرفان 2005

1-1-12: دراسة أحمد رمضان سبع 2010

1-1-13: دراسة هاكار سالار أحمد 2009

1-1-14: دراسة م.د.ضياء باجي عبود 2008

1-1-14: دراسة مرسلي العربي 2011

1-1-15: دراسة أ. د زهير قاسم الخشاب و م.م نغم مؤيد الراشدي 2013

1-1-16: دراسة أ . مساليتي لخضر 2011

1-1-17: دراسة أ . فغلول سنوسي 2011

1-1-18: دراسة أ . ميم مختار 2013

1-2:التعليق على الدراسات السابقة

1-3:مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- **خلاصة الفصل**

تمهيد :

إن الدراسات السابقة تعتبر من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه من خلالها ، أما الهدف الأساسي فيكمن في تحديد ما سبق إتمامه وخاصة فيما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها . إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل ،وهوما ذكره أسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في أنها " تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلى دراسة أو بحث ،وما الذي ينبغي إنجازه كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عالجت بقدر كاف من قبل ، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة " . (راتب 1987 ،67-68) وعلى هذا الأساس قام الباحث بالإطلاع على الدراسات العلمية السابقة التي اكتشف من خلالها النقص في تناول موضوع التدريب المدمج في كرة القدم . وعليه خلص الباحث الى الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية والتي من شأنها إلقاء الضوء على الكثير من النقاط التي تفيد الباحث.وهي كالآتي:

1-1:الدراسات السابقة و المشابهة:

1-1-1 : دراسة أشرف علي جابر 1990

العنوان : برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم

الأهداف : تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم تحت 13 سنة

الفروض :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الجانب المهاري والبدني نتيجة تطبيق البرنامج.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

العينة : شملت عينة البحث 51 ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية

أهم الإستنتاجات : على ضوء هذه الدراسة خلص الباحث الى أن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة ، وتشمل جميع أجزاء الجسم وأصبح اليوم على كل مدرب أن يعد لاعبيه على نمط المنافسة باستخدام تمارين المنافسة في الإعداد للمباريات نظرا لما تحتويه على الفاعلية في تنمية المهارات الأساسية مع الصفات البدنية لدىلاعبي كرة القدم .

أهم التوصيات : وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية :

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية .
- تطبيق البرنامج المقترح على فئة عمرية أخرى .
- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرنامج التدريبي
- ضرورة اتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنية .
- ضرورة الكشف الطبي خلال تطبيق البرنامج .
- ضرورة استخدام بطاريات الإختبار كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى .

2-1-1 : دراسة أحمد أحسن 1996

العنوان : أثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المقرر " رسالة ماجيستر غير منشورة "

الهدف : يهدف هذا البرنامج التجريبي الى الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث .

الفروض : يؤثر المنهاج العملي المقترح إيجابيا على تطوير الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث .

المنهج : لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بما يتماشى وطبيعة البحث .

العينة : شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 124 طالبا ، حيث تم اختيار العينة التجريبية بالطريقة العشوائية ، وكان عددها 66 طالبا وأما المجموعة الضابطة فقد كان عددها 58 طالبا .

الأداة : المصادر والمراجع – الإختبارات البدنية والمهارية – استمارة استبيان – الوسائل البداغوجية .

أهم الإستنتاجات : توصل الى معرفة أثر المنهاج المقترح على الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث .

أهم التوصيات : التركيز على الربط بين الصفات الخاصة والمهارات الأساسية في الوحدات التدريبية .

الاعتماد على القياسات والاختبارات في تقيم مستوى الطلبة وتقويم المنهاج التدريبي .

1-1-3: دراسة بن قاصدي علي الحاج محمد 1997.

العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبي كرة القدم 16 – 18 سنة.

الهدف : يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية وتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية .

الفروض : البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالفترة الإعدادية يؤثر إيجابيا في تطوير الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية .

المنهج : لقد اتبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

العينة : شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 54 لاعبا وهي تمثل نسبة مئوية قدرها 24,16 % من مجتمع العينة

الأداة : استماراة الإستبيان – الوسائل الإحصائية .

البرنامج التدريبي : لقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية مدة 08/01 الى 1996/10/21.

أهم الإستنتاجات :

خلال هذه الفترة استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم .

أهم التوصيات : كما يوصي الباحث المعنيين ومربي فرق الأواسط استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية ضرورة إجراء دراسة مماثلة لبقية الأعمار لرفع مستوى كرة القدم الجزائرية .

1-1-4 : دراسة عبد الستار محمود عبد القادر 2005 .

العنوان : تأثير تنمية الآداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم .

الهدف : التعرف على تأثير تنمية الآداءات الحركية المركبة على بعض المكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم الثنائي "ضابطة – تجريبية".

العينة : طبقت الدراسة على عينة عددها (24) ناشئا تحت 12 سنة من لاعبي نادي المنصورة .

النتائج : البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي لصالح المجموعة التجريبية في زمن ودقة الأداء واختبارات الحركية وكذلك مكونات اللياقة البدنية الخاصة .

1-1-5: دراسة بن لكحل منصور 2006

العنوان: تحليل فاعلية الأداء المهاري الهجومي وعلاقته بالتفكير الخططي للاعب كرة القدم أواسط

أهداف البحث:

- تقييم درجة الاستعداد لفاعلية الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية للاعب كرة القدم أثناء المباراة .
- إيجاد العلاقة بين التفكير الخططي وفاعلية الأداء المهاري ونتائج الفرق .

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لمناسبته طبيعة البحث .

العينة : تمثلت في ستة فرق من صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية المستوى الأول .

نتائج و توصيات:

- تطبيق اختبار التفكير الخططي كأحد المعاير عند انتقاء اللاعبين.
- ضرورة الاهتمام بالتفكير الخططي خارج وداخل الملعب.
- جعل اختبار التفكير الخططي كمحك لتوزيع المناصب والأدوار.
- رسكلة المدربين ضمن إطار التفكير الخططي.

1-1-6: دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف 2004 .

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

الهدف : يهدف البحث الى :

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت 17 سنة للاعبي كرة القدم.
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث .

الفروض :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات البعدية لمتغيرات البحث .

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث .

المنهج : تم استخدام المنهج التجريبي لكونه انسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث .

العينة : تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي حسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم 2003- 2004 حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعبا تم استبعاد حراس المرمى وعددهم 4 وتم تقسيم العينة (36) لاعبا إلى مجموعتين .

– المجموعة الضابطة وعددها (18) لاعبا يطبق عليها برنامج التدريب الإعتيادي .

– المجموعة التجريبية وعددها (18) لاعبا يطبق عليها البرنامج المقترح .

أهم الإستنتاجات :بعد معالجة النتائج إحصائيا ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي:

– ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية(المرونة ،السرعة الإنتقالية ،الرشاقة ،المطاولة الخاصة ، القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار االبعدي .

أهم التوصيات : يوصي الباحثان بما يأتي :

- الإهتمام بتطور المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين .
- ضرورة الاهتمام بالقدرات للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية ودورية.

1-1-7: دراسة شريف هشام وشنتير حميد 2010 .

العنوان : برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط من 16 – 18 سنة.

الهدف : اقتراح برنامج تدريبي لتحسين صفة السرعة للاعبي كرة القدم .

المنهج : تم استخدام المنهج التجريبي لكونه انسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث .

العينة : طبقت الدراسة على عينة عددها 34 لاعبا صنف الأواسط ، وقد قسم الطالب الفريق الى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما 17لاعبا .

الأداة : المصادر والمراجع العربية والأجنبية – إستمارة الإستبيان – المقابلات الشخصية.

أهم الإستنتاجات : هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للعينة التجريبة وهي لصالح الإختبارات البعدية للإختبارات البدنية (جري كوبر 12دقيقة ، 2 x 100متر) ، وتطابق إتجاه النتائج للإختبارات البدنية يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفاعليته ، مقارنة مع بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطوير صفة تحمل السرعة للاعبي كرة القدم أواسط .

1-1-8: دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006

العنوان : تنمية بعض الآداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي الهوكي.

الهدف : تنمية بعض الآداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي رياضة الهوكي.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي .

العينة : طبقت الدراسة على عينة عددها (35) لاعبا من فريق 19 سنة للهوكي من نادي الشرقية .

مدة البرنامج : 10 أسابيع بواقع 5 وحدات أسبوعيا .

أهم الإستنتاجات : نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية دقة وسرعة الآداءات الحركية المركبة المندمجة .

1-1-9: دراسةإبراهيم حنفي شعلان 2000

العنوان : تأثير الألعاب التمهيدية في مستوى عناصر الأداء لناشئ كرة القدم .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الموضوع

العينة : اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئ للاعبي كرة القدم للمرحلة السنية (10 – 12 سنة) بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات المتحدة .

الفروض :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرامج التدريب المعتاد وذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لدى الناشئين ولصالح الألعاب التمهيدية .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرامج التدريب المعتاد وذلك على مستوى الأداء المهاري والفني لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية .

أهم الإستنتاجات :

– إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة وبم يتلاءم مع المتغيرات والمواقف المتباينة في كرة القدم .

– إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الأعداد المتنوعة والمختلفة كالتغيرات في التشكيلات .

1-1-10: دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين 2001 .

العنوان : أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئ كرة القدم من 12- 14 سنة.

العينة : تكونت العينة من 30 لاعبا أقل من 14 سنة من ناشئ كرة القدم بنادي الميدان الرياضي .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة .

الأهداف : التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على المستوى المهاري والبدني لناشئ كرة القدم من 12- 14 سنة .

نتائج الدراسة : استقرت الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني و المهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجما .

1-1-11: دراسة محمد حجار خرفان 2005 .

العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم .

العينة : تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم – المستوى الثاني والذي بلغ عددها 350 لاعب ، حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت التجريبية في أصاغر إتحاد مستغانم عددها 25 لاعب وتمثلت الضابطة في أصاغر وفاق مزغران بنفس العدد .

المنهج : اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي .

الفروض :

- مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب
- وجود فروق دالة إحصائيا بين الإختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية
- البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الدراسة لناشئ كرة القدم عينة البحث

الإستنتاجات :

– إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئ كرة القدم .

– إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي باللاعب الى الوصول الى أعلى المستويات .

– هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الإختبارات البعدية عند درجة الحرية 24 وبمستوى دلالة 01, 0 للإختبارات البدنية (جري 30متر – القفز العمودي للأعلى – إختبار كوبر – ثني الجذع للأسفل من الوقوف – الجري المتعرج بين الحواجز).

– هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الإختبارات البعدية عند درجة الحرية 24 وبمستوى دلالة 01, 0 للإختبارات المهارية (السيطرة على الكرة في مساحة محددة ، الجري بالكرة

– بين القوائم – الاستلام والتمرير والتحكم – التصويب على الهدف)

التوصيات :

– ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير ايجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية في الدراسة .

– ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم وطبيعة مساحة تلك الملاعب .

– استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة واتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة .

تحليل أداء اللاعب في المنافسات الدولية قصد استخراج مواقف لعب جديدة .

– القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية

1-1-12: دراسة أحمد رمضان سبع 2010

العنوان : استخدام تدريبات البليومترك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم .

أهداف البحث :

– استخدام تدريبات البليومترك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التدريبية .

– دلالة الفروق الإحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الإختبارين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث .

فروض البحث :

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي .

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الإختبارين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي.

العينة : 24 لاعبا لاعبوا منتدى شباب الموصل دون سن 19 سنة .

الإستنتاجات :

– أحدثت تدريبات االبليومترك مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا معنويا في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة

– أحدثت تدريبات االبليومترك مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية إلى تفوق معنوي في الإختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية .

– إن إستخدام تدريبات البليومتري مع الكرة يولد لدى اللاعبين الرؤغبة والحماس على أداء التمارين مما يؤثر إيجابيا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية بشكل خاص لدى اللاعبين .

1-1-13: دراسة هاوكار سالار أحمد 2009 .

العنوان : أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميز بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات .

أهداف البحث :

– إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

– التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

فروض البحث :

– هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية في صفة القوة المميز بالسرعة للرجلين ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميز بالسرعة للرجلين في الإختبارات البعدية بين مجموعتي البحث .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

العينة : العدد (12) بالطريقة العشوائية لاعبي نادي نوروز الرياضي .

الإستنتاجات :

– وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميز بالسرعة للرجلين .

– توصل الباحث الى ان استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميز بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصلات .

1-1-14: دراسة : ضياء ناجي عبود 2008 .

العنوان : علاقة القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة في كرة القدم .

أهداف البحث: التعرف على مقدار العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والدقة للمناولة.

فروض البحث: إن للقوة المميزة بالسرعة تأثير إيجابي على السرعة الحركية والدقة في كرة القدم.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج المسحي لأنه أقرب المناهج لحل مشكلة البحث .

العينة: (10) لاعبين من لاعبي منتخب شباب العراق بأعمار (17- 18) سنة.

الإستنتاجات :

– وجود ارتباط ضعيف بين القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة وذلك لم يتحقق فرض البحث الذي وضعه

– استنتج الباحث أن اللاعبين الذين يملكون صفة القوة المميزة بالسرعة ليس بالضرورة يكون لديهم سرعة حركية للمناولة بكرة القدم .

1-1-15: دراسة مرسلي العربي 2011 .

العنوان : فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة .

عينة البحث : (24) لاعب (12) لاعب تمثل المجموعة التجريبية و(12) لاعب تمثل المجموعة الضابطة

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

فروض البحث :

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمارين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمارين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة .

الإستنتاجات :

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الإختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبة والضابطة في الإختبارات التي تم تقويمها ن وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث .

- حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمارين شبه المنافسة تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

1-1-16: دراسة : زهير قاسم الخشاب و م.م.نغم مؤيد الراشدي 2013

العنوان : تأثير تمرينات مهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات

العينة : أجريت الدراسة على عينة من لاعبات نادي القوش الرياضي بكرة قدم الصالات لفئة الشابات البالغ عددهن (23) لاعبة والمشارك بدوري أندية الدوري الممتاز وتراوحت أعمارهن بين (16-19) سنة وتكونت عينة البحث من (20لاعبة) يمثلن نسبة (87٪) من مجتمع البحث .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

أهداف البحث

- معرفة تأثير التمرينات المهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات

– تعديل بعض اختبارات القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة قدم الصالات لتلائم اللاعبات .

– التعرف على أفضلية الفروق الإحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات .

فروض البحث :

– وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية في عدد من المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

– وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارات البعدية في عدد من المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

الإستنتاجات :

– حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين المهارية خلال المنهاج التدريبي تطورا في المهارات الأساسية قيد البحث (الدحرجة ,المناولة ,التهديف ,الإخماد) أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من المدرب .

– حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي تحسنا واضحا في جميع المهارات الأساسية التي تناولها البحث عند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي و البعدي لمصلحة الإختبار البعدي

التوصيات : من خلال الاستنتاجات التي حصلنا عليها نوصى بما يأتي :

– استخدام المنهاج التدريبي بتمارينه المهارية في التدريب لايجابيته في تطوير جميع المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات قيد البحث.

– استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة وبشدد أداء مثالية لفاعليتها في التدريب المهاري .

– إجراء الاختبارات المهارية الدورية للوقوف على مستوى التطور لدى اللاعبات ومعرفة تأثير مناهج التدريب عليهن

– إجراء بحوث ودراسات مشابهة على الفئات العمرية المختلفة ولمهارات أخرى .

1-1-17 دراسة : مساليتي لخضر 2011 .

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16 – 18) سنة .

العينة : اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في فريق سيدي لخضر(18)لاعبا وفريق سيدي علي (18) لاعبا صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي .

الأهداف :

– تصميم برنامج تدريبي للتدريب البدني المدمج للاعبي كرة القدم الأواسط (16 -17) سنة لتنمية القوة والسرعة .

– معرفة ما مدى تأثير التدريب البدني المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للأواسط (16 -18) سنة .

الفرضيات :

– برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم للأواسط (16 – 18) سنة .

– برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للأواسط (16 – 18) سنة .

الإستنتاجات :

– إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة عند اللاعبين أواسط .

– أدى البرنامج التدريبي المقترح على تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس ، الجري المتعرج ، ضرب الكرة بالرأس) ,

– أن الفرق بين الإختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الإختبار البعدي في الإختبارات البدنية .

– أن الفرق بين الإختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الإختبار البعدي في الإختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

– على مستوى المقارنة في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الإختبارات البدنية والمهارية ، أن كل الفروق الحاصلة بين متوسط نتائج الإختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج مقترح للتدريب البدني المدمج

1-1-18: دراسة فغلول سنوسي 2011 .

العنوان : إقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المندمج بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17 – 19) سنة .

الهدف : معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمج بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (17 – 19) سنة .

العينة : عددها (26) لاعبا تم تقسيمهم ألى مجموعتين (13) ضابطة و (13) تجريبية .

الفروض :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية .

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث .

أهم الإستنتاجات : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة .

أهم التوصيات :

– استخدام تمرنات مشابهة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى اللاعبين .

– إجراء المزيد من الدراسات لتطوير القدرات الفسيولوجية البدنية الخاصة للاعبي رياضة كرة القدم في المراحل السنية المختلفة .

1-1-19: دراسة ميم مختار2013 :

العنوان : فاعلية استخدام الوسائط المتعددة في تنمية التفكير الخططي و وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم .

الهدف :

1. تبيان أهمية استخدام الوسائط المتعددة في التحليل العلمي للجوانب الإيجابية والسلبية للتكتيك الهجومي للاعبين وهذا لتبيان الأغراض التالية

أ – أهمية هذه الطريقة في إتقان وتطوير التكتيك الخططي الهجومي الفردي والجماعي لعينة البحث.

ب– أهمية هذا الأسلوب التقومي في التشخيص العلمي لنقاط القوة والضعف في الأداء الهجومي.

2. أهمية الاعتماد على المحاكات (البرامج) في تسير وتصميم برنامج كرة القدم.

3. التعرف على فروق التصميم في إخراج الحصص التدريبية وعلاقته بالنتائج.

فروض البحث:

يفترض الباحث أن:

1.استخدام التكنولوجيا في تدريب وتحليل المباريات يعمل على تحديد نقاط القوة والضعف ويساعد على تطوير وسائل تنفيذ الخطط اللعب الهجومية.

2.اعتماد برامج التصميم في كرة القدم كوسائط متعددة يؤثر إيجابيا على تطوير وسائل تنفيذ الخطط ويرفع من قدرات التفكير الخططي الهجومي للاعبي كرة القدم.

3.استعادة الأحداث مع الإحصائيات الفردية والجماعية يساهم في تجسيد الخطة المقترحة أو البديلة في غمار المقابلات اللاحقة.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم العينتين حيث استخدم عينة تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي لتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه .

العينة : تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، حيث تمثلت في جل اللاعبين الأساسيين للفريق وعددهم (20 لاعب والممثلين لفريق أ وب) حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة نفذت كلاهما برنامج التدريبي الخططي الهجومي المقترح من قبل المدرب بفارق واحد تمثل في طريقة التصميم وإخراج التمارين والذي خصص للعينة التجريبية.

الإستنتاجات : فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- الاعتماد على الوسائط المتعددة في تقويم وإخراج وتسير حصص التدريب الخططي.
- الاعتماد على المدرب كمصدر للمعرفة والتقويم يعد تطبيق ناقص من وجهة نظر النظريات الحديثة في مجال التربية.
- ضرورة العمل بالبرامج والوسائط المتعددة في تنمية التفكير الخططي ووسائل تنفيذه.
- الاعتماد على الصبورة الخشبية والمذكرة الورقية يعد تطبيق ناقص في ظل النظرية التفاعلية.
- الاعتماد على الشرح والأداء النموذجي يعد تأصيل للطريقة التقليدية.

- الاعتماد على التقدير في تقويم برامج التخطيط يعد تطبيق ذاتي في نظر العلوم الحديثة.
- إهمال بيئة التدريب وعلاقتها بالأداء التنافسي يعد تطبيق ناقص في نظر الاتجاهات الحديثة في إعداد الرياضيين.
- تعدد واجبات اللاعب في كرة القدم الحديثة يتطلب استخدام الوسائط المتعددة كوسائل تنقل أثر التعلم العام والخاص.
- عدم إشراك مخبر علوم وتقنيات الرياضة للجامعات الجزائرية في التخطيط لرياضة كرة القدم يعد مشروع فاشل.
- إهمال جديد ما أنتجته البحوث العلمية المحكمة سواء الوطنية أو العالمية يعد تخلف في نظر العولمة.
- إهمال التكوين المتواصل للمدرب الجزائري يعد مشروع ناقص.

التوصيات : في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- يوصي الباحث بتعميم استخدام برامج الوسائط المتعددة (الفيديو والكمبيوتر) لتحليل المباريات.
- ضرورة استخدام المدرب للوسائط التعليمية المتعددة في تعليم وتدريب المهارات الخططية.
- ضرورة إدراج مقياس تصميم واستخدام الوسائط التعليمية والتدريبية بمعاهد التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة إنشاء وتصميم مختبرات علمية تشتمل على الوسائط التعليمية المختلفة.
- حث المبرمجين على العمل ضمن المجال الرياضي وهذا بغية برمجة وسائل التحليل الحركي.

1-2:التعليق على الدراسات السابقة :

الهدف من عرض الدراسات السابقة المرتبطة هو التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العملية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد في تحديد الإجراءات العملية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة .

وأهم ما استخلصه الطالب الباحث من الدراسات السابقة التي أجريت في الفترة من 1990 إلى 2013 مايلي :

الهدف : هدفت معظم الدراسات إلى بناء برامج تدريبية لتنمية القدرات البدنية والتعرف على تأثيرها على النواحي الفسيولوجية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم ماعدا دراسة أ.د.زهير قاسم الخشاب و م.م. نغم مؤيد الراشدي التي هدفت إلى التعرف على تأثير التمرينات المهارية في عدد من المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم الصالات

المنهج المستخدم : اختلفت الدراسات السابقة في نوعية المنهج المستخدم كل حسب طبيعة دراسته والهدف منها حيث استخدمت غالبية الدراسات المنهج التجريبي ولكن بتصميمات مختلفة (مجموعة واحدة ، مجموعتين " ضابطة و تجريبية ") ماعدا بن قاصد علي الحاج محمد (1997) المنهج الوصفي والتجريبي معا .

وقد اتبع الطالب الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم الأحادي (المجموعة الواحدة) لمناسبته لطبيعة إجراءات الدراسة .

العينة : اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والفئة العمرية المستهدفة من اللاعبين الذين خضعوا للدراسات حيث عدد اللاعبين من (10 – 54) وبين 13 و19 سنة كل حسب طبيعة دراسته .واستخدم الباحث عينة عددها (10) لاعبين أساسيين في الفريق .

أدوات البحث : استخدمت معظم الدراسات الأدوات التالية :

المصادرة والمراجع العربية والأجنبية ، استمارة الإستبيان ، المقابلات الشخصية ، الإختبارات والقياسات ، المعالج الإحصائية ، الأدوات الرياضية .واستخدم الباحث الطالب زيادة عن تلك الأدوات تصوير وتحليل المباريات كاختبارات قبلية وبعدية .

مكونات البرنامج التدريبي :

مدة البرنامج التدريبي : كل الدراسات تراوحت االفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي من (8 إلى 12) أسبوعا وبواقع من (3 إلى 5) وحدات تدريبية . واستخدم الطالب الباحث في هذه الدراسة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا وكانت في مرحلة المباريات .

طرق التدريب : معظم الدراسات استخدمت طريقة التدريب الفتري والمستمر والمتغير. استخدم الطالب الباحث طريقة التدريب التكراري و الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة والدائري باستعمال الكرة .

مكونات الحمل التدريبي : كل الدراسات استعملت مكونات الحمل التدريبي من حجم وشدة وكثافة وهو ما استعمله الطالب الباحث أيضا في حصصه التدريبية .

محتوى البرنامج التدريبي : اختلف محتوى البرنامج التدريبي من دراسة إلى أخرى وذلك راجع إلى طبيعة البحث ، حيث معظم الدراسات استخدمت برنامج تدريبي يحتوي على تنمية الصفات البدنية منفصلة عن الصفات المهارية والخططية ، إلا بعض الدراسات القليلة استخدمت برامج تدريبية تعتمد على تمارين مدمجة كدراسة أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006 بعنوان تنمية بعض الأداءات الحركية المندمجة الهجومية لناشئ الهوكي.

ودراسة فغلول سنوسي 2011 بعنوان إقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المندمج بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17 – 19) سنة . ودراسة ميساليتي لخضر 2012 بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16 – 18) سنة

. ومن خلال هذه الدراسات اتضح أن التدريب البدني المدمج كان فعالا في تنمية الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية .

اعتمد الطالب الباحث على بناء برنامج تدريبي يعتمد على التمارين البدنية المدمجة التي تعمل على تحسين المهارات الأساسية الخاصة بالأداء الهجومي .

1-3:مدى الإستفادة من الدراسات السابقة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة من نقاط اختلاف واتفاق وفي ضوء أهداف الدراسة وتعليق الباحث على الدراسات المرتبطة التي أجريت في الفترة الممتدة من1990 الى2013 تمكن الباحث من وضع بعض الأسس المنهجية لتحقيق حل مشكلة الدراسة الحالية من خلال:

- التعرف على أفضل الإجراءات العلمية المناسبة لتحقيق الدراسة التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج جديدة .
- تم اختيار المنهج العلمي المناسب وهو المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة
- تم اختيار عينة الدراسة المناسبة.
- تم اختيار الأدوات ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة الدراسة .
- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة .
- التعرف على وسائل جمع البيانات وتحديد الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراءات الدراسة

الخلاصة : إن الدراسات والبحوث السابقة والمشابهة لها دورة كبير في تطوير البحث العلمي وتقدمه وذلك بتوجه الطالب الباحث نحو الطريق الصحيح لمواصلة إنجاز البحث الذي هو بصدد دراسته ، حيث تزود الطالب الباحث بالمعلمات الكافية حتى يتم دراسته على أسس علمية وعملية صحيحة ، حيث إستخلص الباحث أن معظم الدراسات تطرقت إلى الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم ولم تتطرق الى وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ،وهذا مادفع الطالب الباحث إلى مواصلة البحث الذي هو قيد الدراسة .

الفصل الثاني

التدريب الحديث وتحليل المباريات في كرة القدم

تمهيد

2–1 التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم

2–2 مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم

2–3 التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم

2–4 تحليل الأداء في المباريات الرياضية

- خلاصة الفصل

تمهيد :

أصبح التدريب الرياضي الحديث يعتمد على الأسس العلمية ، حيث هذان الأخيران يتواكبان و حسب المتطلبات العصر الحديث، كما يعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب و العلم حسب المتطلبات و حاجيات المكان و الزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى إنجاز. و على هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تسطير برنامج أن يكون وفق متطلبات و حاجيات الجسم الرياضي و كذلك حسب الهدف الذي نسعى إليه، حيث تختلف قدرات و الاستعدادات من الفرد إلى آخر، و تركيبته الجسمية الخارجية (القامة، الوزن، الطول) و الداخلية منها نوع العضلة مثل الألياف العضلية البطيئة و السريعة و كذلك العامل الوراثي الذي يلعب دورا في تحديد أو تخصيص الفرد في نوع الرياضة و هذا كله يعتمد على اختبارات و قياسات مخبرية و ميدانية (الصحية – النفسية – البدنية – الفيسيولوجية – الموروفلوجية – البيولوجية – الاجتماعية) و لا يمكن أن نهمل خبرة و كفاءة المدرب في توجه و انتقاد الفرد الرياضي. إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية و التكتيكية و النفسية و العقلية، و خلق ظروف مشابهة لمثل هذه المنافسة. و هذا يتطلب تخطيطا من أجل الوصول إلى الهدف المنشود وفق المعايير محددة عن طريق الفحوصات و الاختبارات كما ذكرنا آنفا، هذا يسمح لنا وضع برنامج مقنن يعتمد على الأسس العلمية و ذلك حسب متطلبات و قدرات اللاعبين. و من هذا المنطلق سيتطرق الطالب الباحث خلال هذا الفصل إلى موضوع التدريب الحديث مفهومه و مبادئه و خصائصه وأسسه ، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه، وصولا إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها وأخيرا التطرق إلى تحليل المباريات في كرة القدم .

2-1 التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم :

2-1-1 تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم :

يعرف Matveiv التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمرينات بدنية و يشير محمد علاوي أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (علاوي، 2002، صفحة 18). و يضيف مفتي حماد أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول اللاعب إلى أعلى مستويات خلال المنافسة و العمل على استمراره لأطول فترة ممكنة، و التدريب هو العمليات التعليمية و التربوية التي تتضمن التنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة و التطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001، صفحة 21)، و يعرف "هارا" التدريب الرياضي على أنه عملية

خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة ، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تساهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل و الإنتاج و الدفاع (هارا، 1978، صفحة 79)و يرى حسن أبو عبده أن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر و المنظم و العمل الجاد للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز و استخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال و تطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابيا على تنمية الصفات المعنوية و الإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب و أساليب التقويم، و يضيف أيضا أن الهدف العام للتدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا و مهاريا و خططيا و فكريا و نفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل (عبده، 2002، الصفحات 21-22)و يشير فوزي إلى أن هناك مفاهيم سيكولوجية عديدة و متنوعة للتدريب الرياضي و هي:

- التدريب الرياضي عملية (تربوية، تطوير للشخصية، إعداد التنافس).
- التدريب الرياضي شرط للتعلم. (فوزي، 2006، صفحة 154).

2-1-2 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم :

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

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

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

تراعي عملية التدريب في كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم ويجب مراعاة ذلك عند عملية التخطيط للتدريب طبقا للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.

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

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

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

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

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

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

حدد حماد خصائص التدريب بما يلي:

- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب.
- اعتمد على الأسس التربوية. كما يخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية.
- تواصل عمليات التدريب الرياضي و عدم انقطاعها. و تكامل عملياته.
- عدم إهمال دور الخبرة فيه. و إتباع لنمط الحياة الرياضية، مع نبذ المنشطات (حماد، 2001، الصفحات 26-27).

2-1-3 أهداف التدريب الرياضي في كرة القدم :

يرى كويس الجباني أن أهداف التدريب الرياضي:

- التنمية العامة للقدرات البدنية التي تبنى عليها العملية التدريبية و تشمل تحسين مستويات القوة، السرعة و التحمل و المرونة و التي يتطلبها الأداء الحركي.
- التركيز على المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط و يعتمد ذلك على خبرة المدرب.
- تحسين و تطوير خطط من خلال تعلم طريقة أدائها (الجباني، 2003، صفحة 19).

2-1-4 مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. و تهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. و التدريب يتبع مبادئ و لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل وضع برامج تدريبية. و تتلخص مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم بما يلي:

2-1-4-1 مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية:

اللاعبون والمدرب يكونون فريقا وكلاهما معا يفهمون بوضوح أهدافهم التي يسعون إليها، واللاعبون لا يجب أن يظلوا على جهل بالأساس المنطقي لكل شكل من أشكال تدريبهم وألا يكون لديهم المحرك أو الدافع كما ينبغي لتنفيذ كل أوامر المدرب- وهذا بدوره يعتمد على (أعمار اللاعبين- درجة التدريب).

فاللاعبون يجب أن يكونوا مشاركين بشكل كبير ومتزايد في تقييم وتخطيط تدريبهم.

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

وعلى المدرب- المدربة أيضا- أن يفعلوا ذلك بالطريقة التي تتناسب وتطبيقها على درجة التفكير العقلي للاعبين (TAELMAN, 1991, p. 26).

2-1-4-2 مبدأ استخدام الحواس:

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

فمنذ أن اعتمد الجنس البشري بشكل كبير على استخدام حواسهم بالمشاهدة أو بالنظر وباستخدام الأدوات البصرية المعاونة والنماذج والأمثلة، لذا وجب أن تستخدم معظمها في تدريب اللاعبين، والاهتمام الأكبر يجب أن يكون بعملية التدريب وخاصة عند استخدام أي أدوات بصرية مساعدة، لأننا في هذه الحالة نكون معتمدين على ما يبدي للعيان (ما نراه) (JURGAIN., 1986, pp. 91-115).

فالشرح عن طريق الاستعانة بالأمثلة والنماذج الغير ملائمة، على سبيل المثال التعلم باستخدام النموذج بالأداء الحركي البطيء سوف يخزن (يترسب) في آخر جزء من ذاكرة اللاعب، وبمعنى أبسط سوف يتعلق بالذاكرة والتي تعوق التعلم

المهاري بالسرعة المناسبة بينما الاستبصار بالنظر أو بعمل النموذج بالسرعة الطبيعية الحقيقية يجعل من اللاعب دائما وبشكل كبير تخيل أداء المهارات بالسرعة الحقيقية، والنماذج البصرية يجب أن تعطي كتمهيد قبل الأداء الحقيقي الواقعي لأداء المهارة.

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

فتكرارات الأداء المهاري أثناء التدريب بتقسيم المهارة والتدريب عليها بشكل ناقص (غير تام) Incomplète Technique ربما يؤدي إلى بناء معوقات التحكم والسيطرة في الأداء المهاري وبالتالي من الصعوبة تنفيذ المهارة بإتقان وتكامل كاملين. (ممدوح محمدي محمد، 1998، صفحة 13)

2-1-4-3 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب:

إن كل شيء يتكون من مجموعة حلقات، وحياة الإنسان عبارة عن موجة واحدة كبيرة تمر بثلاث مراحل:

الأولى وهي مرحلة الوصول إلى القمة.

الثانية مرحلة الهبوط أو الانخفاض.

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

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

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

وهناك عدة قواعد أساسية يجب إتباعها عند استخدام هذا المبدأ. (مختار، 1980، صفحة 64)

-القواعد الأساسية لمبدأ خاصية دوران عملية التدريب:

إن العناصر الأساسية للتدريب يجب أن تكرر بطريقة منظمة ولكن في نفس الوقت يجب أن يتغير أغراض وأهداف التدريب على حسب الاحتياجات المتغيرة للاعب في الدورات التالية:(THILL., 1977, p. 304)

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

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

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

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

لذا يجب أن نضع في الاعتبار عناصر (السن–الجنس–الصحة–القدرات الفردية) وذلك عند القيام بعملية والتدريب اللاعبين. (عبده، 1984، صفحة 44)

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

فالتدريب الحديث في الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم تدريب فردي على شكل مجموعات. والتمرينات المستخدمة يجب أن تكون لها قابلية الأداء أو سهلة الأداء، وذلك بمعنى أنها يجب أن تكون متدرجة تبعا لمستوى تقدم اللاعب، وسهولة هذه التمرينات للاعب تخطط على أساس زيادة صعوبتها خلال البرنامج التدريبي تبعا لزيادة قدرات اللاعب ونسبة تقدمه. (أبو عبده، 1991، صفحة 36)

2-1-4-5 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال:

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

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

فكلما كان حجم الأحمال التدريبية كبيرا كلما كان التكيف أقوى وأبقى، بينما إذا زاد تركيز الأحمال (تم ضغطها) كانت عملية استعادة الاستشفاء والتعويض الزائد تلي عملية التدريب أكثر صعوبة وتكون عملية التكيف في هذه الحالة غير مستقر (متذبذبة). (حنفي، 1994، صفحة 80)

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

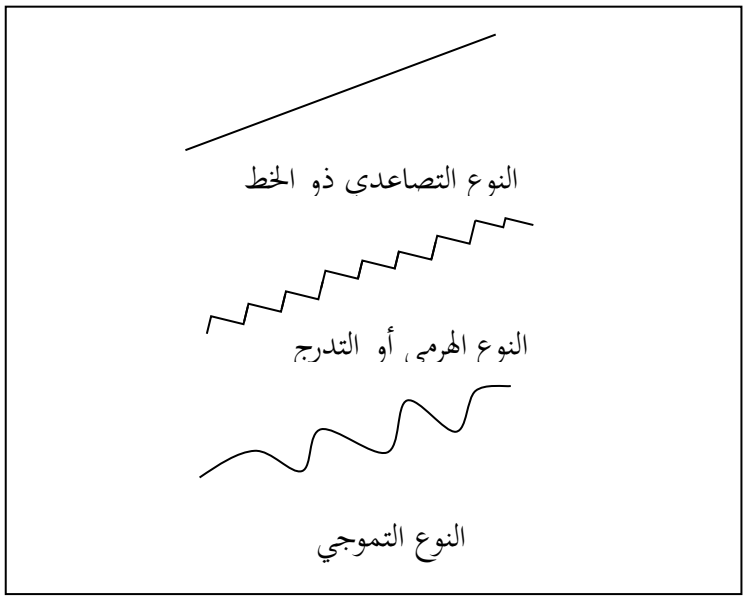
أي أن تأثير الحمل الثابت يقل تدريجيا إذا ما تم استخدامه بصفة مستمرة، وعندما يتكيف اللاعب مع هذا الحمل يتعامل معه بكفاءة أكثر وأكثر مع أقل درجة لاستهلاك الطاقة، وهذا يقلل من الاعتماد على أجهزة الجسم، لأن التغيرات الوظيفية في هذه الأجهزة تقل وما دام اللاعب يحتاج إلى تحسين أدائه لابد وأن تكون زيادة حجم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

وهذا المبدأ – التدرج أيضا يطبق لتعليم وتطوير المهارات، حيث يجب تعدد وتنوع تمرينات تحسين المهارات وزيادة درجة صعوبتها والذي يؤدي إلى تقدم مستوى اللاعب.

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

هناك ثلاثة طرق للزيادة التدريجية للأحمال:

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



.النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم:

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

2. النوع الهرمي أو التدرج الهرمي:

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

3. النوع التموجي:

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

في الواقع أن الرؤيا السليمة في التدريب الرياضي خلال دورات الحمل الأسبوعية- الشهرية- السنوية تكون نتيجة الميزة الحلقية لتقدم عملية التكيف، فالأحمال يجب أن تتغير كاستجابة لعلامات أو دلالات عملية التكيف، وليس فقط بهدف التغير من أجل التغير.

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

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

2-1-4-6 مبدأ التخصص:

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

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

وفي الألعاب الرياضية عنصري السرعة والتحمل يحتاجان إلى قدر كبير من القوة والتي تتعدد تبعا لنوع (اللعبة) ولأساسياتها ولطريقة أداء كل لعبة، لأنه بدون الوصول إلى المستوى الكافي من التحمل والسرعة والقوة فإنه لا يمكنك أن تصل إلى المستوى العالي الممتاز.

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

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

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

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

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

لذا فالمدربون الذين يرغبون في النجاح السريع يجعلون اللاعبين يتخصصون مبكرا، وذلك عن طريق تقدم القدرات البدنية والمهارية الضرورية في هذا التخصص. (حسنين، 1978، ص 84).

2-1-4-7 مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب:

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

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

بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه، فهناك القوانين الأساسية للتكيف و هي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص). (الخياط، 2005).

- قانون زيادة الحمل :

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، و كل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، و جميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، و هذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة، و حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي و العصبي ..... الخ نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة في الوحدة التدريبية (سلامة، 1994، صفحة 362) و التحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، (الخوجا، 2005، صفحة 37)، فعندما يواجه اللاعب تحديا للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم و هذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب و أولى هذه الاستجابة هي التعب و عندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب و التكيف مع حمل التدريب. و التكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط بل إلى مستوى أفضل و يكون ذلك المستوى العالي يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول. و عليه فإن زيادة الحمل تسبب التعب، و الاستشفاء و التكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء و تحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية ، إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب. و زيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب، فإذا كان حمل التدريب ليس كبيرا بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة

قليلة، و الحمل الكبير جدا سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء و ربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. و هذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد (الخياط، 2005).

– قانون المردود (العائد):

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى تكيف. و يتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد أن مستوى اللياقة الفردية يعود ببطء إلى المستوى الأصلي. و ليكون التدريب فعالا يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، و قانون زيادة الحمل و قانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل و الراحة. و مصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف و استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية، و يجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، و سرعة التكرارات، و تقليل فترات الراحة. إن اختلاف الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب، و على ذلك فإن الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، و سوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الأحمال). هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن أيضا أن تتراكم. يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبيرا جدا ، أو متعاقبا على فترات قريبة جدا ، و يعني العلاقة بين الحمل و فترة الراحة البينية في الوحدة التدريبية (الحاوي، 2002، صفحة 119)و يرجع هبوط مستوى الأداء بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحدا من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد . و في هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية و أن يقوم بإجراء عملية تقييم و تقليل أحمال التدريب المختلفة. إن العلاقة بين الحمل و الإستشفاء تسمى بمعدل التدريب، و على ذلك فإن تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد إحدى الطرائق التي يمكن أن يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كل من مستوى اللياقة و الأداء. (الخياط، 2005).

– قانون التخصص :

إن لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة و تكيف خاص، و يجب أن يكون حمل التدريب خاصا بكل لاعب و متماشيا مع متطلبات المسابقة التي إختارها. إن التدريب العام يجب أن يأتي دائما قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص. و كلما كان حجم التدريب العام كبيرا كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة (الخوجا، 2005، الصفحات 38-40)و خلال العملية التدريبية فإن التطوير يتم في الاتجاه

البيولوجي، التعليمي، و الاتجاه التربوي المهتم بالجانب الخلقي، الانتماء، التعاون، الروح الرياضية، الإرادة، الإثارة و جانب ضبط النفس (البيك، 2008، الصفحات 32-34). فهذه الاتجاهات الأساسية (البيولوجية، التعليمية، التربوية) يجب أن تنمو و تتطور خلال العملية التدريبية حتى يرتقي مستوى اللاعب، و أثناء الارتقاء بالنواحي سابقة الذكر خلال العملية التدريبية، فإنه يجب مراعاة خصائص و مبادئ التدريب المختلفة كما ذكرناها سابقا.

2-1-5 الأسس العامة للتدريب في كرة القدم:

2-1-5-1 مفهوم وهدف التدريب في كرة القدم:

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

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

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

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

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

ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب الدفاعية والهجومية والذي

استوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداءات المهارية طبقا لشروط وظروف المباراة وأن أهم ما تميزت به كرة القدم الحديثة في الآونة الأخيرة هو الآتي:

- التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
- امتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة والعزيمة.
- القدرة على تنفيذ الأداءات المهارية الفردية والمركبة في الظروف الصعبة.
- قدرة التحول بين الدفاع والهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة.
- امتلاك مستوى عالي متطور من القدرات البدنية العامة والخاصة (التحمل– القوة– السرعة–الرشاقة – المرونة).
- اكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الإدراكية والتكتيكية للفريق أثناء المباراة.
- اللعب الرجولي والروح القتالية بهدف تحقيق الفوز.

مما سبق يتضح أن التدريب الحديث في كرة القدم أضفى عليها السرعة والقوة التي ساعدت لاعبي الفريق على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع فرق الخصم وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق لقدر كبير من المهارة التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء التكتيكية والتي تمكن الفريق من تحقيق أهدافه بالفوز نتيجة المباراة.

2-1-6 واجبات التدريب في كرة القدم:

يهدف التدريب في كرة القدم– كما ذكرنا سابقا– إلى الوصول باللاعب الأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخططية كوحدة واحدة متكاملة. (مفتي، 2001، صفحة 21)

ويتوقف المستوى الرياضي للاعب كرة القدم على عنصرين هما:

–كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخططية والفكرية.

– استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه.

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

2-1-6-1 الواجبات التربوية:

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

- تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق والنادي والدولة التي يمثلها اللاعب.
- العمل على أن يحب اللاعب لعبته وأن يبذل أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.
- التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وعدم الغرور وضبط النفس.
- تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزيمة والإرادة.
- تطوير المفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين أفراد الفريق.
- الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة داخل الفريق.
- اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني أثناء التدريب.
- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

2-1-6-2 الواجبات التعليمية:

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

- الإعداد البدني:

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

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

– الإعداد المهاري:

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وإنسانية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة، كذلك يجب أن تنمي المهارات بالشكل التي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة.

– الإعداد الخططي:

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

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

– الإعداد النفسي:

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

كذلك فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل يلعب قدراته الإرادية والنفسية دورا بارزا في تحقيقه دائما للنصر أما الفرق الغير معدة إعدادا نفسيا جيدا.

– الإعداد الذهني:

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

2-1-7 التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم :

2-1-7-1 تعريف التخطيط :

التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له. أو التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات، و عمل البرامج التنفيذية لها. كما يعرف على أنه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل و التي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله و كيف يتم ؟ و متى يتم ؟ .

2-1-7-2 أهمية التخطيط في كرة القدم :

رياضة كرة القدم، كأحد أنواع الرياضات خضعت للأسس و المبادئ العلمية و هذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء. فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة القدم في الستينات على سبيل المثال و بين التسعينات سنجد أن هناك فارقا كبيرا في كافة أنواع الأداء البدني و المهاري و الخططي، إذ ازداد مدى حركة اللاعبين في الملعب، كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة في طرق اللعب، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة، وظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية. (حماد، 1997، صفحة 257)و يلعب التخطيط دورا كبيرا و هاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو و تطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب (أبوزيد، 2005، صفحة 24)ويجب الالتزام بالإجراءات المحددة في البرنامج لضمان تطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق و الوصول به إلى أعلى المستويات، و في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج ، و يسهل تبعا لذلك وضع البرامج و تعديلها و تقويم العمل بصفة عامة، و التخطيط في كرة القدم يضمن دون شك الوصول إلى أعلى مستوى.

2-1-7-3 فوائد التخطيط في كرة القدم :

يحقق التخطيط عددا من الفوائد منها ما يلي:

– تشجيع النظرة المستقبلية.

- تجنب الارتجال و العشوائية.

- يعمل على تحديد أهدافا واضحة نحاول أن نحققها.

- يحدد مراحل العمل في الخطة.

- يحدد الموازنات و الإمكانات و سبل الحصول عليها و توزيعها.

- نوعا من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقد الموارد.

2-1-7-4 خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم :

ليس كل أنواع التخطيط فعالا دائما و لكي يتصف التخطيط بالفعالية لا بد من توافر عدد من الصفات نذكر منها ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعة. في ظل الواقعية و الشمول.

- الكفاءة و الدقة، مع المرونة و التدرج، و التنسيق الفعال.

- الوضوح و البساطة، و توفير الوقت و المال و الجهد (الاقتصادية).

2-1-8 التخطيط و الخطة :

كثيرا ما يخلط البعض بين مفهوم التخطيط و الخطة و يعبروا عن التخطيط بأنه وضع خطة و لكن الحقيقة أن عملية التخطيط عملية أشمل و أعم من مفهوم الخطة وإن كانت الخطة نتيجتها مهمة. و يمكن تعريف الخطة بأنها " الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع أو المنهاج "، كما يمكن تعريفها أيضا بأنها "الخطوط الأساسية العريضة لأي مشروع"، و بدرجة أكثر تفضيلا تكون الخطة "تحديد للمستهدف في مدة محددة، و تحديد كيفية تحقيقه من أنشطة من خلال توظيف مجموعة الموارد المتاحة عملا على تحقيق الأهداف الموزعة على مدة زمنية ، و ذلك كله في إطار السياسات و الإجراءات المحددة". (البيك، 2008، الصفحات 28-30) أما التخطيط فهو عملية تنبؤ للمستقبل و استعداد لهذا المستقبل بخطة، أي تحديد الأهداف و تحديد طرق تحقيقها في ضوء التغيرات المستقبلية، لذلك فالتخطيط عملية شاملة ممتدة زمنيا و عمليا. و مما سبق نجد أن الخطة هي العنصر الثاني في عملية التخطيط أو هي الخطوة الثانية بعد التنبؤ، و بعبارة أخرى هي أحد أنواع عملية التخطيط و هي تشمل:

2-1-8-1 مراحل وضع الخطة في كرة القدم :

و تتضمن ما يلي:

- تحديد الأهداف و وسائل تنفيذها. مع جمع البيانات و الإحصاءات.

- وضع مجموعة من الخطط البديلة و المفاضلة بينها.

- تقسيم الخطة المختارة إلى خطط فرعية و تحديد المدة الزمنية لتنفيذ كل منها و حسب الأولوية.

- الإعلان عن الخطة لمنفذها داخل النادي أو الهيئة.

- متابعة الخطة و تقييمها (البيك، 2008، الصفحات 28-30)

2-1-8-2 محتويات الخطة في كرة القدم :

يستخدم البعض "محتويات الخطة" بمصطلح "عناصر التخطيط" إذ لا بد عند وضع الخطة أن تحتوي على العناصر التالية: الأهداف، السياسات، الإجراءات، الموازنات، برامج العمل الزمنية (حبيب، 2010).

2-1-8-3 خطة العمل السنوية :

و تعتبر خطط التدريب السنوية خطة قصيرة المدى و يعتبرها البعض أهم دعائم الإعداد الرياضي ، نظرا لأن الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات ، و تعني خطة التدريب السنوية بالإضافة إلى تدريب الفريق ككل بالتدريب الفتري. (حماد، 1997، صفحة 270). فالبرنامج الذي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن يتضمن:

أ. إجمالي عدد المباريات المقررة للفريق (سواء الجدول الرسمي أو المباريات الودية) و كيفية توزيعها في البرنامج وفق الأسس العلمية، فالزيادة في عدد المباريات يكون عبئا على البرنامج و اللاعبين و النقص في عددها يقلل من قيمة البرنامج و يهبط بمستوى اللاعبين، فكما هو معروف أعداد المباريات لا يمكن تعويضه بزيادة التدريب.

ب. إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم و كيفية توزيعها و حمل كل فترة ما بين الحمل العالي و المتوسط و الخفيف، و فق الأسس العلمية أيضا، و كيفية توزيع الحمل خلال الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع او ستة أيام أو خمسة أو أربعة ....إلخ).

ت. توزيع أيام الراحة بالنسبة للفريق خلال البرنامج، فالراحة بالنسبة للاعب أو الفريق لا تقل أهمية عن التدريب و المباريات، و توزيع أيام الراحة في البرنامج يجب أن يتم في تناسق و ترتيب يرتبط ارتباطا وثيقا – و علميا – بتوزيع فترات التدريب و المباريات فإذا أدى اللاعب أو الفريق مباراة فلا بد من أن يخلد للراحة لمدة 24 ساعة كاملة قبل أن يقوم بأي نشاط آخر، و إذا ما شارك في تدريب بحمل عال فإنه من اللازم عدم المشاركة في أي نشاط آخر قبل انقضاء 18 ساعة كاملة، كما يجب أن يتمتع بالراحة الكاملة لأيضا لمدة 12 ساعة إذا كان قد تدرب تدريبا بحمل متوسط، و لمدة 8 ساعات إذا شارك في تدريب خفيف.

ث. و ما قيل عن عدد المباريات و عدد فترات التدريب يجب أن يترجم في الخطة السنوية بالزمن، أي يجب أن تتضمن الخطة إجمالي الزمن المخصص للمباريات و كذلك للتدريب و نصيب كل نوع من أنواع التدريب (بحمل عال، متوسط، خفيف) في الخطة و بالتفصيل.

ج. الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي). فيجب أن يخصص لكل جانب من هذه الجوانب نصيبه من الخطة و موقعها في البرنامج بدءا من فترة التدريب الواحدة و مرورا بالدورة التدريبية الأسبوعية، ثم البرنامج الشهري.

ح. الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني (الصفات الأساسية)، فلا بد من أن يحدد البرنامج نصيب كل لاعب (أو الفريق) من الإعداد البدني بصورة دقيقة وفق الأساليب العلمية ، فتحدد الخطة الزمن اللازم لتدريبات القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة بشقيها العام و الخاص في كل فترة من فترات الموسم الرياضي (الوقاد، 2003، الصفحات 281-282)و تقسم الخطة السنوية إلى الفترات الآتية: فترة الإعداد، فترة المنافسات و فترة الانتقال أو الراحة الإيجابية. و من الأهمية مراعاة أن كل فترة تمهد للفترة السابقة لها بصورة متدرجة.

أولا: فترة الإعداد

تتراوح الفترة الزمنية لهذه المرحلة ما بين 2 – 3 أسابيع، تبدأ فترة الإعداد من اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه لممارسة التدريب استعدادا للموسم الرياضي، و تنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى في الموسم الرياضي. و تستغرق هذه الفترة من 20 إلى 30 بالمئة من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله (حماد، 1997، صفحة 270). و يشمل التدريب في هذه الفترة على تنمية الصفات البدنية، و رفع الروح المعنوية للاعبين و استعادة النشاط و التدريب على المهارات الأساسية و تنميتها و تطويرها. و برنامج الإعداد في هذه الفترة لا يتغير سواء بدأ ذلك بمعسكر داخل النادي أو خارج النادي أو حتى بدون معسكر، و إنما يفضل المعسكر و خاصة الخارج لما له من آثار اجتماعية و نفسية، و خاصة إذا كان في جو طبيعي و في درجة حرارة مناسبة ثم يتوالى البرنامج وفق ما هو معد له في الخطة فيزيد المدرب من اهتمامه بالنواحي البدنية و المهارية و كذلك الخطط، و قبيل انتهاء فترة الإعداد تبدأ المباريات الودية التجريبية التي يتولى من خلالها اختيار التشكيل المناسب الذي يرشحه لخوض المباريات الرسمية. (الوقاد، 2003، الصفحات 282-283)، و تقسم هذه الفترة إلى فترتين:

أ. فترة الإعداد العام :

فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام ، و تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية ، حيث يعتبر قياس الحد الأقصى من استهلاك الأكسيجين ، إحدى أهم المقاييس المقننة كمؤشر لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي و الحمل البدني في تدريبات التحمل خلال فترة الإعداد البدني العام (فتحي، 2009، صفحة 45)إلى جانب العمل خلال هذه الفترة على رفع مستوى المهارات الأساسية و مراجعتها.

ب. فترة الإعداد الخاص :

و تستغرق هذه الفترة ما بين 2 – 4 أسابيع تقريبا و طبقا لنوع اللعبة أو الرياضة و ظروف كل لاعب و فريق ، و يهدف التدريب في هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ، و يتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد البدني و المهاري و الخططي و ذلك حسب المتطلبات المقابلات (البيك، 2008، الصفحات 95-97)

ثانيا : فترة المباريات (المنافسات) الرسمية :

الهدف الأساسي لمرحلة المباريات يتلخص في إمكانيات بالمستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص (أبوزيد، 2005، الصفحات 98-103)، كما أن من أهم أهداف هذه الفترة أيضا تفاعل المدرب مع مجريات المباريات، فهو يعمل على إصلاح الأخطاء التي أظهرتها المباريات السابقة (إسماعيل، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، 1989، صفحة 27)، و يجب مراعاتها أثناء الدور الأول من فترة المباريات، أن لا يزيد حمل التدريب في المرحلة الثانية عن المرحلة الأولى. مع الاهتمام بالإعداد الذهني و النفسي للاعبين و لذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي و تأثيره على مستوى أداء اللاعب و حثه دائما على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب، (الإعداد النفسي) باستثارته لاستخدام القدرات الكامنة (البساطي، 1998، صفحة 44). كما يجب التركيز على التقييم المستمر لمستوى اللاعبين بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و ذهنيا حتى يستطيع تخطيط برامج التدريب لهذه الفترة بواقعية. مع التقليل من النمطية في التمرينات المستخدمة. (حماد، 1997، صفحة 273)أما الدور الثاني فهو يهدف إلى استئناف جو المباريات، عن طريق المشاركة في مباريات ودية مع الفرق الأخرى المختلفة و بالكم المناسب، ليستقر أيضا على التشكيلة التي سوف يستأنف بها مباريات الدور الثاني (الوقاد، 2003، صفحة 285). و الإكثار من النشاط الترويحي للعمل على تجديد النشاط و رفع معنويات اللاعبين و حتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة، و التخطيط للتقليل من درجة التعب لدى اللاعبين خلال البرنامج التدريبي. مع الإقلال من المباريات التجريبية حتى لا يمل اللاعب الكرة و التنافس و حتى

تؤدى المباريات التجريبية بجدية و الرغبة في الإجادة. إلى جانب إجراء الاختبارات و المقاييس لتقويم مستوى الأداء (حماد، 1997، صفحة 274)، و في هذا الشأن ينصح خلال عملية تقنين الحمل التدريبي العمل بالنبض المستهدف لكل حمل مبرمج باعتباره أحد أهم المؤشرات الفيسيولوجية لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية (بسطويسي، 1999، صفحة 73)، و من هنا يمكن الحصول على عدد ضربات القلب المناسبة المستهدفة من ضربات القلب ، فإذا كانت النسبة المستهدفة لضربات القلب هي 80 % من أقصى معدل لضربات القلب فإن النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض × نسبة المعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة . (لطفي، 2002، صفحة 38).

ثالثا: فترة الانتقال (الراحة الإيجابية)

بعد انتهاء آخر مباراة في الموسم تبدأ فترة الراحة، و التي يتوقف فيها اللاعبون عن ممارسة التدريب و يتمتعون بإجازة إجبارية (راحة سلبية) و يبتعدون عن ممارسة كرة القدم، و يفضل أن تكون فترة استحمام و استمتاع و سفر (الوقاد، 2003، صفحة 286) و تمتد هذه الفترة 4 – 8 أسابيع أو قد تزيد قليلا في فرق الهواة كما تقل هذه الفترة في فرق المحترفين . و يجب مراعاتها و إجراءات يجب أن تتم خلال هذه فترة الانتقال:

أ. إجراء فحص طبي شامل على كافة اللاعبين في بداية هذه الفترة، ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية و الغذائية و الترويحية و النفسية و الاجتماعية.

ب. مناقشة جميع الأخطاء الإدارية و الفنية التي حدثت خلال الموسم براحة و ود كاملين و بروح رياضية مع استخدام النقد البناء على أن يتقبله كل طرف بروح رياضية مع تقرير العلاج اللازم لهذه الأخطاء حتى لا يبدأ اللاعبون الفترة التالية بوجود رواسب و تفاديا لعدم حدوث هذه الأخطاء مرة أخرى (حماد، 1997، صفحة 274)

2-1-8-4 خطة التدريب الشهرية في كرة القدم:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الملفات و لهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي، و في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها و هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية. و يرى كل من عباس أحمد السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب تقسيمه إلى مناهج منفردة و منها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى و حتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة و بالتالي تم تقسيمه إلى أقسام صغرى، أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، و يعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومي، لذلك فإن المدرب في كرة القدم يسعى دائما للوصول إلى أعلى المستويات للاعبيه في مختلف جوانب اللعبة، و مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى التطور و التقدم لذلك

فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج و الارتقاء و محتويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية و أثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب و يمكن أن يكون الاسترداد في اللياقة البدنية مثلا. و يمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع ليأتي الاسترداد في الأسبوع الرابع إن ذلك يتأثر بنوع التدريب (شدة و حجم) التمارين التي تنفذ، و بقابلية اللاعبين و الموسم التدريب السنوي (محمد، 1997، صفحة 20).

2-1-8-5 خطة التدريب الأسبوعية في كرة القدم:

و حسب تامر محسن و سامي الصفار، فإنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 4 إلى 5 وحدات تدريبية للمبتدئين و من 6 حتى 8 وحدات تدريبية للمتقدمين و بهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية و المبادئ الفنية و خطط اللعب و التمارين النفسية و التطبيقية بإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب و لكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة (الصفار، 1988، صفحة 150)، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشابهة بالمنافسة عند وضع المنهاج الأسبوعي، كما يجب أن يراعي في التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم و الشدة .

و تعتبر المباراة وسيلة لإعداد اللاعب و الفريق لذلك، فكلما كانت المسافة الزمنية بين كل مباراة و أخرى قصيرة، فإن ذلك يدعونا إلى استخدام أحمال عالية كما هو موضح في الحالة الثالثة مباراة كل خمس أيام. إذا ما زادت المسافة الزمنية قصرا بين كل مباراة و أخرى فإن ذلك يدعو إلى تقليل الحمل التدريبي بين المبارتين اعتمادا على تأثير حمل المبارتين كما هو الحال في الحالات 4 و 5، و رغم ذلك فإن في بعض الحالات يمكن للمدرب أن يجري تدريبا خفيفا بغرض إصلاح بعض الأخطاء و استكمال بعض النقص دون بذل مجهود يؤثر على عطائه في اليوم التالي (الوقاد، 2001، صفحة 340)

2-1-8-6 خطة التدريب اليومية :

و تسمى أيضا وحدة التدريب اليومية و هي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية ، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية و التربوية للعملية التدريبية من خلال عدد التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة . و يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها و التي تنبع أصلا من الهدف الرئيسي لها ، فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البدنية و أخرى السمة المهارية

و الثالثة الخططية و هكذا ، و قد تكون هناك وحدتان تدريبيتان يوميا أو ثلاثة و في مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية (حماد، 1997، صفحة 297)فجرعة التدريب هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم التدريبي، فهي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، و هي عبارة عن التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم اللاعب بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة (البيك، 2008، صفحة 177).

و في هذا الشأن هناك اعتبارات هامة يجب أن تراعى عند تخطيط وحدة التدريب في كرة القدم:

- يجب تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية ، فقد لوحدة التدريب هدفا واحدا أو أكثر ، و قد يقسمها المدرب إلى هدفا رئيسيا و أخرى فرعية .
- أن تسهم كافة المحتويات التدريب في تحقيق أهدافها. بما في ذلك الإحماء و التهدئة.
- تحديد أزمنة كل جزيئة في الوحدة وكذلك كل تمرين و زمن دوامه و فترة راحته.
- تحديد درجات الحمل و أسلوب تشكيلة و أهدافه بكل دقة.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

2-1-8-6-1أجزاء وحدة التدريب في كرة القدم :

يمكن تقسيم وحدة التدريب الجزء التمهيدي، الإحماء (المقدمة)، الجزء الرئيسي، التهدئة (الختام). (حماد، 1997، صفحة 281)

أ. الجزء التمهيدي:

حيث يتم فيه تحقيق الإجراءات الإدارية التنظيمية: مثل وقوف المجموعة – التقارير تسجيل الحضور – توزيع محتوى الجرعة ، و كذلك تحضير نفسية اللاعبين (البيك، 2008، صفحة 179)

ب. الإحماء:

يطلق عليه البعض بالتسخين أو فترة ما قبل الحمل أو التهيئة و كلها أسماء لمضمون واحد و تستخدم في وحدة التدريب أو في المباراة و يتراوح زمنه ما بين 5 – 15 دقيقة طبقا لظروف متعددة: الطقس و ميعاد تنفيذ هو حالة اللاعبين البدنية و النفسية و نسبته تعادل 7 – 15 بالمئة من زمن الوحدة. و يمكن تقسيم الإحماء إلى الإحماء العام و الإحماء الخاص. حيث الأول يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة و أعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة كرة القدم، كان ذلك في الوحدة التدريبية أو في المباراة و إيقاظ الاستعدادات النفسية لديه (حماد، 1997، صفحة 281)، و غالبا ما تستخدم

في هذا الجزء من تمرينات الجري الخفيف مع ارتباطه بالتمرينات البنائية العامة و التي تعمل على اكتساب العضلات صفة الاسترخاء و المطاطية، و ذلك بعض تمرينات المرونة للمفاصل. أما الإحماء الخاص فإنه يحل محل الإحماء العام تدريجيا و يأتي كي يؤكد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و ذهنيا للمجهود المنتظر في وحدة التدريب أو في المباراة. و بالرغم من أهميته في كل المجالات، إلا أنه يكتسب أهمية خاصة قبيل تنفيذ تمرينات الإعداد البدني الخاص و التي تتمثل في السرعة و القدرة العضلية و التحمل الخاص و المرونة الخاصة و الرشاقة الخاصة (البيك، 2008، صفحة 180)، و من الأهمية مراعاة أن يكون الإحماء متناسبا مع ما سوف يليه في الجزء الرئيسي من التمرينات.

ت. الجزء الرئيسي:

يحتوي هذا الجزء من وحدة التدريب على التمرينات التي تعمل على تحقيق هدف أو أهداف وحدة التدريب و التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للاعب و زمنها تقريبا يعادل من 75 إلى 80 بالمئة من زمن وحدة التدريب و الذي يكون غالبا ما بين 50 إلى 120 د كما أن الأمر يتوقف على العديد من العناصر، و عند تنظيم هذا الجزء يكون من المفضل بدء التمرينات بتلك التي تحتاج إلى أفضل استجابة و انتباه و جهد، و يرجع السبب في ذلك إلى أن مقدرة اللاعب على الاستجابة و تركيز الانتباه و التوافق تكون في أفضل حالاتها عقب الإحماء مباشرة شريطة أن يكون اللاعبون قد أدوا هذا الإحماء بأفضل صورة ممكنة (حماد، 1997، صفحة 285)

ث. الجزء الختامي:

و يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية قدر الإمكان و كثيرا ما يهمل المدربون هذا الجزء بالرغم من أهمية القصوى فقد ثبت أن تمرينات التهدئة و الاسترخاء تؤدي إلى التقليل من التعب بدرجة ملحوظة (البيك، 2008، صفحة 181)

2-1-9 أنواع الوحدات التدريبية :

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:

- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لأهداف.
- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ.

2-1-9-1 أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقا لما يلي:

أ. الوحدة التعليمية:

و تهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات النظرية في مجال التدريب و المنافسة.

ب. الوحدة التدريبية:

و تهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد ، و يمكن أن تختلف هذه الوحدات تبعا لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضا تبعا لاختلاف حجم الأحمال البدنية . و تستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند عناصر الأداء البدني و المهاري و الخططي (البيك، 2008، صفحة 184)

ت. الوحدة التعليمية – التدريبية :

و يتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة و التدريب عليها لتثبيتها ، و يكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى ، و كذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي .

ت. الوحدة التقويمية :

و تهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات الإعداد الرياضي و تقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي، و هي تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب طويل المدى، و كذلك في مختلف مراحل الموسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات و المقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدى خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة .

2-1-9-2 أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعا لاختلاف تأثير حمل التدريب إحداهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد و الوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

1. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة ، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة ، و تختلف أنواع هذه الوحدات تبعا لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها (البيك، 2008، صفحة 187)و عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعي الالتزام بالتوجيهات الآتية:

– استخدام مبدأ التنوع و تطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.

– التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر و زيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع و الانخفاض في شدة الحمل و التغيير ما بين العضلات المستخدمة.

– إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.

– ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة من التدريب، و يفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

2. وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب:

يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت و في إطار نفس الوحدة، و هناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعا لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، و الطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

أ. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتتالي :

و يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

– تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.

– تمرينات السرعة و يليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.

– تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.

– تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية .

– تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.

– تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخططية.

– تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة. (النعيمي 2010).

ب. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتوازي :

و تهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متواز، و تستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي و التحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص، و يستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظرا لما تتيحه هذه الطريقة من زيادة حجم حمل التدريب، و بصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، و مع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة. كما يمكن أيضا استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد (البيك، 2008، صفحة 198)

2-2 تحليل الأداء في المباريات الرياضية :

في النصف الثاني من القرن التاسع عشر ،تم إضفاء الطابع المؤسسي على كرة القدم ، وقد ظهرت القواعد الأولى المنظمة لكرة القدم في إنجلترا ،حيث كانت الممارسة فيها كثيرة من الفوضى في السابق ، وقد تم إضفاء الصفة الرسمية على لعبة كرة القدم عن طريق ممارستها في المدارس الحكومية في إنجلترا ، واعتمدت لوائح قريبة من القواعد الإنكليزية في بلدان أوربية أخرى ، انتشرت اللعبة في القارات ، وفي جميع أنحاء العالم، وتزايدت المباريات الدولية ، الأمر الذي أظهر الحاجة إلى إضفاء الطابع الرسمي للممارسة، وتم تكوين هيئة (FIFA) التي أنشئت عام 1904و أقيمت أول كأس عالم عام 1930 م مما يعني أن لعبة كرة القدم وضعت في خارطة المنافسات العالمية بعد الحرب العالمية الأولى ، وظهرت أساليب متنوعة للعب، الأمر الذي أدى بالمدربين أن يميلوا إلى أساليبهم الخاصة في التعبير عن أساليب التحليل ، وقد ظهرت بواد ر تحليل الأداء الأول عام 1950و 1960 وبدا يزدهر في 1970 وفي 1980 ، وقد برز إلى حيز الوجود في عام 1990 من القرن الماضي ، ومن ذالك الحين إكتسب تحليل المباراة قبولا على نطاق واسع بين مدربي كرة القدم ، والآن يعتبرأ أي مدرب لا يتبع أسلوبا من أساليب تحليل الأداء مهملا في مجتمع كرة القدم المعاصر ، الآن تقام دورات عن تحليل المباريات في كرة القدم بشكل روتيني في برامج تعلين المدربين في جميع أنحاء العالم ،حيث أصبحت الأندية أكثر مهنية تسعى إلى الوصول إلى تطابق في التحليل بشكل أو بآخر .

(Reilly, 2007, pp. 1-2)ولكن تطور تحليل أداء المباريات في الألعاب الرياضية يعود إلى حركة تدوين الرقص التي مثلت قاعدة الانطلاق لحركة التدوين العام في عملية تحليل الأداء ، و النصوص التارخية تبين أن ظهور شكل ما من أشكال تدوين الرقص في القرن

الخامس عشر الميلادي، وطوال الخمس قرون لأخيرة بذلت محاولات لوضع وتطوير نظام لحركة تدوين ، ولكن نظام تدوين الحركة في تحليل الأداء وضع في المقام لأول في مجال التعبير الحركي ثم تنوع تدريجيا إلى أن شمل تحليل الأداء في الألعاب الرياضية ى. و أول محاولة ناجحة نشرت عام 1910م على شكل دراسة أجريت لمعرفة أداء لاعبي البيسبول في الملعب ، و في عام 1939م ظهرت أول محاولة لوضع نظام تدوين خصيصا لتحليل الأداء في الألعاب الرياضية الجماعية عندما دون تحديد المسافة التي يغطيها لاعبوا كرة السلة خلال مجريات المباراة وذالك ضمن دراسة (مزر إثميث و بوشر) وذالك في مجموعة بحثية ذهبت غلى جامعة ولاية (أنديانا) لتحليل الأداء في كرة القدم الأمريكية و الهوكي العشبي بالإضافة لاستكشاف الحركة في كرة السلة ، ومنذ عام 1966م كان نظام الترقيم في تحليل الأداء في كرة القدم الأمريكية متوفرا تجاريا وفريق (رد سيكنز) كان أول من أستخدمه في عام 1968م ، ومن أوجه التطوير الأخرى الجديرة بالذكر أنه، منذ عام 1950م كان هنالك نظام اختزال شامل لعمل المباراة في كرة القدم في شكل تسجيل وكان من رواده رجل إنجليزي يدعى (شارل) ، وبصفة عامة حدث تطور في استخدام تحليل الأداء في أوروبا وأمريكا الشمالية بهدف تحليل المباريات أو في بحوث كرة القدم .

(Thomas Reilly &) كان أول من ابتكر طريقة تدوين الملاحظات بجانب التسجيل الصوتي الأمر الذي كان يمكنهم من تحديد التفاصيل ودرجات عمل اللاعبين في الأوضاع المختلفة من حيث تغطية المساحة في المباراة ، و النسب المئوية لعمل المجموعات وتصنيفه من حيث المساحة والزمن و الكثافة و التكرار ، أما إظهار السجلات لاستخدام تحليل الأداء في الألعاب الرياضية الأخرى قبل كرة القدم مثل البيسبول وكرة السلة و كرة القدم الأمريكية لا يثير الاستغراب وذالك بالنظر إلى أن البيسبول و كرة السلة و كرة القدم الأمريكية أقل إثارة للمشاكل وذالك لأن طبيعة اللعب تسمح بالتوقف و أن اللعب في بعضها غير متوالي و هذا ما يسمح بتحليلها بسهولة وذكر بعض الباحثين أن الأداء السريع في مباراة كرة القدم و التحرك المستمر للعب يعوق التحليل المباشر، بالإضافة إلى ذالك تمسك التقليديين

التحليل يجب أن يقوم به المدربين ذوي الخبرة الذين يراقبون اللعب بحرية ويحللون أداء المباراة

(Tenga, 2009, p. 4)

2-2-1 أنواع التحليل

تحليل الأداء تقنية لتحليل السمات التكتيكية والفنية والبدنية في المباراة ، وأصبح عنصرا مكملا لعملية التدريب في مختلف الألعاب الرياضية (Lythe, 2008, p. 14)

هنالك عدة أنواع منها:

أولا : الناحية الكمية ويمكن تقسيم ذلك إلى:

أ – التحليل الخاص والمحدد: ويستخدم هذا النوع لاكتشاف حالة خاصة وحقيقة محددة

ب – التحليل العام والشامل: هو التحليل الذي يجري على الفريق وعلى جميع عناصر اللعبة فهو لايترك صغيرة ولا كبيرة إلا يحاول الوصول إلى معلومات عنها.

ثانيا: من ناحية دقة التحليل ويمكن تقسيم ذلك إلى :

أ – التحليل الذاتي: لم يعد هذا النوع من التحليل ذا نفع كبير للمدربين لأنه لايستند الى أسس ومعايير ثابتة يعتمد عليها .

ب – التحليل الموضوعي : ويعتمد على تصميم استمارة خاصة ودقيقة الهدف منها الوصول الى نتائج موضوعية للظاهرة المراد دراستها وتحليلها (حسين، 2008، صفحة 6)

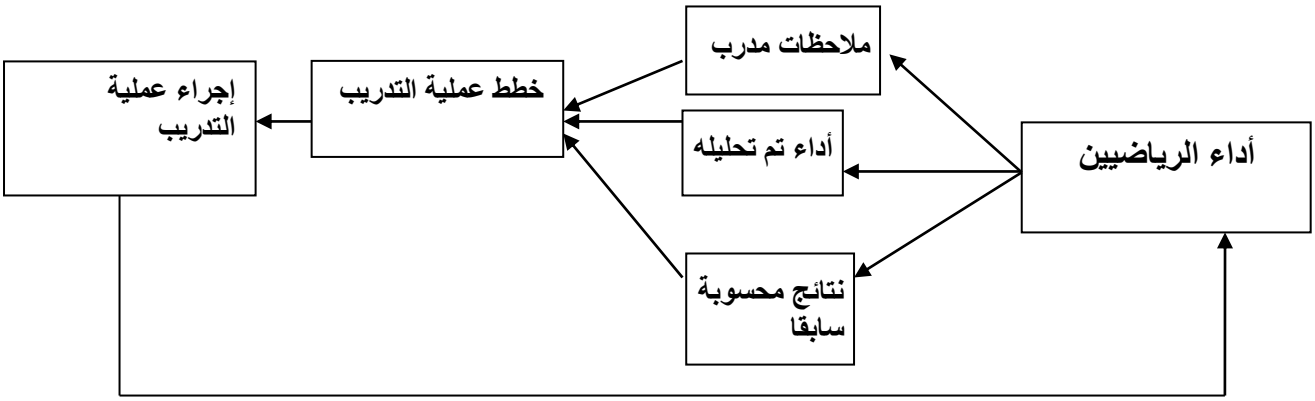
2-2-2 الحاجة الى تحليل الأداء :

عملية التحليل من الوسائل المهمة والأساسية التي تستعملها الفرق ضد خصومها لتحقيق الفوز كما أن المردودات الإيجابية للتحليلات الدقيقة للفرق المتبارية أخذت استخدام الوسائل والطرق العلمية في تحليل لعب الفريق المنافس والاطلاع على حقيقة مستواه في كافة عناصر اللعبة، كما إن كشف العناصر البدنية والمهارية البسيطة تحتاج إلى دراسات وتحليلات دقيقة تمكن المدرب والمحلل من الخروج بنتائج وحقائق تعطيه الأسس الصحيحة ، في تطوير الأداء والانجاز.

يعتبر نظام تحليل المباراة طريقة لمعرفة أداء اللاعبين خلال المنافسات ويعد التحليل ذا أهمية كبيرة في تطوير مستوى أداء اللاعبين إذ أن القصد منه تتبع أداء اللاعب خلال سير المباراة سواء كان ذلك من خلال أداء المهارات الأساسية للعبة أو من خلال تنفيذ المهام الخططية ويتطلب العمل الرياضي من المدرب معلومات واسعة عن عملية التدريب مع تجارب علمية حول إخراج عمليات التدريب ، لأنه من واجبات المدرب الأساسية فهم المستوى وتطويره، وكيفية تطوير الشخصية الرياضية (شرارة، 2004، صفحة 01) يجب تحليل أي مباراة يؤديها الفريق لأسباب تعليمية وتربوية حتى يتعلم

اللاعبون من الأخطاء الخططية ، ويتمكنوا من تصحيحها أولا بأول ويشترط في ذلك وجود المعرفة الخططية الأساسية عند اللاعبين ، وكيفية تطبيقها على مختلف حالات وأوضاع مواقف المباراة ،ولكي يتسنى للمدرب تسجيل ملاحظاته أثناء المباراة يجب أن يعرف مسبقا نوع المعلومات التي يريد تسجيلها (شعلان، 1997، صفحة 193) ، ومن الضروري أن يقضي المدربون والمحللون وقتا كافيا في تحديد المعلومات المطلوبة، وتحديد الحاجة إليها، فالنظام الذي يصمم بشكل جيد يوفر

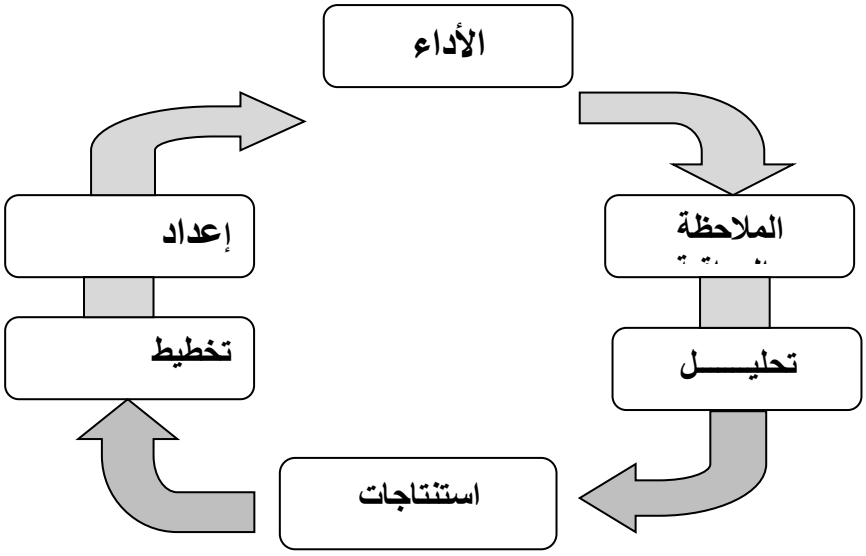
معلومات صحيحة وصادقة ويمكن جمعها بسهولة ويكون لها اثر على الممارسة التي تلي عملية جمع المعلومات، ويجب أن تكون المعلومات ذات قيمة بحيث يكون هناك ارتباط بين التحليل الذي اجري وعملية التدريب (Reilly, 2007, p. 17)**والشكل (1) يوضح هذه العلاقة**



شكل رقم (1) يوضح علاقة تحليل الأداء بعملية التدريب: مصدر:(Franks 2004 Albin Tenga 2009) p12 from

فعلى المدربين تجنب إضاعة الوقت الثمين والموارد، لان هناك بيانات مختلفة يكون قد تم جمعها من مباراة ما تختلف عن مباراة أخرى،ومن الأهمية بمكان أن تكون المعلومات متكاملة وكذلك في غضون عملية التدريب ، وينبغي لنضم التدوين عند التحليل أن يقدم معلومات عن الأفراد أو الفريق ككل ، وعن كيفية الأداء خدمة للتدريب ويساعد على سهولة الأداء ، وإذا كان المدرب غير قادر على استخدام هذه المعلومات سواء في مجال التدريب أو حتى في غرفة تغير الملابس فإنه لا قيمة علمية لها وينبغي وضع نظم محددة بالنسبة لعملية التدريب ، والتي تهدف لدعمها، وعلى سبيل المثال إذا كان المدرب يعمل على الجوانب الدفاعية للأداء في التدريب يجب أن تطابق المعلومات الغرض المحدد و المقصود منها، فتحليل البيانات يكون مفيدا إذا حقق الهدف من جمع البيانات وهو التعرف على الأسباب الكامنة وراء المشكلة المراد حلها ،

مثلا كأن تكون المشكلة في الحصول على الكرة بالأطراف أومن على الجناحين ، فالبيانات تفيد المدرب في تصحيح الأخطاء، وحل المشكلات وتمكنه من أن يفهم بوضوح المشكلات وطرق حلاها (علي، 2012، صفحة 25) ، كما أن تحليل الأداء يهدف إلى التسجيل والفحص الموضوعي للسلوكيات والأحداث التي تحصل أثناء المنافسة ، والهدف الرئيس لتحليل الأداء هو التعرف على أداء الفريق الذي يميزه وذلك لإحداث تطوير له أو تلافي مواطن الضعف و القصور بالإضافة لفهم أنماط اللعب المختلفة التي طورت أثناء المباريات و الإهتمام الأعظم لتحليل الأداء في كرة القدم هو عملية تسجيل الهدف الذي يمكن أن يحرزه الفريق . (Carlos logo - penas, 2010, p. 03)



شكل رقم (2) دائرة تدريبية , المصدر : (عمر محمد علي 2012 ،ص25)

في الشكل (2) يتضح أهمية الملاحظة و التحليل كعامل للعملية التدريبية ولقدرة المدرب على الاستنتاج و التخطيط، لأن البحوث أ ثبتت أن المدربين يتذكروا أو يستطيعوا أن يستعيدوا من ذاكرتهم نصف الأحداث التي وقعت في المباراة، لأن تذكر المدربين يتأثر بعوامل كثيرة منها مثلا :

– تأثير الجو البيئي المحيط بهم في المباراة لأنهم كالاحتياطي والمساعدين يتابعون الكرة ومساراتها ويخرجون في كثير من الحالات عن مستوى التركيز المطلوب لتحليل لأحداث المباراة .

– محدودية الذاكرة البشرية لأنه من المستحيل أن تحفظ أي حدث فردي أثناء المباراة ، ومن المشكلات التي تظهر أيضا أن المدربين يتذكرون فقط الأحداث المفتاحية ، والتي قد تعطيهم انطباع عن الأداء حدث في المباراة .

– الذاتية في النظر للمباراة : بعض المدربين يرون فقط ما يتوقعون أن يشاهدوه في المباراة .

– التأثير العاطفي كالتركيز والغضب أثناء المباراة يؤثر على انطباع المدرب نحو المباراة وبالتالي على حكمه على الأداء. لهذا لابد للمدربين من الاستعانة بملاحظات موضوعية وأدوات تسجيل ملاحظات تعينهم على بناء قاعدة معلومات تعوضهم عن النقص الذي يلازم الذاكرة البشرية ، مثلا الاحتفاظ بمعلومات هادفة وموضوعية مأخوذة بطريقة واقعية كمعلومات نوعية مسجلة بواسطة استمارة معدة جيدا ، أو عن طريق تسجيل فيديو بطريقة مستعملة .

(Reilly, 2007, p. 11)

2-2-3 تحليل المباراة في الألعاب الجماعية:

تتصف الألعاب التنافسية الحركية الجماعية بخصائص مثل :

أ – تحرز منها أهداف أو بها مكان للتصويب عليه مثل المرمى

ب – تحتوي على أشكال تكتيكية لخلق مساحات للهجوم .

ج – توجد بها مساحات للدفاع (Tenga, 2009, pp. 5-6)

2-2-3-1 خطوات تشكيل نظام تحليل بتدوين الملاحظات:

تعتبر الخطوات الثلاث التالية مهمة لأي نظام تحليل بتدوين الملاحظات وهي:

الخطوة الاولى: أن تصف النشاط الرياضي المعني وصفا دقيقا .

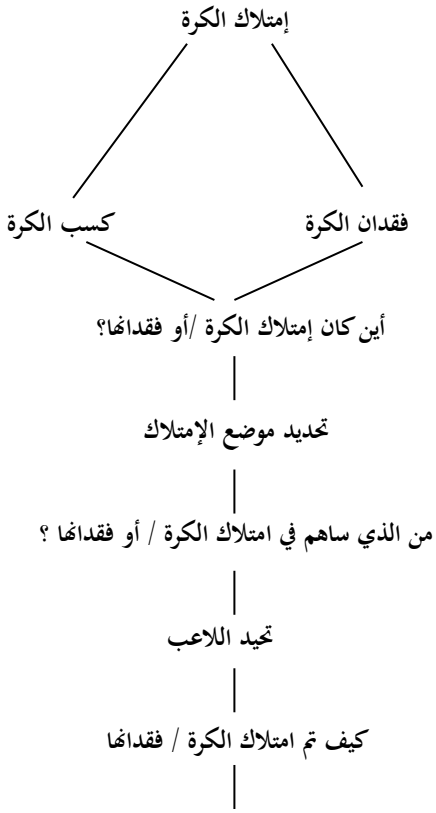
الخطوة الثانية: تحديد العناصر المفتاحية للأداء الرياضي المعني كأولوية للتحليل.

الخطوة الثالثة: سهولة تعلم طريقة التسجيل والتدوين .

في تصميم مثل هذه الأنظمة لابد من البدء بوصف اللعبة في البداية عبر نموذج مرتب بحيث يصف الاستحواذ سواء كان لك أو للفريق المنافس ، وهذا ينبئ بأحداث اللعبة المتوقعة ويربطها بالنتائج المتوقعة ، وأيضا يصف طريقة تسلسل أحداث اللعبة كما هو موضح في الشكل (2-3) وفي أي نظلم تحليل أداء في الألعاب الجماعية هناك أربعة عناصر رئيسية للتحليل ، لاعب – امتلاك كرة – فعل / حركة – زمن

(Tenga, 2009, p. 6)

في الرياضات التنافسية مثل البيسبول – كرة القدم ، التنس تتطلب من اللاعبين أن يسيطروا على الكرات المتحركة السريعة ويعيدوها ، ومفتاح النجاح في هذا الفعل هو أن يقابل اللاعب الكرة في المكان المناسب في الوقت المناسب وأن يستخدم بالضبط القوة المناسبة للسيطرة أو الضرب أو الركل إلى المكان أو الموقع المطلوب ، وهذا يتطلب .درجة عالية من الإتقان للمهارت الحركية وقوة الإدراك الحسي المؤثر .(savelsbergh,2006,p4)



شكل رقم (3) عملية امتلاك الكرة

المصدر : (الشكل الترتيبي **Tenga p5** نقلا عن **Hughes & Franks)**

رقم (3) ينطبق على الألعاب التي تأخذ النشاط فيها شكل لعب الفريق مثل الهوكي الملعب –كرة القدم – كرة السلة – كرة الماء – الألعاب المشابهة الأخر

2-2-4 تحليل المباراة في كرة القدم :

تحليل الأداء في مباريات كرة القدم هو أكثر صعوبة مما هو عليه في الرياضات الفردية مثل ألعاب المضمار والميدان في العاب القوى فالمنافس الذي يأتي في المقدمة هو الفائز الأول ، أو الذي يقفز أعلى أو أطول ، أو الذي يرمي أبعد يصبح منتصرا ، ويمكن الحكم على جميع المنافسين وفقا لموقفهم النهائي ، أو عن طريق الوقت الذي يستغرقه أو المسافة التي تحققت خلال المنافسة .

هذا النوع من المقاييس ينطبق أيضا على السباحة والتجديف والتزلج وركوب الدراجات وغيرها من الأحداث أما في مباريات العاب الكرة يحدد الفوز في المسابقة وفق النقاط أو مجموعها، أو تسجيل أهداف، وفي كرة القدم هناك محددات بسيطة للنصر : الفوز يكون بتسجيل أكبر عدد من الأهداف التي يسجلها المنافس ،عندما يفوز فريق في لعبة كرة القدم

يعتبر أنه حقق الهدف المطلوب ويمكنه تركيز التفكير للإنتقال للمباراة المقبلة وتأمين فوز أخر دون الرجوع إلى الأداء الذي تم من خلاله الفوز أو الخسارة ، حيث أن الفوز يمكن أن يحدث من خلال فرصة واحدة أو نتيجة لعجز المنافس عن إحراز أهداف في مرمى الفائز أو أن الفائز تفوق على الخاسر بفارق هدف رغم دخول مرماه أهداف، أو نتيجة لفشل المنافس نتيجة انحراف تصوياته عن المرمى ، وهنالك تعليق في كرة القدم يقال قد لا يفوز الفريق الأفضل دائما، هذا التعليق يثير تساؤلا ما حول الحكم حول الأداء وما إذا كانت هناك معايير واضحة يمكن استخدامها كدليل لأفضلية منافس على الأخر في كرة القدم.

لكن مؤخرا تم تطبيق تقنية تحليل للأداء في منافسات الألعاب الجماعية ، وكان السائد تقليديا وجهة النظر القائلة أن هذه الألعاب هي أساسا مجال لعرض المهارات الفنية الفردية وهي فرصة لمراقبة اللاعبين الموهوبين وهم يؤدون بشكل جمالي وينال أداءهم الفني التقدير في وضع مماثل للذي يحدث في المسرح أو قاعة الموسيقى، وعادة الجمهور يبحث عن عناصر الإبداع عند اللاعبين في الإستحواذ على الكرة واستعراض المهارات الحركية بها .

(Reilly, 2007, pp. 1-2)

2-2-4 -1 طبيعة وأصول تحليل المباراة :

تحليل المباراة يشير إلى الأهداف التي تسجل ويفحص الأحداث السلوكية التي تحدث خلال المنافسة ، قد يكون التركيز على نشاط لاعب واحد ، أو قد يشمل التكامل بين الإجراءات والتحركات التي تتم من اللاعبين في جميع أنحاء الملعب ، تحليل المباراة قد يتراوح في التعقيد من بيانات منفصلة حول نشاط الفرد (لاعب) ، أو من كل عضو من أعضاء الفريق باعتباره الشخصية الفردية ، أو تجميع التفاعل بين الأفراد وفقا لخطة الفريق، السلوك عند الدفاع عن المرمى ، أو عند الهجمة ، كما يمكن تحليل أداء فريق واحد او أداء الفريقين معا هذه النتيجة قد تكون وصفا لنمط لعب أي من الفريقين (علي، 2012، صفحة 16) .

2-2-4-2 ما يجب تحليله في كرة القدم :

يمكن تحليل معظم جوانب السلوك البشري ، وبالتالي فمن المهم تحديد ما هو مطلوب تحليله ولماذا؟ومن الجدير الأخذ في الاعتبار القول المشهور : أن ليس كل شيء يمكن أن يحسب بحساب وليس ما يمكن أن محسوب .

‘’Not everything that count scan be counted ,and not everything that can be counted counts ‘’

ويكمن فن توظيف عملية تحليل المباراة على نحو فعال في تحديد المعلومات الهامة المطلوبة ، وكيفية توظيفها لتحسين الأداء لان المدرب يريد أن يكشف عن أخطاء الأداء ونواحي الضعف ويكون بالتالي قادر على تحديد مواضع التحسين ،ويمكن

استخدامه لاستكشاف نقاط القوة عند المنافس في المستقبل ، والمساعدة في اختيار التشكيل المناسب للمباراة، ولذا يتم تصميم نظم تحليل المباراة لجمع البيانات عن عدة جوانب من الأداء- فنيا – سلوكيا – بدنيا وتكتيكيا .

- الجوانب التقنية:

يمكن اخذ لقطات فيديو للاعبين في أداء المهارات الفنية مثل المرور عن طريق المراوغة والخداع ،التهديف وتوجيه الكرة والتمرير السليم .

ويمكن استخدام التحليل لتقييم المهارات الفنية وتوفير التغذية المرتدة ومساعدة اللاعب على الممارسة وتصميم التدريبات ذات الصلة ، وتوجد دورات في حزم البرمجيات المتخصصة لمساعدة المدربين في تقنية تحليل وتوفير التغذية المرتدة للاعبين ، على سبيل المثال نذكر المواقع التالية :

- www.quintic.com www.siliconcoach.com www.dartfish.com www.pinnaclesys.com

الجوانب السلوكية :

على الرغم من أن العوامل النفسية أن يتم تقييمها بشكل مستمر ، إلا انه يمكن الاستدلال عليها من سلوك اللاعب ويمكن استخدام لقطات الفيديو لتقييم جوانب السلوك مثل : المهارات – صنع القرار- التركيز – الحالة العاطفية ، كما يمكن أن يكون ذلك عن طريق تسجيل ملاحظات في ورقة معدة لتحديد السلوكيات مثل ظهور لغة الجسد السلبية أو تردد في إستقبال الكرة ،ويمكن إتباع النهج بنفسه في مراقبة وتقييم السلوكيات خلال التدريب أو المباريات.

(Reilly, 2007, p. 11)

الجوانب البدنية :

أما الكشف عن المتطلبات الفسيولوجية خلال المباريات أو التدريب يتطلب تحليل فردي للاعبين باستخدام الفيديو لمراقبة التحركات كسرعة الأداء خلال اللعب أو التدريب ومعدل ضربات القلب وغيرها من النواحي الفيسيولوجية (علي، 2012، صفحة 22) .

– الجوانب التكتيكية:

إن تحديد الإستراتيجية الفعالة والتكتيك المناسب للفريق يعتبر أساسي للأداء الناجح والإستراتيجية هي خطة شاملة ابتكرت لتحقيق هدف أو غرض محدد وتكون مرتبطة بأسلوب لعب معين اعتمده الفريق مثل: بناء بطيء ضد لعب

سريع ، هجوم مضاد عن طريق الهجمات المرتدة والإستراتيجية عادة تتحقق عن طريق تطبيق تكتيكات معينة ، لعب جماعي محدد أو نوع تحرك يقوم به لاعب معين وتحليل المباراة يساعد المدرب في تحديد الإستراتيجية الأكثر فعالية والتكتيك الذي يناسب لاعبيه من خلال المعلومات الموضوعية التي يبنى عليها قراره . (Reilly, 2007, p. 12)

2-2-4-3 الإصابات والحوادث أثناء المباراة :

يمكن توظيف التحليل في تقييم مخاطر الإصابات وأهم الحوادث التي تم رصدها فيما يتعلق بدرجة احتمال الإصابة والموقع على ارض الملعب ، أو فقدان المبادرات الشخصية أو الوقوع في أخطاء سهلة ،أو فقدان الاستحواذ على الكرة والضعف في الهجمات المرتدة، ويمكن من اكتشاف زمن وقوع الحوادث الخطيرة ، فالمخاطر قد تكون في الربع ساعة الأولى من المباراة أو الربع ساعة الأخير من المباراة ، والإصابة قد تحدث في الدفاع أو الهجوم ،تحديد مناطق الملعب واستعمال القوة في محاولة الاستحواذ على الكرة وهذه المعلومات تدعم المدربين حينما يكونوا على علم بها ويمكن استغلال المعلومات المتحصل عليها من التحليل من قبل الكشفيين عند العمل على إجراءات تسجيل أو شراء اللاعبين لأنها توفر بيانات موضوعية للمدربين والإداريين تكون مفيدة في كثير من الأحيان وخاصة عندما يريدون توقيع عقد مع أحد اللاعبين ، وأثبتت التجارب من تحليل حوادث الإصابات غالبا ما تحدث الإصابة عندما يقوم اللاعب بالمهاجمة الدفاعية أو يتعرض لمهاجمة دفاعية أو أثناء القيام بعملية اعتراض دفاعية ، أو أثناء الإلتحام الهجومي وقد تحدث في الدفاع أو الهجوم وقد تحدث في بداية ا المباراة أوفي الثلث الأخير منها .(Christopher 2007p13)

2-2-4-4 طرق و وسائل تحليل المباراة:

1 – التحليل عن طريق التدوين التميزي اليدوي

2 – التحليل بواسطة التصوير السينمائي و الفيديو والكمبيوتر

1 – التحليل عن طريق التدوين الترميزي اليدوي:

إن أنظمة الترقيم والتحليل اليدوية والإلكترونية تزود المحلل عند استخدام أحدها بنفس نوع البيانات وكلا النظامين جوهريا يخدمان أغراض أربعة مستهدفة من عملية التحليل هي :

- تحليل الحركة – تقويم التكتيك – التقويم الفني – التجميع الإحصائي (Hughes 2011)

وعموما فإن أنظمة تحليل المباريات تتجه بسرعة إلى منحنى أكثر تطورا ، وذلك انعكاسا للتطور التكنولوجي المتسارع مع ذلك فإن أنظمة الحاسوب بدأت تخفف من عبئ العمل في تحليل المباريات وتوفر قاعدة معلومات يمكن تخزينها وتكون

عادة مصحوبة بتصوير فيديو إلا أن مثل هذه الأنظمة مكلفة جدا بحيث أصبحت خيارا متاحا للأندية والاتحادات الغنية فقط .

ومن حسن الحظ أنه يمكن تصميم نظام تدوين يدوي للملاحظات يتلاءم مع احتياجات الباحث او المدرب المعني ويوفر حزم معلوماتية مبسطة للنشر.

أولا: تحديد ماهية المعلومات المطلوبة ولماذا؟

ثانيا: تصميم نظام التدوين نفسه

ثالثا: اختبار صحة المعلومات

.(Garganta, 2009, p. 5)

رابعا: ترتيب وعرض النتائج

التدوين الترميزي للتحليل هو في الأساس وسيلة لتسجيل أحداث المباراة بشكل دقيق ،مثلا عند تسجيل هدف ،كيف حدث ذلك؟ المتفرج المشاهد للمباراة يشاهد بشكل مختلف وكثيرا ما يختلف حول ما حدث وربما تقع أخطاء نتيجة للتحيز لفريق معين ، حتى أفضل المدربين في كثير من الأحيان يكون غير قادر على تذكر تسلسل الأحداث بشكل صحيح .

أما التحليل بالتدوين يقدم الواقعية طالما أن أساليب جمع البيانات موثقة وبشكل موضوعي منظم وفقا لطبيعة اللعبة ففكرة الترميز فكرة قديمة وراسخة قد عرفها الإنسان وهنالك أدلة عليها من قبل القدماء المصريين من خلال الكتابات الهيروغليفية لتسجيل الملامح ،كما إستخدمت لرسم الاستراتيجيات للوحدات العسكرية في الحرب برا وبحرا لتعينها في خطط الهجوم أو الدفاع ، وقد استخدمها المدربون في الولايات المتحدة الأمريكية لتحليل العروض التنافسية ولاسيما كرة السلة وكرة القدم الأمريكية قبل تطور التحليل التقني وبمساعدة الحاسب الآلي لتسجيل وتحليل المباراة ، ظهرت الحاجة الماسة لعملية الإختزال لتسجيل الأحداث بدقة خاصة عندما زادت سرعة الأداء في بعض مجريات المباريات ، وكان أحدث نوع ونهج متبع لتسجيل المباريات هو شريط الفلم عن طريق الفيديو حيث يتيح الفرصة لتتبع مجريات اللعب في وقت لاحق حيث استفادت منه جميع الفعاليات الرياضية لاحقا وهو أسلوب من أساليب التحليل الحركي .

إن معظم نظم التحليل الترميزية تركز على اللاعبين المشاركين في النشاط عند استلام الكرة والطريقة الشائعة هي التسجيل بواسطة القلم والورقة والتي تنطوي على شكل من أشكال الاختزال، اختزال علامات الترقيم أو حصيلة رموز العمل وقد يتم تسجيل بيانات عن طريق إيضاح تخطيطي يقسم فيه الملعب غلى مناطق مرقمة ،الموقف (أين)؟ ، واللاعبين المشاركين (من؟) ونوع العمل المعين (ماذا؟) والوقت (متى؟) ونتيجة النشاط ، وتسجل مثل (ناجحة أو فاشلة) أو تم إصابة

الهدف ، وفي العمل عند الاتصال مع الكرة على سبيل المثال من الذي قام بالأداء في أي جزء من أرض الملعب وفي أي لحظة تم ذلك ، وتوفر معلومات أساسية تتعلق بالمباراة ويمكن تسجيل البيانات عن وتيرة الاتصال بالكرة وعدد اللمسات وسرعة الأداء من قبل كل فريق، وهكذا النظم المختلفة تهدف إلى الحصول على معلومات قيمة حول نمط اللعب، وعن طريق التسجيل لعدد من الإجراءات في الهجمات المتوالية بهدف إلقاء نظرة على أساليب اللعب وتحديد ما إذا اللعب مباشرة أو الإستحواذ هو الأكثر فائدة في خلق الفرص وتسجيل الأهداف. (علي، 2012، الصفحات 16-18)

أما النظم الحديثة تمكن من إدخال البيانات باستخدام جهاز كمبيوتر عن طريق الماوس، ولكن لوحة المفاتيح هي الوسيلة الأكثر شيوعا لإدخال البيانات ، على الرغم من أن تقنية التعرف على الصوت يمكن أن تستخدم أيضا ، و قد عززت التطورات في تسجيل الفيديو الرقمي ، تسهيلات لتحليل الرموز ، ويمكن ترميز الموارد عبر الانترنت متكاملة وبسرعة وإبراز ملخصا شاملا عنها ويمكن إبراز أحداث أثناء اللعب وعند الانتهاء ، وفي شكل مقتطفات يمكن أن تظهر لفرد أو لفريق واحد في الشوط الثاني او بعد المباراة ، هذا المثال يشير إلى إمكانية الإستفادة من المعلومات التي جمعت في النصف الأول من المباراة في تغيير السلوك خلال النصف الثاني من المباراة .(Reilly, 2007, pp. 1-3)

ومن الطرق الشائعة في تسجيل الملاحظات في أنظمة التدوين اليدوي في تحليل الأداء عملية تدوين التكرارات التي تتعلق بعملية امتلاك الكرة ومحاولات التهديف على المرمى وفرص التهديف وأسلوب الأداء المتبع من قبل الفريق المستحوذ على الكرة، كما ينصب الإهتمام في تسجيل تكرار مرات النجاح والفشل للاعبين المشاركين في عملية الإستحواذ ونوع المهارة والأسلوب الذي نفذت به عملية الهجوم وفي أي جزء من الملعب (جدول رقم 2-1) وذلك للتعرف على أسلوب اللعب الأفضل والإستراتيجية المثلى التي تنتج فرص أفضل لإحراز الأهداف .(Reilly, 2007, p. 4)

الجدول رقم (1) يوضح نموذج تكرارات حسب التهديف والمراوغة:

اللاعب	تهديف على المرمى	تهديف خارج المرمى	مراوغة ناجحة	مراوغة فاشلة
روبوت	03	02	02	04
سميث	02	04	_	02

المصدر4p 2007 Christopher -A. mark & Thomas).

2-2-4-5 تحليل المباراة بتقنية التصوير السينمائي والفيديو والكمبيوتر:

الفيديو وتكنولوجيا الحاسوب تتقدم بمعدل سريع جدا وتقود لتحول هائل في أنماط الحياة ، والرياضة ليست استثناء من هذه القاعدة فهذه التكنولوجيا أسهمت في تحليل وتقويم وتحسين الأداء الرياضي ، ولا يمكن تجاهلها وهي محرك قوي للنجاح في كرة القدم ،كما في العديد من الألعاب الرياضية الأخرى ، وقد قادت المدربين للبحث عن أفضل السبل الممكنة لتحسين الأداء وتحليل الأداء التنافسي للمساعدة في الإعداد لحصص التدريب اليومية .

وعلى العقدين الماضيين غيرت تكنولوجيا الفيديو الرقمية وجه المباراة من خلال عمليات التحليل حيث مكنت المدربين على جميع المستويات من الوقوف على أدق تفاصيل الأداء داخل الملعب بالإضافة لمدهم بمعلومات تساعد على توقع السلوك التكتيكي المهاري من خلال تسجيل التفاعلات التي تحدث أثناء التدريب والمنافسات .

فالتحليل بالفيديو ساهم في مجالات عديدة ولسنوات سواء في مجال البحوث العلمية أو مشاريع الجامعات وفي مختلف مختلف أنحاء العالم ، والآن يستخدم في مجال كرة القدم ومن قبل مدربي الأندية .

وقد تم استخدام الفيديو لتحليل الأسلوب والتكتيكي واللياقة البدنية وإلى حد ما الجوانب النفسية مثل الترقب وصنع القرار ، كما استخدم من اجل التحقق من نتائج مثيرة للجدل للكشف عن العلاقة بين أنماط اللعب التكتيكية والتهديف على المرمى وقد أظهرت كثير من الدراسات القائمة على التحليل بالفيديو أن أكثر الأهداف نتجت عن طريق اللعب المباشر ، وقد استخدم التحليل بواسطة الفيديو عام 1980م كوسيلة لدراسة التحليل الحركي في كرة القدم لأندية المحترفين ، بواسطة شريط فيديو وجهاز تلفزيون ، وقد استخدمه العديد من المدربين للكشف عن المشاكل الفنية مثال لاعب يميل للوراء عند التهديف، أو لإلقاء نظرة على سلوك اللاعبين .

وفي الوقت الحاضر يستخدم التحليل بالفيديو أساسي للترميز وإعطاء مؤشرات عن الأداء ، وإن الفيديو يوفر وسيلة ممتازة لتسجيل ومراقبة وتحليل وتقييم الأداء والتحقق منه ، وقد تحسنت مؤخرا وتطورت تقنيات الفيديو الرقمية والخطوات المتبعة في تحليل الأداء عن طريقه (علي، 2012، صفحة 41) وتكمن فوائد استخدام الفيديو في انه :

1 – يوفر نظام تكنولوجيا الفيديو سجل دائم للفريق يمكن العودة إليه عند الحاجة كما يمكن الأندية من مراقبة أداء بعضها البعض بواسطة الأرشيف الذي تحتفظ به في مكتبتها وقد لجأت كثير من الأندية المحترفة لهذا الأسلوب في مراقبة وتحليل الأداء .

2 – يوفر معلومات مهمة عن المباراة قد تكون سقطت سهوا أو فقدت من ذاكرة المدرب واللاعبين لأن مباراة كرة القدم مليئة بالأحداث المهمة التي تؤثر في الأداء والتي من غير الممكن أن تحفظها الذاكرة البشرية ، مثل التفاعلات التي تحدث بين اللاعبين والمنافسين ، والانعكاسات النفسية والعاطفية التي تظهر من خلال السلوك الحركي داخل الملعب .

3 – تمكن تكنولوجيا الفيديو من المتابعة الفردية لأداء و سلوك اللاعبين كتحديد كاميرا معينة تسلط على لاعب محدد يراقب من خلالها للتعرف على نقاط قوته وضعفه داخل اللعب الجماعي والأداء الفردي للاستفادة من ذلك في البناء التكتيكي لفريقه أو حتى من قبل المنافسين .

4 – يتميز الفيديو بخاصية مهمة تتمثل في عملية إعادة تشغيل أحداث المباراة ، والتي تتيح للمدرب الإستفادة من عملية التكرار متى ما أراد ذلك.

5 – الفيديو يمكن أن يستخدم في الوقت نفسه أثناء المباراة أو في التقويم مابين الشوطين ، أو في إظهار لقطات محددة منتقاة لبعض اللاعبين مثل أخطاء حارس المرمى مثلا أو أي لاعب أخر بغرض التوجيه لتحسين الأداء .

6 – الفيديو يتيح فرصة للمناقشة والبحث بين اللاعبين والمدرب، ويقود لفهم أعمق يتخطى الإحصاءات الرقمية لأحداث المباراة ، ويساعد في عملية التغذية الراجعة ، ويشجع اللاعبين ويساعد في رفع معنوياتهم عندما يرى اللاعب نفسه في موقف أجاد فيه على الشاشة .

7 – يتيح للاعبين المراجعة الفردية للأداء وهو ما يساعد على التعلم والتطور من خلال التعلم الذاتي ، عبر مشاهدة الأداء المسجل في أوقاتهم الخاصة .

8- يساعد في تحسين مستوى اللاعبين الشباب من حيث التعرف على الأداء المهاري الجيد ويساعد المدربين المبتدئين على تحسين قدراتهم على طريقة التدريب الأفضل للمهارات .(Reilly, 2007, pp. 30-31)

9– فيديو المباراة المحسوبة يمكن من تسجيل الأداء ويعطي الوقت الحقيقي ثم الوصول إليها لردها وتكرارها ،تحرير وإعادة تحرير وأرشفة وبكل سهولة ويسر وبلمسة زر واحد من خلال استخدام رمز الوقت ، أي طريقة الفهرسة الإلكترونية المستخدمة في تحرير وتوقيت برامج الفيديو .

10 – الفيديو الرقمي يسمح بمعلومات رسومية كما أن العناوين والنص يمكن أن يضاف وبسهولة والتي تمكن من استخدام نقاط محددة لتقديم ملاحظات حول كافة جوانب الأداء ، على نحو سلس والانتقال بين الأفلام ووجهات النظر من اجل المقارنة بين الإجراءات وفي نفس الوقت مدعمة بلقطات .

11 – يمكن إخراج الشريط للعرض على جهاز الفيديو (DVD) أو قرص مدمج ، وعلى جهاز كمبيوتر محمول

وكذلك على شكل ملف مضغوط لينتقل وينشر على شبكة الأنترنت .

12 – معدات الفيديو الحديثة اليوم تتكيف مع أي مستوى من المستخدمين وعموما ومن المهم أن نتذكر أن استخدام الفيديو ينطوي على منحنى التعلم لكل المدربين الذين يتعين عليهم تحسين الأداء الذي قدموه تدريجيا وفي نفس الوقت خدمة للاعبين الذين يجب أن يعتادوا استخدام الفيديو في الإعداد للمباريات .

13 – تطور تكنولوجيا الكمبيوتر المحمول مكنت من استخدامه على أرض الملعب لتطبيق التدريب على الفور والتغذية الراجعة ، وعند السفر وتوفير معلومات عن الفريق المنافس وبالتفصيل . (علي، 2012، صفحة 42).

2-2-5 التحليل الحركي في كرة القدم وأهميته في مجال التدريب :

إن الهدف الرئيسي من استخدام التحليل الحركي في كرة القدم هو الحصول على إشارة غير مباشرة عن كمية العمل والجهد المبذول ويتحقق هذا الهدف عن طريق تحديد معدلات كمية العمل الفردي للاعبين ويمكن استخدام هذه المعلومات كمرجع لتمثيل الجانب المادي من أداء كل لاعب والتي قد تكون مختلفة قياسيا أو مقارنة مع معدل لمحات من لاعبين آخرين وهنالك فرصة لتحديد التغيرات في عدد من المباريات ضمن نفس أفراد الفريق ،والمسافة الإجمالية المقطوعة تحدد الطاقة المبذولة ،وبالتالي يمكن قياسها مع معدل العمل العالمي ، ويمكن تصنيف الأداء وفقا للنوع والشدة والمدة والتكرار والمسافة المقطوعة ،كما يمكن وضع هذا النشاط على قاعدة الوقت للحصول على متوسطات ونسب ، وبعدها يمكن استخدام هذه النسب في الدراسات الفسيولوجية المصممة لتلبية مطالب واحتياجات كرة القدم ، وأيضا التكيف والبرامج التدريبية من قبل اللاعبين ويمكن استكمال العمل بها من خلال رصد معدل الإستجابات الفسيولوجية حيثما أمكن ذلك لتقديم صورة أكثر اكتمالا للمدرب ، وإن البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق التحليل الحركي تترتب عليها أثار كتقييم اللياقة البدنية على سبيل المثال، فالمسافة المقطوعة ترتبط ارتباطا وثيقا بمعدل المساهمة المادية البدنية للاعب . (علي، 2012، صفحة 71).

2-2-5-1 مبادئ تحليل الحركة في كرة القدم :

التعرف على العوامل المؤثرة في العمل والاعتبارات الفسيولوجية والإستراتيجيات للحد من التعب، وعلى قدرة الجسم لاستهلاك الحد الأقصى من الأكسوجين تدابير لإقامة علاقة أكثر وضوحا عند عمل اختبارات لتقييم اللياقة في كرة القدم ، وعبرها يمكن تسليط الضوء على نقاط الضعف الفردية مثل التعرض للإرهاق ، وكما هو معروف يعتبر التراجع في معدل العمل مؤشر عن الحاجة إلى فترة نقاهة لفترة ما بعد سلسلة من الأنشطة ذات الشدة العالية ،هنالك أيضا الآثار المباشرة للتدريب بسبب أي قصور قد يحدث ، يمكن الوصول إليه بواسطة التحليل ومن ثم معالجته واستخدام عرض

تحليلي لمرة واحدة للحصول على سبب انخفاض معدل الأداء قد يكون محدود القيمة، فقد يكون هنالك الكثير من الأسباب المعقدة لانخفاض الأداء ، مما هو واضح في البيانات في فترة جدول المباريات المزدحم بالتنافس وقد يكون هنالك أثار ناجمة أو مترتبة على بذل الطاقة في مجال التدريب وبين المباريات والأنشطة المعتادة ، أيضا البرنامج الغذائي والمترتبة على بذل الطاقة في مجال التدريب وبين المباريات والأنشطة المعتادة ، أيضا البرنامج الغذائي والإجراءات المستخدمة من قبل المدرب للمساعدة الفسيولوجية والنفسية ، والاستراتيجيات الإنعاشية لهذا يمكن التحليل الحركي المساعدة في دراسة تطور معدلات العمل ولعدة مواسم لتحديد ما إذا كانت الشروط المادية للمباراة هي نفسها وعما إذا كانت برامج التدريب الحالية واختبارات اللياقة البدنية لا تزال الأمثل .

على سبيل المثال لاعبي الدوري الانجليزي يميلون لتغطية مسافة أكبر خلال المباريات .كما أظهرت الدراسات أن عدد من الإجراءات قد أسهمت في رفع معدل اللياقة البدنية للاعبي الدوري الفرنسي بنسبة 10% على مدى العقد الماضي هذا النوع من الإجراءات والمعلومات والناتج تساعد في وضع برنامج تدريب اللياقة البدنية (علي، 2012، صفحة 70)

ومبادئ التحليل الحركي تمكن من التعبير عن معدل العمل في كرة القدم و المسافة التي يقطعها اللاعب في هذه اللعبة والطاقة المبذولة بغض النظر عن سرعة الحركة، ويتم ترميز النشاط وفقا لشدة الحركة ،والفئات الرئيسية هي :

المشي – الركض – الإنطلاق- العدو ويمكن إدراج ذلك على الورق عن طريق تتبع مسار حركة لاعب ما ولا يترك للملاحظة الذاتية ، لأن اللاعب عرضة للخطأ ولا يسفر ذلك عن معلومات مفيدة ، أما في كرة القدم الإحترافية تتم العملية بمراقبة ملعب محدد بإشارات مرئية حول حدود الملعب وعبر الشريط المسجل مع التأكد من طريقة الرصد والتوثيق وهذه لا تزال تعتبر أنسب الطرائق الموضوعية صحة ،لرصد لاعب واحد في المباراة الواحدة ،وهي أكثر الطرائق خدمة لمجال التدريب ،وللحفاظ على قياس سليم يفضل الإعتماد على أصحاب الإختصاص في العلوم الرياضية فضلا عن التقنيين والموظفين المدربين ،وقد تحتاج أساليب التدوين اليدوي لجدولة الإجراءات بصورة منفصلة ، في حين إن أنظمة الحوسبة المستخدمة حاليا لتحليل أنماط اللعب ، لديها إمكانيات كبيرة لإنتاج المعلومات ، كاستخدام ست كمرات متزامنة مرتبطة بالكمبيوتر وهي أكثر تمكنا في جمع الحركة السلوكية ومجموعة المعلومات عن اللاعبين على أرض الملعب وأيا كانت الطريقة المعتمدة يجب عليها الإلتزام بالجودة ويجب أن يستند التوثيق على الموضوعية والصدق، وعامة المعدل الإجمالي للعمل يتراوح مابين 8-13 كيلومتر خلال سير المباراة، هذا النشاط أو الجهد المبذول يكون أكثر أو أقل وبشكل مستمر على الرغم من أن معدل العمل التنظيمي متناسق نسبيا من مباراة إلى أخرى والنشاط الفردي للاعبين إلا أن المسافة المقطوعة خلال المباراة الواحدة قد تصل إلى كيلومتر واحد ، وتبين أيضا أن اللاعب قد لايكون دائما مستفيدا الفائدة الكاملة من قدراته

الجسدية ، وأن المسافة المشمولة خلال المباراة ليست سوى درجات خام لقياس معدل العمل وذلك بسبب التغيرات المتكررة في الأنشطة ، التغيرات في سرعة التعديلات مثلا التسارع- التباطؤ و اتجاه الحركة وتنفيذ مهارات اللعبة وتتبع حركات الفريق الخصم ، كما أن هنالك ملاحظات ترد عن مصادر البيانات تشمل النواحي الفسيولوجية لكرة القدم (علم الأحياء في المجال الرياضي) مثال: 2 % جري سريع 36 % جري– عودة 7 % –سير أو مشي 24% – التعامل مع الكرة

هذه الأرقام تمثل جانبا أو نوعا من اللعب المعاصر ، فالجهود عالية الكثافة تكون مبالغا فيها الجري السريع (الاسبرنت) كل30 ثانية ومسافة مقطوعة مرة كل 90ثانية ، توقيت هذه الجهود لا هوائي سواء أكان اللاعب في حوزته الكرة أم لا، فهو أمر بالغ الأهمية إذ أن نجاح الانتشار يلعب دورا حاسما في نتيجة المباراة ، وعموما فإن متوسط المسافة المقطوعة (مستويات أدنى) هي أقل مما تكون عليه من المسافة الإجمالية المشمولة عند كبار اللاعبين (علي، 2012، صفحة 72) وقد أظهرت الدراسات المختبرية أن الطاقة المنفقة (الدم- اللاكتات) عند المراوغة أكبر منها مقارنة مع الجري في حلقة مفرغة ، وتدل على أن الحافز أعلى عند التعاطي مع الكرة مقارنة مع العمل بشكل طبيعي ، وكذلك تكون الطاقة المنفقة أعلى عند التحرك إلى الوراء وبسرعة وكذلك الحركة الجانبية وهي مهمة بالنسبة للمدافعين ، ينبغي الاهتمام خاصة بمثل هذه الأنشطة في مجال التدريب – تدريبات سريعة أو السرعة للأمام يكون لها تأثير مفيد على تحركات قصيرة سريعة ويمكن للمراوغة أن تعزز القدرة الأدائية في المباراة، السيطرة على الكرة و التهديف – المراوغة تتطلب عادة التغيير في الاتجاه لخداع الخصم وتحتاج لخفة الحركة ، أما أكبر المسافات المقطوعة جريا شملت لاعبي خط الوسط والهجوم والمسافة الإجمالية بنسبة أكبر للاعبي خط الوسط ، والذي يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد على التوالي في السرعات المنخفضة ، هذه الخاصية تدل على وجود نوع من أنواع الجهد الهوائي ، وهنالك نوع من الجهد اللاهوائي الشخصي في خط الظهر والوسط .

فالقفز وبشكل متكرر يكون أكثر بين لاعبي الوسط والمهاجمين مقارنة مع الظهير ، وتدريبات اللياقة البدنية تتم وفقا للخانة في الملعب ، حارس المرمى يغطي حوالي 4 كلم خلال المباراة وعمله لاهوائي، يشارك في اللعب أكثر من اللاعبين الآخرين في أرض الملعب على الرغم من حجم المشاركة قد خفضت عبر التغيرات التي أدخلت على القانون عام 1992حيث يحظر على حارس المرمى التعامل مع الكرة مرة أخرى إثر تمريرها من المدافع بيده .

القدرة على مواصلة الممارسة ولفترات طويلة يعتمد على وجود التحمل الهوائي الأقصى، إن معدل العمل في كرة القدم يعتمد على العديد من المؤشرات الفسيولوجية ويؤكد الحاجة إلى تمارين اللياقة البدنية وبدرجة تماثل عدائي المسافات الطويلة ، هذه الحقيقة تبرر استخدام اختبار اللياقة البدنية للاعبين وربط البيانات لتقييم معدل العمل ، وهنالك مشاكل

قد تنجم من الفشل في تحقيق معدلات العمل المتوقع بأن نشهد انخفاض في القدرة الهوائية والذي يقود إلى ظهور التعب أو الإصابة أو عدم الوصول للياقة المباريات ووتيرة اللعب بحيث لا يتمكن اللاعب من المشاركة على النحو الأمثل أو ظهور السبب السلوكي مثل انعدام الثقة مما يقلل من القدرة الأدائية الكاملة (علي، 2012، صفحة 73)

الخلاصة:

بلغت من الشهرة رياضة كرة القدم حدا لم تبلغه لعبة أخرى، و اكتسبت شعبية كبيرة في المجتمع. كما حظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في مجال الرياضة خاصة الأندية الرياضية من جهة ووسائل الإعلام من جهة أخرى. لهذا التفت إليها عديد من الباحثين في مجال التربية الرياضية و تناولوها بالدراسة و التحليل. و الجدير بالذكر أن العديد من مدارس التدريب لكرة القدم في كثير من دول العالم اعتمدت على اللياقة البدنية بكونها عنصرا رئيسيا لنجاح فرقها و تتقدم هذه المدارس إنجلترا، ألمانيا، هولندا، روسيا، و تتفق دول العالم المتقدمة في التركيز على اللياقة البدنية و المهارات الأساسية كعاملين يكمل كل منها الآخر في إعداد اللاعبين و على رأس هذه الدول فرنسا، البرازيل، البرتغال، نيجيريا، إسبانيا، إيطاليا، الأرجنتين، المكسيك و غيرهم من الدول.

الفصل الثالث

التدريب المدمج ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية

تمهيد

3–1 تاريخ التدريب المدمج

3–2:تعريفات للتدريب المدمج

3–3:أهمية التدريب المدمج

3–4:أشكال وأنواع التدريبات المدمجة

3–5:جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المدمجة

3–6:بعض نماذج تطبيقية عالمية للتدريبات المدمجة

3–7:وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية

خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية و ليس احدهما كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يحل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة و العمل على نموها، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد لاعب كرة القدم إعداد فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهود المبذول و الأداء المطلوب خلال المباراة، و إعداده مهاريا وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم و من خلال هذا الموضوع سيتطرق الطالب الباحث إلى أهمية التمارين المندمجة بالكرة و أهم مميزات الإعداد لاعبي كرة القدم و وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في هذا الفصل.

3-1 تاريخ التدريب المدمج:

يشير Ebben، et al (2000) إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى Verkhoshansky(1966) و ذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، و يرى naldchu(1996) إلى أن البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانيات وذلك عندما قام Fleck & Kontor (1986) على ما كتبه Verkhoshansky (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، و ذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد، و يضيف إلى قيام المدربين و علماء الرياضة الأوربيين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الأثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم Shock training التي تعرف باسم تدريبات البليومترك، و أصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995م (حمزة، 2010)، كما يضيف على ذلك توماس تات و خلال أواخر 1970 و أوائل 1980 كان هناك اتجاه في برامج تدريب الكرة الطائرة بالإضافة إلى عدة من الألعاب الرياضية التنافسية الأخرى إلى فصل و تقسيم الأوجه المتعددة للبرامج التدريبي (مهارات التعامل مع الكرة، التحمل، التدريب النفسي ...الخ) كل وجه، كل يدرب كما لو كان غير متصل بالآخرين و ذلك كان خطأ، إن لاعب الكرة إنسان كامل و متطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الأوجه الخاصة باللعبة مع بعضها و ليس بصورة منفصلة ، و لذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني/الفسيولوجي مع التدريب المهاري و التدريب التكتيكي و التدريب النفسي. الخ.
(الوشاحي، 1994، صفحة 507)

3-2 تعريفات التدريب المدمج:

Brad McGregor (2006)طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية. و يذكر Fleck & kontor (1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة كما يشير Ebben،& watt(1998) هي تدريب أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيو ميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة . التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، و زيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي، التي تكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات (Alexander, 2008, p. 1)،يقول bobby night مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعالي لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير."(Fiffh, 1983, p. 06) إن للتمارين أهمية كبرى للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكيا و بما يتناسب مع ذلك النشاط." (محجوب، 2000، صفحة 167)

و مصطلح المندمج intégration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الانفعالية) (الخولي، 1994، صفحة 153) ، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة (Vitulli, 2010) و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (3نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (الوشاحي، 1994، صفحة 505).

يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة الذكر أن التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين المهارية و ذلك من أجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو هو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

3-3 أهمية التدريب المدمج:

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر، و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس و الأكاديميات الكروية، و الذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم من روتين التمارين المملة. (Mola, 2010)

3-4 أشكال و أنواع التدريبات المدمجة:

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية و البدنية أو كليهما مع الناحية الخططية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الأساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و تناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و الخططية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير المسافات و سرعات العدو و التوقف و الدوران و ربطها بحركات الزملاء المنافسين و الخصوم. و زيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم). و لذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكثر الأساليب فاعلية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الأخطاء، و تنمية القدرات الخططية و التفكير الابتكاري للاعب، و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، و المهارية خططية بدنية. (البساطي، 2000، صفحة 189)

3-4-1 التدريبات البدنية المدمجة :

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية. و في هذا الشأن يرى Fleck & Kontor(1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة.أما wattEbben (1998) فهي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيو ميكانيكا، و يرى الباحث أنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

3-4-1-1 برامج التدريبات البدنية المدمجة :

يرى Danny O'Dell (2007) إلى أن برامج التدريب المدمج يمكن أن تؤدى من خلال ثلاثة أشكال تدريبية هي

1- الشكل التدريبي العام : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء 60ث، و يتبعها 3د راحة قبل أداء تدريبات البليومترك مع فترة استعادة استشفاء 90ث.

2- الشكل التدريبي النوعي : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدوا تدريبات البليومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، و يؤدى اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومترك بفترة راحة 3ق بين المجموعات و مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال و البليومترك)

و يطلق على المجموعتين معا اسم السلسة (حمزة، 2010).

3- الشكل التنافسي : و هو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا و زيادة فترة الراحة إلى (5ق) بين السلاسل التدريبة (مجموعة أثقال +مجموعة بليومترك). و يرى الباحث أن الشكل التنافسي يصلح للاعبي المستوى العالي و لا يصلح تطبيقه مع الناشئين، و ذلك لتلاشى حدوث إصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

4- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج:

أ- التكرارات في التدريب البدني المدمج:

يشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات و التكرارات 3 لكل تمرين نالت قدر عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب و أن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالأثقال و قد أجمع معظم مدربي القوة و الإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية المؤثرة للقوة في مراحل الإعداد يتم باستخدام 3 إلى 6 مجموعات ب 10 – 6 تكرارات.

و يذكر Roger Earle(2000) أن المجموعات و التكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 و التكرارات من 8-12 أما في مرحلة القوة تكون المجموعات 3 إلى 5 مجموعة و التكرارات من 2-5 تكرار، و يشير Thomas (2007) أن أغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت (5) تكرارات عند رفع ثقل بشدة 85% من الحد الأقصى للاعب ، و بتبعها (5) تكرارات لتدريب البليومترك، و بعض

الدراسات أشارت إلى أن حمل تدريب المقاومة (5تكرارات) يؤثر ايجابيا على أداء التدريب البليومترك ، و بعض الدراسات أشارت إلى أن (5) تكرارات من الحد الأقصى، لا تؤثر بالإيجاب على المتغيرات التابعة و المرتبطة بالتدريب البليومتري، و بالرغم من ذلك فالباحثين يروا أن (5) تكرارات إذا لم تؤثر بالإيجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليومترك، شريطة ألا يؤدوا تدريب البليومترك مباشرة بعد تدريب الأثقال بدون فترة راحة، و توجد دراستان فقط استخدمتا تكرارات مختلفة عن (5) تكرارات، حيث استخدم (6) تكرارات بشدة 65% من أقصى تكرار، و حدثت زيادة في ناتج القدرة العضلية مقدارها 4.5%، و هذه الدراسة تعتبر هامة حيث استخدمت 65% فقط من الحد الأقصى للاعب و حققت نتائج رائعة، و لكنها أجريت على الطرف العلوي فقط.

ب – الشدة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب(1996) أن الشدة أو المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة (وزن الثقل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و تعد الشدة واحد من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية و تعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأنها " أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات " و الشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزنا أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات لراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة و عند تصميم برنامج لتدريب القوة فإنه يجب تحديد شدة كل تمرين أو مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و لقد نالت عملية تحديد وزن الثقل الذي يبدأ به اللاعب اهتمام العديد من العلماء و الباحثين في هذا المجال (حمزة،2010)، وعلى الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال و تدريبات البليومترك، و هذا يعني أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية و ذلك لتجنب حدوث الإعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة في تدريبات البليومترك.

ت – الراحة في التدريب البدني المدمج :

يشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون إلى أنه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق قدرتها الطبيعة فالأنسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفائها و يحدث التكيف الفسيولوجي الإيجابي، و لو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء و تؤدى إلى التعب العضلي و إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، و يشير comyns Thomas2006 أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين التمارين و هذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

ث – الكثافة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب(1996) أن علماء التمرينات و المدربين الرياضيين يوصون بالتدريب ثلاثة أيام في الأسبوع حيث يؤدى ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء و يسمح بزيادة فعالة في القوة و المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة و يضيف طلحة حسام الدين و آخرون(1997)إن عدد مرات التدريب في الأسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب و الأهمية النسبية للرياضة المعنية و تحتاج معظم الرياضات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الأسبوع وتشير International Association of Athletics Federations (2003) إلى ضرورة أن تؤدى التدريبات المدمجة من 1-3مرات أسبوعيا، مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48-96ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية. (حمزة، 2010)

3- 4-2 التدريبات المهارية المندمجة :

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة و كثيرة للمهارات المختلفة منها (مهارات المركبة) أو المندمجة و هي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال و يؤثر كل منها في الأخر تأثير متبادل، و لذلك يستوجب على المدرب إعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظرف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و إتقانه لها (تمرير، استلام، مراوغة...الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصور مركبة (استلام ثم تمرير-استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) و دقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، و امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا لموقف اللعب و من ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط.

و انطلاقا من المفهوم السابق و لمواكبة التطور المضطرد في مستوى أداء اللاعبين و سرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة .و لاتجاه الحديث في تعليم و تدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الإمكان، حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها و تنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنية و مستويات اللاعب المبتدئ و الناشئ، و بذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب و تزيد سرعة و دقة أدائه و تصرفه السليم عند مواجهة المنافسين. و للتدليل على أهمية المهارات المندمجة يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط و لكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائما

من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاثنين معا، حيث تمثل نسبة الحمل المهارية المندمجة خلال المباراة و التي تنتهي بالتمرير 62% و يمثل الاستلام ثم التمرير منها 29%،و الحمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11% بينما التمرير المباشر من الحركة 26%، و لذلك يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائما بالحركة و سرعة الأداء، و من ثم تعد أشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة و متنوعة للمهارات المندمجة و التي تنتهي جميعا إما بالتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة في الملعب أمرا يستوجب الاهتمام لبلوغ المستويات العالية، و المدرب الجيد الذي يتخذ من هذه النسب مرشدا لوضع كمية التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات. (البساطي، 2000، الصفحات 77-78).

3-4- 3 التدريبات المهارية البدنية المندمجة :

يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف و أخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كمواقف لعب تنافسية، و في هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات الراحة البينية (البساطي، 2000، صفحة 190)و خلال التدريب على مهارات التمرير و الاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير و التبديل في تحقيق الأهداف و نظامك عمل اللاعبين و التوجيه و إعطاء المعلومات. و ما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولا للأسس و القواعد العلمية لتدريب و تنمية العناصر البدنية المختارة- من حيث 'حجم و شدة و فترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة و لا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، و ثانيا عدم إغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها).

3-4- 4 التدريبات المهارية الخططية المندمجة :

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، و ضرورة ربط احتياج و واجبات واكز و خطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة و قد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر- خط وسط- خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر

(لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملعب في الأمام أو الخلف (الثلث الهجومي- الثلث الدفاعي).

3-4- 5 التدريبات المهارية الخططية البدنية المندمجة :

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خططية هادفة، و هذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء، و هي تتم في شكل جماعي(أكثر من لاعبين)لمراكز اللاعبين، و ينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب و زيادة إيقاع اللعب و إتقان المهارات و كذلك تحديد أزمنة و فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة. (البساطي، 2000، صفحة 196)

3-4- 6 التدريبات الخططية المندمجة :

الدفاع المركب (المندمج) هو خليط بالدفاع رجل لرجل و دفاع المنطقة و فيها يحدد المدافع منطقة محددة يلتزم بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته و خطورته. و الدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين و مدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي و يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية و حسن التعاون الجماعي بين أفراد الفريق (عبده، 2000، صفحة 210)، و بناءا على ما جاء في أعلاه يستنتج الطالب الباحث أن التمارين الحقيقية المندمجة تهدف إلى القدرات و القابليات البدنية و المهارية و الخططية مما يشابه ظروف المباراة الحقيقية، لذلك يمكن اعتبارها من التمارين لتحقيق هذه الأهداف.

3- 5 جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المندمجة :

إن إعداد المتكامل للاعب كرة القدم يجب أن يشمل على الجوانب التالية:

3-5-1 فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التمارين المندمجة :

إن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية و الوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب من إعداد بدني، و ما تحقق من تطور لعناصر اللياقة البدنية الأساسية و هي (القوة، السرعة، التحمل، المرونة ،الرشاقة)، و هذه الأخيرة تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم، لذلك فهي من أساس أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية و تطوير اللياقة البدنية (الوقاد، 2003، صفحة 97)، و يعتبر الإعداد

البدني أهم عناصر إعداد اللاعب أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية، من خلال تقوية و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات و قد تنوعت أساليب و طرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد و هو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية بحيث يدل التكييف على مدى التحسين الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية و التكوينية و النفسية . (البساطي أ.، 2001، الصفحات 44-45) ، و بهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا و خططيا و وظيفيا و نفسيا مما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول به لحالة التدريب المطلق عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفد خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب ظروف المباراة (Vitulli, 2010).

3-5-1-1 الإعداد البدني في خطة التدريب السنوية :

الإعداد البدني العام : تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى و الثانية من المرحلة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات (البساطي أ.، 2001، صفحة 46).

و من الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي و تحسين كفاءة وظائفية الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية و ذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة (عبده ح.، 2002، صفحة 36)

أ- الإعداد البدني الخاص : و هو موجة نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم، و زيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة، بطريقة التناوب و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات

و مقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا و يقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد (البساطي أ.، 2001، صفحة 47). كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، و أن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية و في بداية مرحلة المنافسات، و التي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، و بصورة عامة لايجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام و الخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية و الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم (عبده ح.، 2002، صفحة 36)

ب–الإعداد البدني في مرحلة المسابقات: و في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجها نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10–20%، بينما الإعداد الخاص من 80–90% من الإعداد البدني، و على المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. و من خلال ما ذكره الباحثون و علماء التدريب سيستخلص الطالب الباحث بعض النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، و هي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا (البساطي ا.، 1995، الصفحات 77–78)

ت–الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية : و هي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمرينات الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية

أ– و السباحة ...إلخ. و مما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد اللاعب كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير النوعيات و القدرات البدنية الأساسين كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا (اسكارورديموفا) و إن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد الاختبارات المقننة. (يموفا، 2008، صفحة 13).

3-5-2 فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة :

3- 5-2-1 الإعداد المهاري :يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، و يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب و خاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات.

و الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة و بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب، و القدرة الخاصة للاعبي كرة القدم في المستوي العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، و لكن بقدرتهم على الاختيار المناسب و الدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض و أدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس و قوته وضع الزميل ، السرعة و الدقة و التوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا و يتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية و المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة و ليس أثناء التدريب فقط (البساطي أ.، 1998، صفحة 35).

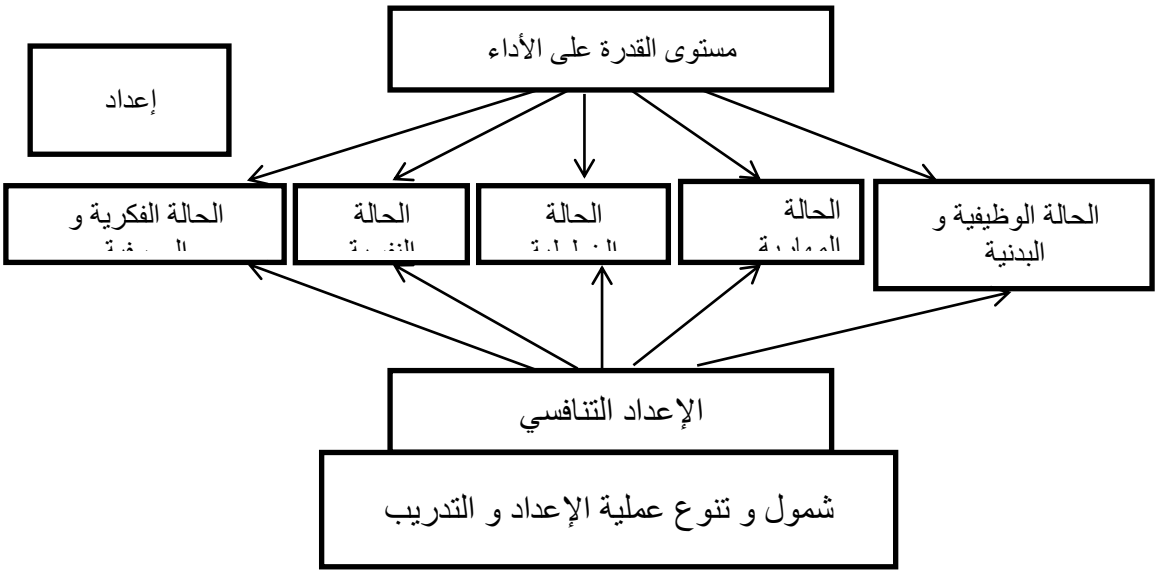
يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم و إتقان و تثبيت الأداء المهاري (حماد، 2001، صفحة 103). و يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و يهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد (إبراهيم، 1994، صفحة 45)، و يعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائها (البساطي م.، 2000، صفحة 163)

و من خلال ما ذكره الباحثون آنفا، يري الطالب الباحث أن الإعداد المهاري يعتبر وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية ة التكتيكية .. إلخ و الوصول به إلى مستوى الفورمة الرياضية. و الأداء المهاري في ضوء المفهوم

السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر و الإعداد الأخرى أساسا هاما للاعبي كرة القدم في التحكم و السيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين و ذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة و بدونها ذات الأشكال و التركيبات المختلفة و بتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار Dissition Making- خبرة مهارية- و كذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف و مواقف اللعب، فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب و من هنا فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان و تثبيت الأداءات المهارية للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الأداء المهاري .

الشكل(4) يبين عناصر عملية الإعداد و التدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم.



و الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و محاولة الوصول بها إلى المرحلة آلية (عبده، 2008، صفحة 67)، و تهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم.

3-5-2-2 أهمية الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم :

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، و يعد الأساس في بناء الخطط و كل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط و متقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد (محمود، 2008، صفحة 63)، و يلعب إعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في

تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، و الوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف (عبده، 2008، صفحة 67)، و فيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري: التكنيك، اللياقة، التفهم، التركيز الذهني، النظر و التفكير، اتخاذ القرارات المناسبة، الأداء (محمود، 2008، صفحة 65).3 أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها:

- ضرب الكرة بالقدم(المناوبة و التهديف)، و الإخماد.
- الدحرجة بالكرة، مع المراوغة و الخداع.
- السيطرة بالكرة ، مع المهاجمة و قطع الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس، و رمية التماس.

3-5-2-3 مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة :

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة و إعدادهم بشكل يتناسب و متطلبات مواقف اللعب المتغيرة و يمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاث التالية:

أ – شمولية و زيادة حجم الإعداد المهاري : و يعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم و تشمل مجموع الأداءات المهارية الفردية و المندمجة للاعبين في مركز و خطوط اللعب المختلفة، و يتضمن الإعداد المهاري هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات و من ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب و تنظيم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل و الذي يضمن احتوائها جميعا.

ب – تنوع محتوى الإعداد المهاري : أن يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى أخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي بربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع رفيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل و الهدف.

ت – ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية : و يرتبط ذلك مما سبق حيث يجب على المدرب هنا و دائما و أبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود. و هو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية

متشابهة لما يحدث في المباريات من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (1 ضد 1، 2 ضد 2، 3 ضد 3 ..إلخ) و حتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب (البساطي م.، 2000، صفحة 165).

3-5-2-4 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية :

خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمرينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين و لعدد مرات للتكرار مناسب و خاصة للناشئين و أن نراعي فترات الراحة بين تمرينات الإعداد المهاري ، و تتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر.و يتم في هذه المرحلة تعلم المهارات الجديدة، و تمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات. أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري و العمل على تثبته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية و محاولة تثبتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها، و استعمال المنافسة التجريبية في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري و ذلك باستعمال التمرينات المختلفة و المشوقة. أما خلال فترة الانتقال. فيكون محتوى التدريب كله مركزا على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويحية بحتة مثل التصويب في صورة الألعاب و تكثر الألعاب المهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطائر (إبراهيم، 1994، الصفحات 38-43).

3-5-3 فترة التدريب الخاصة بالإعداد الخططي باستخدام التمارين المندمجة :

3-5-3-1 مفهوم الإعداد الخططي :

يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية المهارية و الفكرية و النفسية، و التطبيقية في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و التصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب (الخالق، 1992، صفحة 147)، و يعرفه حسن السيد بأنه"مجال تطبيق الرياضي لميزاته البدنية و المهارات الحركية و قدراته العقلية و استعداداته النفسية و تنسيقهما تبعا لظروف المنافسة مع الحد من ميزات المنافس و للاستفادة من نقاط ضعفه (عبده، 2007، صفحة 174)و يتطلب الأداء الخططي دائما و في كل وقت إسهام العمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء تبعا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية (الخوجا، 2005، صفحة 219).

3-5-3-2 الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب:

تعلم خطط اللعب من الجوانب التي يجب أن تنال الزمن المناسب في محتوى خطة التدريب السنوية حيث يجب أن يتعلم اللاعبون الخطة طبقا للخطوات التي تؤدي إلى أفضل النتائج في التعلم خاصة إذا ما كان في مرحلة عمرية صغيرة حيث تكون خيراته و قدراته الذهنية لا تساعد كلاعب في مرحلة العمرية الكبرى (إبراهيم، 1994، الصفحات 43-44)، و بشكل عام يقسم الإعداد الخططي إلى ثلاث مراحل، و هي مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات الخططية، و مرحلة تنفيذ الأداء الخططي و إتقانه و أخيرا مرحلة التفاعل المبدع مع المواقف الخططية.

أ – مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات الخططية : الشرح النظري للخطة: إن أولى الخطوات التي تتبع عند تعليم خطط اللعب غالبا هي أن يستعين المدرب بالسبورة أو برسم مصغر للملعب أو أي وسيلة أخرى متاحة و إعطاء اللاعبين المعلومات الكافية و يقصد منها هدف الخطة، و الوقت المناسب لتنفيذها في الهجوم أو الدفاع و على المدرب أن يعطي الوقت الكافي للشرح المفصل للخطة لكي يستوعب اللاعبون الخطة جيدا و أن يجيب المدرب على تساؤلات اللاعبين (حماد، 2001، صفحة 252).

ب – مرحلة تنفيذ الأداء الخططي و إتقانه : يشرع في هذه المرحلة المدرب و اللاعبون بالعمل التطبيقي في الميدان للخطة و هذا لتوضيح كيفية التصرف و مواجهة كافة الاحتمالات و المواقف و تطبق في هذه المرحلة الخطة بدون منافس بالحركة البطيئة ثم التدرج في سرعة الأداء مع الاهتمام بتطوير مختلف القدرات البدنية المهارية و النفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أحسن و دوام إصلاح الأخطاء (الخوجا، 2005، صفحة 221)

ت – مرحلة التفاعل المبدع على المواقف الخططية : يقوم المدرب في هذه المرحلة بتطبيق الخطة على لاعبيه مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي مع التدرج في الظروف من السهل إلى الصعب لمعرفة مقدرة اللاعب على مواجهة الصعوبات و العراقيل التي يتلقها، و على المدرب التوجيه و علاج الأخطاء (الخالق، 1992، الصفحات 197-198)ثم تنفيذ الخطة في مباراة تجريبية و هذا حتى يتسنى للاعب تنمية قدراته على الإحساس على روح المنافسة، و للمدرب معرفة مدى فهم لاعبيه و تطبيقهم للخطط (حماد، 1990، صفحة 29).

3-5-3-3 العلاقة بين خطط اللعب و وسائل تنفيذها :

يتطلب تنفيذ الخطط إتقان المهارات الأساسية بصورة تعتمد على مهارة أساسية أو أكثر في تنفيذها لذا فان إتقان المهارات الأساسية أمر هام لنجاح خطط اللعب المختلفة نظرا لان التركيز في طريقة أداء المهارة يقلل من التركيز علي الواجبات الخططية أثناء اللعب لذا فلابد من التدريب على المهارات الأساسية في إطار تحرك خططي . أي يتحرك

اللاعب في الملعب وفقا لخطة فردية أو جماعية مع تنفيذ الأداء المهاري بدقة و حسن تصرف و من خلال مواقف مشابهة لما يحدث في المباراة ، ويرى terab "ضرورة تكييف المهارات الخططية مع مهارات اللعب. (إسماعيل، 1993، صفحة 21)وتشمل خطط اللعب التحرك الفردي والعمل الجماعي بين اللاعبين بهدف :

1- تحريك اللاعبين كأفراد ومجموعات، وكذا الفريق ككل بغرض الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف .

2- تعاون تام بين أفراد الفريق بهدف إعاقة الفريق المنافس ومنعه من الوصول إلى مرمى فريقهم وتسجيل أي هدف.

كما أن خطط اللعب ترفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية في نفس الوقت الذي تحسن فيه لياقتهم البدنية ، بالإضافة للأثر التربوي والنفسي على اللاعبين والفريق ، وتهدف خطط اللعب أيضا إلى الاقتصاد في مجهود اللاعب البدني من خلال العمل الجماعي المخطط للفريق والذي يقوم فيه كل لاعب بمساعدة زميله . (مختار، 1996، صفحة 117)وعموما جماعية الأداء تعتمد على عوامل أساسية لأداء اللاعب (فرديا) ويمكن تحديد تلك العوامل في الأتي:

- المهارة الفردية وأساسيات اللعب.
- القدرات الخططية (الفهم و الذكاء).
- اللياقة البدنية.

وعليه يجب على أي لاعب أن لا يدخر جهدا في تحسين قدراته سالفة الذكر ، لان اللاعب قد يكون على درجة عالية من المهارة ولكنه يفشل في تنمية قدراته الخططية وفهمه وبذلك يصبح لاعبا عاديا لا يؤثر في مجريات الأمور أثناء المباراة. (إسماعيل، 1993، صفحة 19)

3-5- 3-4 العلاقة بين خطط اللعب واللياقة البدنية:

لاجدال في أنه من الصعب أن يقوم اللاعب بتنفيذ خطط اللعب المطلوبة بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته ضعيفة أو ناقصة، ومن السهل أن ندرك أن اللاعب السريع ذو تحمل القوة العالي يصبح خلاقا ذا مبادأة أكثر من اللاعب البطيء صاحب تحمل القوة المحدود. فاللاعب الأول يتحرك في مساحات كبيرة من الملعب ولا يثبت في مركز معين، وإنما يستطيع أن يستخدم الملعب كله في تحركاته. و القوة التي تتمثل في الكفاح بين اللاعبين على الكرة، وفي الوثب وقوة التصويب، والرشاقة و المرونة تلعب دورا هاما في المقدرة على تنفيذ الخطط، ومما لاشك فيه أن التفوق البدني كثيرا ما يؤثر نفسيا على المنافس مما يجعله يخطئ كثيرا في لعب الكرة المشتركة أو شبه المشتركة يضاف إلى ذلك أن التفوق البدني للاعب يكون ميزة له و عانقا يحد من قدرة منافسه على لعب الكرة المشتركة بصورة سليمة. (مختار، 1996، صفحة 179)

3-5-3-5 تقسيم خطط اللعب :

أولا– خطط لعب هجومية : هي خطط يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي و من خلالها يتحرك اللاعبون بوعي و فهم و إدراك حسب ظروف و مقتضيات المباراة و دور كل لاعب في الفريق أثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز و إحراز أكبر عدد من الأهداف مستغلين في ذلك إمكاناتهم و قدراتهم الحركية المهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس (عبده ح.، 2002، صفحة 187)، و العمل على دخول منطقة الدفاع و في نفس الوقت عند فقدان الكرة إعداد حيازة الكرة. (المولى، 2008، صفحة 46). وتهدف خطط الهجوم أساسا إلى تمكين الفريق من إصابة مرمى المنافس بأكبر عدد من الأهداف، و كقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عالي من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع. (مختار، 1996، صفحة 181)

ويعتبر الهجوم أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا أنه من جهة أخرى هو أصعبها تطبيقا خلال اللعب، ويعتمد على نوعين من التحرك الخططي:

الهجوم المضاد:

ويقصد به الهجوم السريع المباغت والمفاجئ للفريق وذلك بتحويل الكرة من الدفاع للهجوم و تنفيذ التمريرات الطويلة للمهاجمين المتقدمين لإنهاء الهجمات مباشرة بأقل عدد من التمرير وبالتسديد السريع على المرمى.

الهجوم المنظم:

يقصد به الهجوم الذي يعتمد على تحركات منظمة مقصودة ولها هدف معين كفتح ثغرات في الدفاع المنافس خاصة إذا كان متمركزا في ثلث الملعب الدفاعي الخاص به.

المراحل التكوينية للهجوم:

يعتبر استحواذ الفريق على الكرة أولى خطوات بدء الهجوم و التي تتم عن طريق حارس المرمى أو ركلات المرمى، أو استخلاص الكرة من الفريق المنافس أو انتقالها نتيجة الركلات الثابتة ولكل حالة من تلك الحالات بداية للهجوم تختلف باختلاف تلك الحالات والتي يعقبها مرحلة التحضير ثم التنفيذ الفعلي والنهائي بهدف إحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس. غير انه ليس من الضروري أن تمر كل حالة بالمراحل المذكورة للهجوم حيث انه من الممكن أن تؤدى في صورة متكاملة و مندمجة و يتوقف ذلك على منطقة بدء الهجوم بالملعب أثناء المباراة. (إسماعيل، 1993، صفحة 39)

ثانيا– خطط اللعب الدفاعية : تعد الخطط التي يستخدم فيها الرياضي أو الفريق للدفاع و يترك المبادرة و إدارة قيادة المبادرة للفريق المنافس و يستخدم هذه الخطة في حالة تفوق الفريق أو عند محاول تجميد المنافسة، أو الإقلال من درجة الهزيمة، فمثلا يرى بعض المدربين عدم الاشتراك بالخطط الرياضية الدفاعية، للجوء للدفاع فقط، بل يتحين للفريق الفرصة لخطأ المنافس حتى ينتهزها للقيام بهجوم مضاد (حسين، 1998، صفحة 748).

ثالثا– خطط تحقيق الأرقام : و هي تحقيق زمن معين كما في السباحة و العدو و الجري و تحقيق مسافة معينة كما هو الحال في الرمح و دفع الجلة، و أخيرا تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز و الغطس (حماد، 2001، صفحة 247)، تتم العمليات النفسية و الحركية في الأداء الخططي في المراحل التالية:

- ملاحظة و تحليل مكانة المنافسة: و هي الأساس للأداء الخططي و تتعلق بالملاحظة و تحليل المنافسة و تتوقف نوعية الملاحظة على مستوى الأداء المهاري و التفكير و المعلومات و التجارب الخططية و موقف اللاعب.
- الحل التفكيري للواجب الخططي: يحل الواجب الخططي أولا فكريا ثم حركيا، و يهدف الحل التفكيري إلى إيجاد طرق سريعة لحل الواجب الخططي على أساس الملاحظة و تحليل مكانة المنافسة و معرفة اللاعب الخاصة و تلعب دورا كبيرا من حيث معلوماته و مهاراته و قدراته.
- الحل الحركي للواجب الخططي: إن الحل الحركي هو الصورة التي يظهر فيها الأداء الخططي و الحل الحركي هو ناتج عن الملاحظة و التحليل لمكانة المنافس (الخالق، 1992، صفحة 198).

3-5-3-6 العوامل التي يجب أن يراعيها المدرب عند وضع و اختيار خطة المباراة :

يجب على المدرب عند القيام باختياره لخطط اللعب التي يشارك بها فريقه في المباراة أن يراعي عدة نقاط و عوامل هامة تساعده على تحقيق الفوز في مباراة و هي:

- النواحي البدنية و المهارية للاعبي الفريق و الفريق المنافس.
- مدى أهمية المباراة و المطلب الحقيقي من نتيجتها.
- حالة الملعب و مساحته، و حالة الطقس التي تقام فيه المباراة.
- مرونة الخطة و مدى إجراء التعديلات عليها وفقا لسير المباراة (عبده ح.، 2002، الصفحات 174-175).

3-5-3-7 الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية :

في مرحلة الإعداد العام تكون تمرينات الإعداد الخططي في هذه المرحلة، ترتكز أساسا على تأسيس الجوانب البدنية و المهارية و الإرادية لدى اللاعبين، حيث يظهر الإعداد الخططي فيها بنسب ضئيلة، و التي قد تتبلور في بعض تمرينات

القواعد الخططية مثل التحرك إلى الكرة أو تبادل المركز مع الزميل أو سند الزميل في صورة سهلة مبسطة. أما في مرحلة الإعداد الخاص يبدأ بوضوح ظهور التمرينات الخططية في هذه المرحلة، يتم التركيز على خطط الدفاع و خطط الهجوم، و يجب أن نؤكد أيضا على أهمية التعليم و التدريب على خطط اللعب السهلة البسيطة أولا ، ثم يلي ذلك الخطط ذات المتطلبات المهارية الأعلى أو المعقدة (إبراهيم، 1994، صفحة 47)، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تحسين الجوانب المهارية و البدنية و الذهنية و النفسية المرتبطة بالإعداد الخططي و محاولة تثبتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة. في حين إن الإعداد الخططي في فترة المباريات يكون مرتبطا بشكل مباشر بالصفات البدنية و المهارية و النفسية و الذهنية و المعرفية. أما في الفترة الانتقالية يتضمن الإعداد الخططي التحليل النظري للخطط و مدى كفاءته خلال الموسم المنصرف، و كذلك شرح و تحليل أسباب النجاح و الفشل الخططي، و دراسة و بحث الخطط الجديدة التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل (حماد، 2001، الصفحات 230-231).

3-6 بعض نماذج تطبيقية عالمية للتدريبات المندمجة :

3-6-1 نموذج أمر الله البساطي لتدريبات مهارية مندمجة تنتهي بالتمرير:

و تهدف هذه التمرينات إلى تحسين التمرير المباشر من الحركة أو السيطرة على الكرة و التمرير بعد التحكم فيها أو المراوغة أو الجري بها و سوف نوضح الغرض من كل تمرين و أسلوب تطويره من خلال التدرج بمتطلباته.

الغرض من التمرين: تحسين السيطرة على الكرة من الجري و سرعة الجري بها و التحويط عليها و تمريرها تحت ضغط الخصم أرضية و عالية لاتجاهات مختلفة.

وصف التمرين :

أربعة لخمسة لاعبين، "أ"، "ب"،"ج".يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب "أ" إلى "ج" ليمررها حائطية من داخل الهدف (العلامتين) للاعب "أ" الذي يجري للأمام تجاه العلامة، و في نفس الوقت يقوم اللاعب "ج" بعد التمرير بدور المدافع بالجري خلف اللاعب "أ" و الضغط عليه قبل أن يصل إلى العلامة. و عند وصول اللاعب "أ" للعلامة يمرر الكرة إلى اللاعب "ب" و يجري اتجاهها و في نفس الوقت ينتقل اللاعب "ج" لمكان اللاعب "أ" خلف المجموعة ثم يقوم اللاعب "ب" بتمرير الكرة إلى اللاعب "أ" الذي يؤدي تمريرة حائطية مع اللاعب "ب" المتقدم لاستقبال الكرة و الجري بها للوصول للعلامة و في نفس الوقت يجري اللاعب "أ" بعد التمرير بالجري خلف الكرة للضغط على اللاعب "ب" قبل أن يصل إلى العلامة. و عند وصول اللاعب "ب" للعلامة يكرر التمرين مع اللاعب "ج" و ينتقل اللاعب "أ" ليقف مكان اللاعب "ب" في الكن و هكذا.

تطوير التمرين: يمكن استخدام التمريرات العالية و الأرضية الطويلة. الدفاع الإيجابي.

التدريب بكرتين و زيادة لاعب للمجموعة أو أكثر و يقسمان مجموعتان أ، ب و يبدأ التمرين من موضع أ، . ب في وقت واحد. يمكن نقل التمرين لينفذ من على جانبي الملعب و لمنطقة المرمى (البساطي م.، 2000، صفحة 79).

3-6-2 نموذج Frédéric Lambertin لتدريبات مهارية خططية:

محتوى الحصة: إدماج عمل البدني داخل العمل المهاري و التكتيكي يتمثل في ثلاثة تمارين و العمل يكون ثنائي و مدة الحصة 20د.

تدريب رقم (1): يتم تنفيذ العمل عند سماع إشارة (1/2دورة + skiping+10م)3X

تدريب رقم (2): يتم تنفيذ عمل عند ملاحظة إشارة (دورة حول حلقة+ 10م)3X.

تدريبرقم (3): يتم تنفيذ عمل عند ملامسة (ظهر على ظهر+1/2دورة+10م+ضرب كرة)2X (64، 2000، Lambertin)

3-6-3 نموذج Alexandre dellal لتدريبات بدنية مهارية خططية :

الهدف: تطوير سرعة اللاعب في وضعيات الخاصة في المقابلة.

الوصف: إدماج التمارين السرعة داخل التمارين التقنية و التكتيكية أثناء التدريب.

تنفيذ التمرين: يوجد مجموعتين تعمل في نفس الوقت و الشكل عند سماع الإشارة.

المجموعة الأول : تتكون من لاعبين أو أكثر الذين سوف يقومون بتكرار التمرين بإيقاع الحيوي (قفز على حواجز، جري جانبي بين الشواخص) ثم يتقاطعان أثناء الجري قبل تهديف. حيث يعدو اللاعب مسافة 20-30م.

المجموعة الثانية : تتوزع على الجانبين (جري بالرجلين على الشواخص، عدو بسرعة 15-20م ثم يستقبل الكرة بلمستين و في نفي الوقت يقوم بتمرير الكرة. (Alexander, 2008, p. 85)

3-6- 4 نموذج لتامر محسن إسماعيل لتدريبات خططية بدنية :

- في منتصف الملعب يبدأ اللاعب رقم 1 لعب تمريرة مع اللاعب 2.
- يعمل 1 الدحرجة داخل دائرة الوسط ثم يحول كرة قطرية إلى الجناح 5.
- يعمل الجناح 5 دحرجة أسفل خط التماس و يلعب كرة عرضية باتجاه 4 الذي يقوم بالتهديف.

- الآن حامي الهدف يلعب إلى 5 على حافة قوس الجزاء ليقدم بالكرة دحرجة باتجاه الشبه6 لينفذ نفس حركات التمرين الأول من الجهة الأخرى و باتجاه اللاعب 3 تكون بداية التمرين مجددا عندما يقترب 2 من 6 كمحور لعمل التمريرة الجارية (المولى، 1999، صفحة 85).

3-7 وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية :

تعتبر الإمكانيات الفردية للاعبين أساسا مهما للتعاون فيما بينهم لتحقيق أهداف الفريق، وعلى هذا فإن الأداء الفردي لمهارات كرة القدم أو تحركات اللاعب الفردية لاغنى عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية في كرة القدم إذ يعتر إتقانها عاملا مهما وضروريا لإنجاح تلك الخطط ، وهي تعتبر بمثابة الوسائل الأساسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومية وهذه الوسائل هي : الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة ، التمرير

3-7-1 الجري بالكرة

يذكر رفاعي حسين(2005) أن الجري بالكرة هو أحد وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والتي يحاول فيها اللاعب التحكم والسيطرة على الكرة أثناء تحركه بها (حسين، 2005، صفحة 176) ويقصد بالجري بالكرة استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها بهدف اكتساب مساحة خالية واستحواذ الفريق على الكرة ويتطلب ذلك إتقان اللاعب الأداء المهاري بالتعامل مع الكرة والتدريب على ذلك بشكل مستمر (John, 2001, p. 56)

والمقصود بالجري بالكرة هو تحرك اللاعب بها مع سيطرته عليها ويستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية :

- عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير إلى الزميل .
- عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية .
- او لإبقاء الكرة مع الفريق .
- عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية .

إن تحجيز اللاعب على الكرة أثناء الجري أمر ضروري وحيوي للإحتفاظ بها تحت سيطرته وخاصة إذا ما كان بالقرب منه مدافع ، أما إذا كانت أمامه مساحة خالية فمن الممكن دفع الكرة أمامه اختصارا للوقت وغالبا ما يمهد الجري بالكرة للتصويب على المرمى أو التمريرات العكسية والجري بالكرة أمر حيوي وشائع الإستخدام في مرحلة بناء الهجوم وخاصة في ثلث الملعب الأوسط للفريق أما في مرحلة التطوير والإنهاء فان الحاجة اليه في منطقتي الجناحين تزداد حينما يلجأ الفريق المنافس إلى التركيز في الدفاع أمام منطقة الجزاء ، والجري بالكرة في الأحوال العادية في ثلث الملعب الهجومي فإنه يتميز بقصر المسافة التي يجريها اللاعب بالكرة وخاصة داخل منطقة الجزاء وأمامها (حمادة، 1994، صفحة 131)

ويلاحظ عند تصميم تمرينات الجري بالكرة مايلي:

- التغيير في سرعة الجري
- التغيير في مسافات الجري
- التغيير في خط سير الجري (متعرج- بزاوية منفرجة – بزاوية قائمة –بزاوية حادة)
- التنافس في تمرينات الجري بين الزملاء .

3-7-2 التصويب

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس ، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة (إبراهيم، 1990، صفحة 133)ويذكر محمد كشك أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يجب أن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لان التصويب يمثل الحد الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة وذلك لان جميع مكونات اللعب الخططية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنته بالتصويب،والتدرب على التصويب يجب أن يكون في ظروف متشابهة لما يحدث في المباراة وتحت ظروف العبء البدني والعصبي وضغط المنافس . وللتصويب جانب فني يتمثل في طريقة الأداء الصحيح وبالدقة والتحكم المطلوبين وجانب بدني في القوة والسرعة والرشاقة وجانب خططي وهو كيفية استخدام الأداء الفني استخداما خططيا سليما أثناء مواقف اللعب المختلفة (كشك، 1986، صفحة 1،2)

ويذكر طه إسماعيل وآخرون (1993) أن التصويب يتطلب بجانب الأداء الفني القوة والثقة والقدرة على التركيز والعزيمة وان يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علما بان تحركه يحسم مسألة النجاح والفشل للهجوم بل وللمباراة كلها ، ذا يجب أن نفرق بين الأداء الفني للتصويب استخدام التصويب كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهو التطبيق الفعلي للأداء الفني أثناء المباراة واستخدامه استخداما خططا في ظل الظروف المختلفة للمنافسة (إسماعيل، 1993، صفحة 116،117) ويذكر رفاعي حسين (2005) أن التصويب هو أحد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عملا مهاريا مهما وقد يكون حاسما لنتيجة المباراة والتصويب على المرمى يتم بالقدم وأيضا بالرأس ولأهمية التصويب على المرمى فانه يأخذ قدرا كبيرا في وحدة التدريب اليومية (حسين ر.، 2005، صفحة 180)

ويجب مراعاة النقاط الهامة التالية عند توجيه اللاعبين أثناء التدريب على التصويب:

- تعويد اللاعبين على انتهاز الفرص التي تسنح لهم للتصويب على المرمى في المنطقة الخطرة إذ أن المهاجم الذي يلعب للأمام داخل منطقة الجزاء أو على حدودها لا يكون فعالا بقدر كاف.
- يجب أن يكون التصويب على المرمى هو الاختيار الأول داخل منطقة التصويب المؤثر (المنطقة المؤثرة) ويكون التمرير أو أي مهارة أخرى هو الاختيار الثاني.
- تشجيع اللاعبين على التصويب على المرمى بأسلوب غير مألوف داخل منطقة التصويب المؤثر إذا ما تطلب ذلك .
- إن الفشل في إصابة الهدف عند التصويب لا يجب أن يقلل من أهمية التصويب على المرمى ، فلكي تحرز الأهداف يجب توقع ضياع عدة فرص.
- توجيه اللاعب لكي يتوقع الاحتكاك البدني مع المنافسين أثناء التصويب إلى المرمى وإلا يخاف ذلك . ويجب على المدرب أن يشجع اللاعبين عند اللزوم وان ينظم بعض التمرينات التي تشبه مواقف المباريات حتى يعتادوا عليها ، فكثيرا ما شاهدنا لاعبين يصوبون أثناء التدريب بشكل نموذجي وهم أحرار دون ما ضغط من المدافعين ،في حين نجد أنهم لا يجرؤون حتى على التصويب في المباريات ،وإذا ما حدث وصوبوا فان التصويب ل يحقق الهدف منه غالبا.
- توجيه اللاعب إلى النصيحة القائلة بان الفشل في إصابة المرمى بعد محاولة جيدة أفضل من فقد فرصة التصويب (إبراهيم، 1990، صفحة 135)

3-7-2-1:العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التصويب:

إن إخفاق اللاعب في أداء الطريقة الصحيحة للتصويب ليس هو السبب الوحيد دائما في عدم تحقيق التصويب لهدفه لكن هناك عدة عناصر أخرى تحدد مدى نجاح التصويب آو فشله ومن هذه العناصر مايلي:

- دقة وقوة التصويب.
- ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى.
- الزاوية التي تصوب إليها الكرة.
- توقيت التصويب.

وفيما يلي نتعرض بالشرح لكل عنصر من هذه العناصر

1-دقة وقوة التصويب:

عند تصويب الكرة بالقدم أو بالرأس يجب أن توجه بحيث يكون من الصعب على حارس المرمى المنافس أن ينقذها ، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التصويب وقوته لهما دور أساسي في نجاحه ، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذائف القوية بدقة في مكان محدد ، أما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فأنهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف ،إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها ، فهناك من يركز على القوة أثناء التصويب وهو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة خروج الكرة بعيدا عن المرمى، كما أن هناك من اللاعبين من يصوبون الكرة بدقة على حساب قوتها مثل الذي يصوب إلى زاوية خالية من الحارس ولكنها ضعيفة فينقذها الحارس ، إذا فالقوة والدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما وهو يصوب إلى المرمى طبقا للموقف الذي يواجهه.

متى تتغلب القوة على الدقة أثناء التصويب ؟

تزداد نسبة القوة عن الدقة أثناء التصويب في الحالتين التاليتين:

أ- في معظم حالات التصويب البعيد وفي بعض الأحيان تصل سرعة خروج الكرة من اللاعب إلى 120 كيلومتر في الساعة.

ب- في حالات التصويب القريب من زوايا يسدها الحارس .

متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التصويب ؟

تزداد نسبة الدقة عن القوة أثناء التصويب في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى وخاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يصوب إليها اللاعب (إبراهيم، 1990، صفحة 138)

2-ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى :

نعني بارتفاع مسار الكرة كونها مصوبة عالية أو منخفضة، وتعتبر التصويبات الأرضية أكثر صعوبة في إنقاذها من التصويبات العالية ، ويرجع ذلك إلى أن أداء الحارس لحركة الارتماء للطيران في الهواء أسهل واقصر في المسافة من الارتماء إلى الأرض ، وبالتالي سيكون الزمن اقل (إبراهيم، 1990، صفحة 138)

3- الزاوية التي تصوب إليها الكرة :

في حالة ما إذا كان المهاجم المصوب يقترب مواجها للمرمى أو يتخذ موقعه مواجها للمرمى قبل التصويب فمن الأفضل تصويب الكرة إلى إحدى زاويتي المرمى، أما في حالة ما إذا كان المهاجم المصوب يقترب أو يتخذ موقع بزاوية منه فان

الحارس في هذه الحالة يعمل على سد الزاوية القريبة مما يؤدي فتح الأخرى وهنا قد يكون للتصويبات الملتوية القوية دور في إحراز هدف.

وبشكل عام فان التصويب إلى الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من التصويب للزاوية التي يسدها ، وبالرغم من ذلك فان المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب وابتكاره وذكائه طبقا لما يمليه عليه الموقف في إطار مصلحة الفريق ، إذ يحدث في كثير من المباريات أن يهمل حارس المرمى في سد الزاوية التي يقترب إليها اللاعب المصوب واضعا في اعتباره العمل على تامين الزاوية البعيدة أثناء وقوفه بالزاوية القريبة مما يؤدي إلى فتحها بصورة مغالى فيها مما لا يمكنه من التحكم فيها ، وفي مثل هذه الأحوال يجب على اللاعب أن يصوب إلى هذه الزاوية القريبة بدون تردد وذلك لان فتح هذه الزاوية نسبيا يعني تضييق الزاوية البعيدة (إبراهيم، 1990، صفحة 139)

4- توقيت التصويب

إن الاختيار الصحيح لتوقيت التصويب يعتبر واحدا من أهم عناصر نجاح التصويب، وكثيرا ما نجد لاعبين قد فقدوا فرصة التصويب على المرمى نتيجة تباطئهم وتأخيرهم التصويب للحظات ، الأمر الذي تكون نتيجته إغلاق الحارس أو المدافع زاوية التصويب أو أن التأخير قد يؤدي إلى ازدحام الطريق بالمدافعين أمام المرمى.

عند تصميم تمرينات التصويب يجب مراعاة النقاط التالية:

- مراعاة النواحي الفنية لأداء التصويب
- مراعاة تناسب مستوى أداء التصويب مع مستوى اللاعبين (التصويب المباشر أي من لمسة واحدة – من لمستين)
- مراعاة البدء بالدقة أولا ثم إدماج الدقة مع قوة وسرعة التصويب بعد ذلك .
- مراعاة أن يكون التصويب متنوعا في الأماكن التي يتم منها التصويب (داخل المنطقة – خارج المنطقة)
- مراعاة التنويع في الكرات الملعوبة للاعب المصوب من حيث كونها عالية أو أرضية أو من جانبه أو من أمامه أو من خلفه.
- مراعاة التنويع في التصويب المطلوب من اللاعب آن يؤديه (ارض- متوسط الارتفاع- عالي- مستقيم ام ملتوي- قوي سريع آم دقيق)
- مراعاة التنويع في التصويب من حيث كونه بالقدم أو الرأس (إبراهيم، 1990، صفحة 142)

3-7-3 المراوغة :

للمراوغة دور مهم كأحد وسائل الهجوم في حالات اللعب المتعددة ولا بد أن تكون المراوغة ذات غرض معين وتتم في توقيت محدد ويتناسب مع إمكانيات اللاعبين الفردية ومراكزهم في الفريق حيث أن عدم نجاح المراوغة يعتبر احد المواقف الذي يؤدي إلى فقد الفريق للكرة ولذا فلابد من عدم المغالاة في استخدامها بصورة غير مجدية ويبرز دور المراوغة كإحدى وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الهامة فيما يظهر في المباريات وتستخدم المراوغة في المواقف الملحة كالمراقبة الشديدة من قبل المدافع وصعوبة التمرير للزملاء المراقبين أو في حالة كثرة عدد المدافعين عن المهاجمين فيضطر المهاجم للتخلص من البعض منهم بالمراوغة أو عند التجاء دفاع الفريق المنافس لاستخدام خطة مصيدة التسلل فيكون استخدام المراوغة عامل هام لتعديل أوضاع الزملاء المهاجمين وكذا أذا ما وجد المهاجم صعوبة في التسديد على المرمى فيستلزم ذلك التخلص من المدافع أولا والذي قد يظهر فجأة لملاقاته ومحاولة استخلاص الكرة منه (إسماعيل، 1993، صفحة 68)

ويذكر رفاعي حسين (2005) أن المراوغة تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة في تخطي اللاعب المدافع للفريق المنافس باستخدام بعض حركات الخداع التي يقوم بها سواء بالجذع أو بالقدمين (حسين ر.، 2005، صفحة 103)

ويذكر مفتي إبراهيم (1994) أن اللاعب الجيد لابد أن يتوفر لديه قدر مناسب من الإتقان للمراوغة كما أن فرق المستويات العالية غالبا ما يكون لديها عدد كبير من اللاعبين يجيدون تنفيذها تحت جميع الظروف ويجب استخدام المراوغة في التوقيت السليم والموقف المناسب لاستخدامها حيث أن المغالاة في استخدامها بصورة غير مجدية يهدم خطط الفريق الهجومية ويتسبب في إهدار الفرص بالإضافة إلى التأثير السيئ على نفسية باقي الزملاء لذلك يجب على المدرب أن يوجه اللاعبين للمراوغة المفيدة ،ويفضل استخدام المراوغة في ثلث الملعب الهجومي كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية (حمادة، 1994، صفحة 151)

3-7-3-1:المراوغة في أجزاء الملعب الثلاثة :

أ – ثلث الملعب الهجومي : يفضل استخدام المراوغة في ثلث الملعب الهجومي كوسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية ، علما بأنه في حالة فشلها وانتقال الكرة للفريق المنافس يمكن تدارك الموقف ، وسواء كانت المراوغة في منطقة الجناح أو في منطقة القلب فإنها تعمل على اختراق الحائط الدفاعي وخلق الفرص وخاصة على الجانبين حيث تلعب الكرات العرضية بعد مراوغة المدافع دورا هاما في تسجيل الأهداف وخاصة في المستويات العليا في كرة القدم وعامة فإن هذا الثلث من الملعب يتميز بإمكانية المخاطرة لتطوير الهجمة أو لمحاولة إحراز هدف.

ب – **ثلث الملعب الوسط:** يحتاج اللاعبون إلى استخدام المراوغة كوسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية في هذا الثلث بهدف استمرار الهجمة والعمل على بنائها بالسرعة والاتجاه المناسبين للموقف ويفضل عند أدائها في هذا الثلث الموازنة بين المخاطرة و الأمان.

ج – **ثلث الملعب الدفاعي:** في الأحوال العادية يحظر استخدام المراوغة في هذا الثلث نظرا لخطورة تهديد المرمى في حالة فشلها أو قطع الكرة وخاصة داخل وعلى حدود منطقة جزاء الفريق ، وهناك عدة طرق للمراوغة يمكن تعليمها للاعبين بالإضافة إلى الطرق التي تنفذ طبقا لظروف الموقف وهذه الطرق هي :

1 – المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام والجانب منة جانب قدم الارتكاز .

2 – المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الأخر .

3 –المراوغة بالمرور يمينا ثم يسارا أو العكس ثم المرور في المرة الثالثة من الجانب العكسي

4 – المراوغة بتصويب الكرة بوجه القدم الخارجي .

5 – المراوغة بتمرير الكرة بباطن القدم.

6 – المراوغة بسحب الكرة ثم دفعها للأمام.

7 – المراوغة بالتصويب .

3-7-3-2:النقاط الفنية التي يركز عليها المدرب أثناء التدريب على المراوغة :

- أن يختار اللاعب المراوغ نوع المراوغة المناسب للموقف .
- أن يختار اللاعب المراوغ التوقيت السليم لأداء المراوغة.
- يجب أن يقوم اللاعب بخداع حقيقي لمنافسه حتى تنجح المراوغة .
- أن أداء المراوغة يجب أن يتسم بتغيير الاتجاه المفاجئ .
- أن يتخطى اللاعب المراوغ منافسه بأسرع وقت ممكن .
- أن تتم المراوغة والكرة تحت سيطرة اللاعب المراوغ تماما .

3-7-4 التمرير

يذكر مفتي إبراهيم (1994) أن التمرير يعتبر من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال اللعب فأكثر من 80 % من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير ويكون التصرف في باقي النسبة وهي 20 % إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ومرجع ذلك إلى أن التمرير هو الوسيلة

الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه ولعل لاشيء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة (حمادة، 1994، صفحة 155)

فيعتبر التمرير هو أكثر الأداءات شيوعا في كرة القدم فحوالي 800 تمريرة تحدث أثناء المباراة ، ومن خلال مباريات كأس العالم 1998 أتضح أن فريق الدنمارك أدى في المتوسط 463 تمريرة في المباراة منهم346 تمريرة صنفت كتمريرات قصيرة و117 تمريرة صنفت كتمريرات طويلة وفريق البرازيل أدى في المتوسط 398 تمريرة منها 297 تمريرة قصيرة و101 تمريرة طويلة (Luxbacher, 1999, p. 2)

وتعتبر مهارات التمرير والخداع والمراوغة من أكثر المهارات استخداما في مباريات كرة القدم والتي يعتمد عليها الفريق في تنفيذ طرق اللعب (خاطر، 1979، صفحة 40)

ومن الناحية التكتيكية فإن التمرير يجب أن يحقق هدفين:

- أن يساعد على تقدم الكرة للأمام واكتساب مساحة في خطوط المنافس
- أن يعطي مهاجمو الفريق زيادة عددية في خطوط المنافس وذلك يتطلب ارتباط عدد كبير من اللاعبين ببعضهم ولهذا فان التمرير يعتبر الوسيلة التي تحدد أسلوب البناء الذي يستخدمه الفريق في بناء الهجوم experfootball.com

3-7-4-1:مبادئ وأسس التمرير:

هناك عدة مبادئ يجب وضعها في الاعتبار حتى يتسنى للاعب تنفيذ تمرير سليم ومفيد للفريق ومن هذه المبادئ مايلي:

أ – الرؤية الواضحة للموقف المحيط قبل تنفيذ التمرير:

فمن خصائص لاعب كرة القدم الجيد مقدرته على رؤية ما يدور حوله من مواقف ثم ترجمة هذه المواقف وربطها معا والخروج بقرارات محددة تظهر في صورة أداء .

ب – اختيار أفضل لاعب يتخذ موقعا مناسبا للتمرير:

إن أفضل التمريرات هي التي تتم للاعب زميل بحيث تضرب أكبر عدد من المدافعين وبالقطع فإن مثل هذه التمريرات وهي التي يطلق عليها " التمريرات الإختراقية" هي التمريرات التي يجب أن تنال الأولوية في التنفيذ.

ج – إختيار أنسب أنواع التمرير للموقف والذي يمكن تنفيذه:

مما لاشك فيه أن قدرات اللاعبين مختلفة وما يستطيع أن يؤديه لاعب بنجاح في موقف قد لا يستطيع لاعب آخر تأديته في نفس الموقف، لذلك فعلى اللاعب أن يختار وبسرعة نوع التمرير المناسب للموقف الذي هو موجود فيه.

د – تنفيذ التمرير:

إن تنفيذ التمرير الصحيح يتطلب عدة مواصفات منها :

أ – التوقيت السليم لأداء التمرير.

ب – القوة المناسبة.

ج – التمويه والخداع.

3-7-4-2:المفاضلة الخططية في التمرير:

إن دور المدرب في توجيه اللاعبين في استخدام التمرير كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية يعتبر واحدا من أهم أدواره الفنية ، ويرجع السبب في ذلك إلى أن التمرير من أكثر الوسائل استخداما في المباريات ، ولا تخلو وحدة تدريبية واحدة من استخدامه حتى ولو لم يكن واحدا من الاهداف المحددة لها .

لذلك فتوجيه اللاعبين بشكل صحيح للتمرير يغرس في اللاعبين الوعي و الادراك لاستخدام التمرير خططيا أفضل استخداما . وفيما يلي بعض مواقف المفاضلة :

أ – متى يمرر اللاعب إلى قدم زميل ومتى يمرر إلى مساحة خالية ؟؟

يمرر اللاعب إلى قدم زميل إذا أراد للتمريره أن تكون آمنه ولا مخاطرة فيها كما هو الحال عند التمرير في ثلث الملعب الدفاعي للفريق وبعض حالات ثلث الملعب الأوسط مثلا . إما التمرير إلى مساحة فهو يحتاج إلى سيطرة وتحكم من جانب اللاعب المستقبل له ، لذلك ففيه مخاطرة وغالبا ما ينفذ ذلك في ثلث الملعب الهجومي وذلك نظرا لان الخطة في الجزء الأخير منها ، ونظرا لحاجة الفريق لمحاولة التصويب على المرمى.

ب – متى يمرر اللاعب تمريرا طويلا ومتى يمرر تمريرا قصيرا؟؟

التمريرات الطويلة هي التي يزيد طولها عن 20 متر سواء كانت عالية أم منخفضة أو أرضية ، وهي تستخدم في قطع الكرة لمسافات طويلة كما أنها تتخطى عدد من المنافسين في حالة ما إذا كانت عالية لاستغلال المساحات الخالية خلفهم، كما تستخدم في تغيير اتجاه الهجوم وتوسيع جبهته وأيضا في إنهاء الهجمات بالكرات العرضية ، ويجب أن تتصف التمريرات الطويلة بالإتقان والدقة نظرا لان الخطأ الصغير في أدائها ينتج عنه ابتعاد الكرة عن اللاعب أو عن المساحة المراد توصيل الكرة إليها.

أما التمريرات القصيرة فهي تلك التمريرات التي يقل طولها عن 20 متر وهي تتميز بإمكان تنفيذها بدقة وأمان وبسرعة وتستخدم في بناء الهجوم وتطويره كما تستخدم في تنفيذ التمريرات الاختراقية ، لذلك فهو سلاح قوي تستخدمه الفرق المتقدمة في المراحل المختلفة لبناء الهجوم وخاصة في ثلث الملعب الهجومي .

ج – متى يمرر اللاعب الكرة للأمام ومتى يمررها إلى الخلف؟

يجب على المدرب تشجيع اللاعبين على تمرير الكرة للأمام بشك عام، فالتمرير بأمان للأمام يقرب الكرة من مرمى المنافس ، وفي الأحوال العادية من الأفضل إذا كان لدى اللاعب المستحوذ على الكرة شك في أن التمرير الأمامي سوف يكون فيه مخاطرة (فقد الكرة) فإنه يفضل لعب الكرة إلى زميل جانبي (تمرير عرضي) أو إلى زميل خلفي (تمرير خلفي) ولكن يجب ملاحظة أن التمريرات العرضية تحمل في طياتها المخاطر وخاصة في ثلث الملعب الدفاعي (إبراهيم، 1990، صفحة 158)

3-7-4-3:خصائص التمرير الجيد في أجزاء الملعب الثلاثة :

فيما يلي تحليل الخصائص التي يجب أن يتصف بها التمرير في أجزاء الملعب الثلاثة :

أ – ثلث الملعب الدفاعي للفريق المهاجم :

- يجب أن يكون أكثر أمنا ويجب أن ينفذ بسرعة.
- من الأفضل أن يكون لقدم زميل بدلا من أن يرسل إلى مساحة خالية.
- يجب تلافي التمريرات العرضية بقدر الإمكان وخاصة إذا وجد منافس .

ب – ثلث الملعب الهجومي للفريق المهاجم :

- يجب أن يتصف التمرير بسرعة الأداء ودقته معا.
- يتميز التمرير بالمخاطرة في معظم الأحيان نظرا لضيق المساحات الخالية بين المدافعين.
- من الأفضل أن ينفذ بتمرير الكرة إلى المساحة الخالية بين المدافعين.
- يجب تلافي التمريرات العرضية باستثناء تلك التي تستخدم في إنهاء الهجمات أو تغيير اتجاه الكرة.

ج – ثلث الملعب الأوسط للفريق المهاجم:

- يجب أن يتصف التمرير بالموازنة بين خصائص الأداء في كل من الثلث الهجومي والدفاعي للفريق وطبقا لظروف الموقف.

4-4-7-أنواع التمرير: يقسم البعض التمرير إلى نوعين رئيسيين هما

التمرير القصير

التمرير الطويل

كما أن هناك تقسيما آخر كما يلي:

التمرير الأرضي.

التمرير العالي.

إلا أن الباحث يوفق بين وجهتي النظر، ويقسم التمرير كما يلي:

التمرير القصير الأرضي.

التمرير الطويل العالي.

الخلاصة :

و على ذكر ما سبق يرى الطالب الباحث أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية، حيث يطغى عليها روح الجماعة و كل يتعاون في دفاع و هجوم، كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد، بما أن توقيت المباراة 90 دقيقة أو أكثر 120دقيقة، حيث أثناء المباراة هناك مجهود بدني و مهاري و تكتيكي و نفسي و عقلي و حتى مجهود اجتماعي. ومن هذا المنطلق يتبين للطالب الباحث أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون، و التي تكون على شكل تمارين مندمجة مع بعضها بعض ، كما يقوم اللاعب مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري، كما يقوم اللاعب مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري بدون كرة و بعد يقوم باستلامها مرة ثانية إما بارتقاء بوجود أو عدم وجود الخصم أو يقوم بتصويبها على شكل طائر نحو المرمى، و من خلال هذا مثلا لقد قام اللاعب بمجموعة من التمارين متداخلة من أجل الوصول إلى الهدف و هذه التمارين هي: استلام الكرة، الجري بالكرة، تمرير الكرة استلام الكرة في وضعية الارتقاء، تصويب نحو المرمى. كل هذه التمارين البدنية المهارية التي قام بها اللاعب تدخل في إطار التكتيكي و بالتالي ينتج لنا التمارين المندمجة البدنية المهارية التكتيكية، هذا ما بين لنا أن هناك تمارين مندمجة يمكن أن يؤديها اللاعبون قبل المقابلة (التمارين المشابهة لظروف المقابلة) من أجل وصول إلى الهدف المنشود خلال المقابلة، و كذلك هناك التمارين المندمجة التي نستخلصها بعد المقابلة ، و من خلالها يمكن تصحيح أخطاء إيجاد طرق و وسائل بديلة مثلى بتحسين مستوى اللاعبين. كما يؤكد على ذلك (cometti, 2005, p. 131)إن خلق التمارين المشابهة يعني المندمجة تكون هي نفسها سوف يقوم بها اللاعب أثناء المقابلة.

بما أن الطالب الباحث تطرق في هذا الفصل إلى موضوع التمارين المندمجة ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية، لأن هذا يعتبر من وسائل و طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم،

الفصل الرابع

خصائص ومميزات الفئة العمرية للأواسط

تمهيد

4–1 خصائص ومميزات الفئة العمرية للأواسط

4–1–1 النمو الجسمي

4–1–2 النمو الحركي

4–1–3 النمو الفسيولوجي

4–1–4 النمو العقلي

4–1–5 النمو الإجتماعي

4–1–6 النمو الإنفعالي

4–2 مشاكل فئة الأواسط

4–2–1 المشاكل النفسية

4–2–2 المشاكل الإنفعالية

4–2–3 المشاكل الإجتماعية

4–2–4 المشاكل الصحية

4–2–5 النزعة العدوانية

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن لعبة كرة القدم كأسرة ثانية تشارك في تكوين اللاعب و ترقيتهم في الميدان الثقافي التربوي ، بممارسة التدريب و تعيد الاعتبار إلى الجسم كقيمة معنوية و حركية في العلاقة مع المحيط الاجتماعي ، هذا ما يؤكد علم النفس الاجتماعي الرياضي و ذلك من خلال دراسات الباحثين المختصين في ذلك ، حيث تعتبر هذه المرحلة تفجيرا للطاقة ، حيث هناك الطاقة البدنية و الفسيولوجية و النفسية و العقلية و الاجتماعية و الاقتصادية و نعطي الفرصة للاعب بالتعبير.

و يريد الطالب الباحث من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات و الخصائص التي يتميز بها لاعبوا هذه الفئة الأواسط ، حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي ، واجتماعي ،وعقلي وغيرها.

4-1 خصائص و مميزات الفئة العمرية الأواسط:

4-1-1 النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، و يشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو و هما النمو الفيزيولوجي او التشريحي و النمو العضوي و المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ و ما بعده و يشمل ذلك التوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول و الوزن و العرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و 29سم بالنسبة للطول (الحافظ، 1990، صفحة 48)،فإن عامل زيادة قوة للعضلات حيث تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب، و قد تصل كتلة العضلات في هذه المرحلة إلى حوالي 53% من وزن الجسم (خليل، 2008، صفحة 275)، و تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب (الدين، 2003، صفحة 228)، و تزداد قدرة على التحمل اللاهوائي (الخوجا، 2005، صفحة 56)

4-1-2 النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب و نظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ، و لكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي و العوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان . والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ، و من مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته "**REACTION TIME** " تصبح أكثر توافقا و انسجاما ، و يزداد نشاطه و قوته و تزداد عنده زمن المرجع:"

و هو الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة، في هذه المرحلة يظهر تطور واضح لقابلية القوة عند الذكور حيث تزداد قيم القوة سنويا عند القوة القصوى ، كذلك تتحسن القوة و قوة العضلات بالنسبة لوزن الجسم و كتعبير عن هذه الحقيقة نلاحظ الزيادة السنوية لقيم الركض و القفز و الرمي و كذلك يزداد تطور صفات السرعة و المرونة و الرشاقة العامة (الشاطي، 1992، صفحة 147)، أما من حيث الجانب الحركي فتتميز الحركات بالتوافق و الاتزان و يزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي ينحصر بين المثير و الاستجابة لهذا المثير (زهران، 1989، صفحة 137)، و يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي، و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و تعتبر هذه المرحلة دورة النمو الحركي لأن المراهق يستطيع فيها اكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها ، و يؤكد "كورت مانيل" على أن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال هذه المرحلة و تتطور كذلك دقة هذه التصرفات الحركية و بشكل عام النقل العام الحركي و كذلك الظهور ، الواضح للبناء الحركي و الوزن الحركي و الحركات المركبة (مانيل، 1987، صفحة 284). كما يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسن و الرقي كما يلاحظ الارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و تتميز هذه المرحلة بأنها قمة النمو الحركي حيث يستطيع فيها المراهق اكتساب سرعة تعلم مختلف الحركات و تثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية (مانيل، 1987، صفحة 17، 18) كما أن زيادة مرونة jerry للأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية .

عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية و التمرينات الفنية ،فالمرونة هي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من الذكور.

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة الثانية و تتطور كذلك دقة هدف التصرفات و بشكل عام ثبات التوجيه الحركي و الانسيابي و الدقة والحركة ، كلها تعمل على تحسين قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقا لقابلية التطبع الحركي و الحركات المركبة كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة جديدة للتعلم (مانيل، 1987، صفحة 288)، وتسهم عملية التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى أعلى المستويات كما تلعب عمليات التركيز الواعي و الإرادة القوية دورا هاما في نجاح عمليات التعلم و التدريب و بلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة ، و يستطيع الذكر الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية (علاوي، 1991، صفحة 149) و يضيف حامد زهران ، أن قدرة

المراهـق تـزداد في أخـذ القـرار و التفكـير السـليم و الاختيـار و الثقـة بالـنفس و الاسـتقلالية في التفكـير و الحريـة في الاستكشاف (بسطيوطي، 1996، صفحة 185).

4 -1-3 النمو الفسيولوجي:

يزداد في هذه المرحلة النمو الغددي الوظيفي و نمو الأعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في نمو الشرايين و يبدأ مظهر هذا بزيادة سريعة في سعة القلب إذ تفوق في جوهرها سعة حجم قوة الشرايين و يصل الضغط الدموي إلى 120 ملل عند الذكور و الإناث في بداية هذه المرحلة و تنقص هذه الكمية إلى 105 ملل عند الإناث في سن 19 و 115 ملل عند الذكور في السن 18، أما بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون باستمرار فيزيد عندهم حجم القلب و الرئتان و تصاحبها زيادة في الهيموغلوبين و الأجسام الحمراء ، حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين و تزداد التهوية الدقيقة للرئتين و يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول (شلش، 1984، صفحة 125)، و بالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فتلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في نبض طبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسين ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ، مما يؤكد انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين .

4-1-4 النمو العقلي:

من الملاحظ في فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية و تقويتها على إدراك العلاقة بين الأشياء و على حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة و التعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (الحافظ، 1990، صفحة 69)، و ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة و بظهور سمات المنطق في التفكير و هذا راجع لنمو الذكاء فيه و نضج الجهاز العصبي ، و هذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله ، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها نتيجة نحو التمايز ، إذ تكتسب حياته نوعا من الفعالية تساعده التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية و الاجتماعية التي تعيش فيها (مختار، 1982) ،فيكون مثاليا في تصرفاته للاهتمام بالمواضيع المختلفة كالسياسة و الدين و الفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي و العقلي و الانفعالي و يختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة و هذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه ، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة و ما يراه فيها من لهو و مرح ، أما إدراك المراهق فهو أوسع ليرى في الرياضة خصائص و سمات الصحة البدنية و العلاقات الاجتماعية السليمة و دورها في إنشاء الفرد السوي ، و مع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفق البعيد، و المراهق في

هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم و يدرك و أكثر انتباها و استقرارا، هذا ما يصهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج و الاستدلال.

4-1- 5 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، و في مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، و يصبح قادرا على الانتماء للجماعة (مختار، 1982)، و يظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه و في إحكامه الأخلاقية و كذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التنبه للفروق الاجتماعية و نقده لنفسه و كذلك بإدراكه بدور و مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوسة كما تكون لدسه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها أحكام الراشدين و العادات السائدة و المعروفة في المؤسسة. النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر أساسية عن مرحلة الطفولة و هي:

4-1- 5-1 الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس و الاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق و الوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسئولون عن ذلك الصراع بينهم و بين أبنائهم في مرحلة المراهقة رأي 'FREIDENBERG' الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغير يمثل تقيم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض و الاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية و تشكك في الأوضاع القائمة و هي ما يعلقه الآباء من آمال مستقبل أبنائهم في تحقيق النجاح.

4-1-5-2 المراهق و الزملاء (الرفاق):

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما :

العلاقات الأسرية مفروضة عليه دائما و ليس له الحق أو الحرية في اختيارها ، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء فيها حرية للاختيار كما أنها قابلة للتغير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك و يكتسب منها الخبرة و تكوين تصورات جديدة عن الذات.

4-1-5-3 المراهق و المركز الاجتماعي:

يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن 16-19 سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقفا سلبيا نحو بعض المهن و ليس عن طريق اكتسابه موقفا إيجابيا نحو المهن المفضلة.

4 -1- 6 النمو الانفعالي:

في بداية المراقة تكون الانفعالات في حدتها التي تحدث لكن لتقدم سن المراهقة تأخذ هذه الانفعالات نوعا من الهدوء حتى يصل الفرد سنا تتزن فيه انفعالاته و يصبح قادرا على التحكم فيها. و في هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع وصل إليه من نضج و بلوغ و من جهة نجد أن البنية الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور و لا تقدر رجولته و حقوقه كفرد له ذاته (سلامي، 1981، صفحة 6)

4-1-6-1 الحاجة إلى الحنان :

يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير و التقابل الاجتماعي بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه و لذلك نجد علاقته تنمو و تزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة و المنزل.

4-1-6-2 النشاط الذاتي:

يظهر هذا في مجال اللعب و الاهتمام البالغ الذي يوله للممارسة الرياضية، و على الأسرة و المربي البدني توجيه حماسه و نشاطه إلى الوجه السليمة و الاستفادة منه لتطوير شخصيته و تدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل : روح التعاون ،الاتصال و حب الغير و حرية التعبير عن أرائه.

1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.

2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات و الآراء.

3- مظاهر البأس و القنوط و الكآبة بسبب أماني المراهق و عجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات و قد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

4- التمرد و مقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن هنا يستخلص الطالب الباحث أن وضع اللاعب على أساس التفاعلات المعقدة بين البدنية و النفسية. يساعد لتطوير المهارات الحركية و الصفات البدنية و التكتيكية الخاصة بهم (صفات القوة و السرعة و الرشاقة و التحمل و القوة). فهو يساهم بذلك في اللياقة الصحية و الجسدية و العقلية. و أما من ناحية النمو الاجتماعي و الانفعالي يمكن أن نذكر منها بعض الخصائص المرتبطة بلعبة كرة القدم:

زيادة الميل لاكتشاف البيئة و المخاطرة و المغامرة و التجوال و الترحال.

- القدرة على الانتظام في جماعات و التعامل معها بطريقة إيجابية منتجة.
- متابعة سير الأبطال الرياضيين و الأحداث الجارية (الشاطي، 1992، صفحة 148)

4-2 مشاكل فئة الأواسط :

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة و السبب يعود إلى المجتمع نفسه و المدرسة و الهيئات الاجتماعية و الأسرة و النوادي و كل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة و لهذا سيتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

4-2-1 المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمور البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية و الاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور و يزينها بتفكيره و عقله.

و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقعه لا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن تؤكد نفسه و بثورته و تردده و عناده فإن كان كل من الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه و لا تعامله كفرد مستقل، و لا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حياته ، فهو يجب أن يحس بذاته و أن يعترف الكل بقدراته.

4-2-2-المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا ففي عنف انفعالات وحدتها ة اندفاعها و هذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب خاصة كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق ينمي جسمه و شعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال و أن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو و الفخر و كذلك في الوقت نفسه بالحياء و الخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها و التي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته (معوض، 1971، صفحة 73)، و من خلال هذا يرى الطالب الباحث فيه يمكن ترجمة ذلك انفعال الإيجابي في زيادة فعالية اللاعب في هذه المرحلة ، خلال التدريب و المنافسة .

4-2- 3 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز او مكانه في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة. تطرأ حالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على المراهقين و تزداد حاجتهم إلى الانتباه أكثر ،كما أن نموه قدرة المراهقة على التحصيل تساعد على التفكير المجرد ، مقارنة بالمراحل السابقة و الفهم الجيد إلى جانب الميل

الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التذكر بالاسترجاع لما مر به من نظري عن طرق الذاكرة الحركية (مصطفي، 1970، صفحة 152)، كما تتميز هذه المرحلة بالاعتماد على النفس و أن لا يعامل المراهق كالطفل و يحتفظ بالأحقاد و رغبة في الانتقام كما يميل للفرح و التسلية و الضحك و يراعي مواقف الآخرين و يحب العمل و المناقشة و حب العلاقات مع الآخرين، كما تتميز بكثرة التناقضات و عدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة التي تؤدي بالمراهق إلى المرور بفترة صراع نفسي و يضيف « Lewin » وصف هذه الفترة بالاضطراب في السلوك كما يميل الفرد إلى التسلية و الإعجاب بالأفكار و يكون المراهق في هذه المرحلة سريع الانفعال حيث يتأثر بأي موقف يقابله و سريع الانتماء للمؤسسات و الجماعات أو المنظمات .الخ (المندلاوي، 1990، صفحة 21)، و من الجهة الاجتماعية يشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغبه على اتباع سلوكات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدان في البيت أو المربي و يعتبرهما تجاهلا كفاءته و مقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار خاصة النجوم و يغلب على سلوكه الاجتماعي طابع الاعتزاز بالذات و كثيرا ما يبدي المراهق بعض صور السلوك الاجتماعي (محمد، 1973، صفحة 288)، ومن خلال ذلك يرى الطالب الباحث أن التكفل باللاعب اجتماعيا يعطي حافزا بتقدم اللاعب كفرد و كجماعة نحو مستوى عال.

أ- **الأسرة كمصدر للسلطة** : إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال و الحرية و التحرر من عالم الطفولة و عندما تتخلى الأسرة في نشأته يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه و احتقارا لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى النقد و المناقشة في كل ما يعرض عليه من أراء و أفكار و لا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف و أفكار يتعصب لها أحيانا لعناده و إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات و النزاعات الموجودة بينه و بين أسرته و تكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق و امتثاله أو تمرده و عدم استسلامه. فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه فهو يريد الاستقلال و التحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

ب- **المدرسة كمصدر للسلطة** : إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته و سلطة المدرسة تتعرض لسلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة و لهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد الخروج عن السلطة المدرسية و المدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

ت- **المجتمع كمصدر للسلطة** : إن الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة و التمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء و البعض الأخر يميل إلى العزلة و الابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي و ينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين و أن يكون له أصدقاء ليشعر بتقبل الآخرين له (معوض، 1971، صفحة 162).

4 -2-4 المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، أي أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، و العرض على الطبيب الأخصائي فقد رأى اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم و هو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

4-2- 5 النزعة العدوانية :

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، و على الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين كالاعتداء بالضرب و الشتم و السب للزملاء، و الاعتداء و السرقة، و الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء (معوض، 1971، صفحة 301).

2-3 فئة الأواسط و تخطيط التدريب المهاري و الخططي:

عناصر التدريب المهاري و الخططي في حالة الهجوم:

1- التركيز على سرعة التحرك بالكرة و بدونها (الانتشار السريع).

2- التركيز على سرعة التحرك نحو الكرة و الأداء المهاري السريع، وعلى تبادل المراكز.

3- التركيز على العمق و اتساع نطاق الهجوم مع ربط خطوط اللعب معا في شكل تحرك جماعي.

4- التدريب على سرعة تغير اللعب من منطقة لأخرى مع سرعة تحرك اللاعبين من دون الكرة. و فيما يلي تصور عام لزمن وحدات التدريب و عددها خلال الموسم الرياضي الكرة (البساطي، 2000، الصفحات 217-220).

جدول (2) يوضح تصورا عاما لزمن وحدات التدريب و عددها خلال الموسم الرياضي للاعبي كرة القدم.

السن أو الصنف	الأشبال من 12-9	الناشؤون من 18-13	فـرق الكبـار أو المسـتويات العاليـة فوق 19 سنة
عدد الوحدات التدريب في الأسبوع	4-3	6-4	10-5
إجمالي عدد الوحدات في السنة	180-130	200-160	230-250
زمن الوحدة	100-70	120-80	150-90
زمن التدريب خلال الموسم	142-100 ساعة	238-123 ساعة	300-165 ساعة

الخلاصة:

إن التدريب و النضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى وترقيته، إذا يتفاعلان معا تفاعلا يجعل من الصعوبة التفريق بين أثر التدريب و أثر النمو في المستوى البدني و الفسيولوجي و المهاري و التكتكي و النفسي، حيث يحتاج اللاعب في هذه المرحلة إلى تنمية قواه البدنية و القدرة على الحكم السليم و التوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة و عمله، و مع الإيمان التام بأقوال العطرة التي تدل على إدراك الرسول صلى الله عليه و سلم بمراحل العمرية قوله لاعب ابنك سبعا (سبعة سنوات الأولى) و أدبه سبعا (من سبعة سنوات إلى أربعة عشر سنوات) و صاحبه سبعا (من أربعة عشر إلى إحدى و عشرون السنة) و ثم ألق حبله على غاربه (من إحدى و عشرون السنة إلى أكثر من ذلك)، كما أن هناك بعض المختصين الباحثين في مجال علم النفس قام بدراسة هذه المقولة و تم تطبيقها في حياته اليومية العلمية و العملية (الخولي، 1994، صفحة 153)، كما يرى الطالب الباحث أن نعتني بهذه المرحلة و ذلك من خلال إتباع أسس علمية مما يتطلب حاجيات هذه الأخيرة ، و ذلك لكي يتحقق للاعب فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة التي تزيده رغبة و تفاعل في الحياة، و نقوم بصقل مواهبه و قدراته البدنية و العقلية، بما يتماشى و متطلبات هذا العصر الحديث، مما يؤكد على ذلك كل من رياض راوي على و دحمان محمد نصر الدين و بن قوة علي على الاهتمام و دراسة كل ما يلم من معلومات خاصة بكل المراحل العمرية . و ذلك حتى يتسنى لنا إعطاء جرعات حمل التدريب بما يتناسب و قدرات هذا الأخير و على هذا الأساس يعتبر التدريب الحديث في كرة القدم تفجير الطاقات الشابة و اندماجها نحو المجتمع داخل اللعب و خارج اللعب، إن بناء فريق و الوصول به إلى مستوى عال، يتطلب منا أن نعتني بمختلف المراحل العمرية و ذلك من خلال دراسة الجسم الرياضي من كل النواحي كما ذكرناه سابقا. بما أننا تطرقنا في هذا الفصل حول خصائص و مميزات الفئة العمرية للأواسط ، إن هذا الأخير يعتمد على وسائل و طرق من أجل تحسين مستوى لاعبي كرة القدم .

خاتمة الباب الأول :

كل البحوث العلمية ترتكز وتبنى على المعلومات النظرية أو المادة الخبرية للوصول إلى نتيجة البحث ، مما جعل الباحث يلم بالمادة الخبرية ،وذلك من خلال المصادر والمراجع العلمية ، والدراسات المشابهة ، التي تعتبر كمادة خبرية ، زيادة على وجود المكتبة الإلكترونية وشبكة الإنترنت ، وعليه تطرق الطالب الباحث في هذا الباب إلى الدراسات السابقة والمشابهة في الفصل الأول ، وإلى مفهوم التدريب الحديث ومبادئه وخصائصه ، والتطرق للتخطيط بأنواعه ، وصولا إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها و تحليل المباريات في كرة القدم في الفصل الثاني ، وإلى مفهوم التدريب المدمج ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في الفصل الثالث ، وفي الفصل الرابع تطرقنا إلى خصائص الفئة العمرية تحت 19 سنة. أما الباب الثاني فخصص للدراسة الاستطلاعية ، والإجراءات الميدانية ومناقشة النتائج وأخيرا الإستنتاجات والتوصيات .

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية الميدانية

- مدخل الباب
- الفصل الأول : الدراسة الإستطلاعية
- الفصل الثاني : منهجية البحث والإجراءات الميدانية
- الفصل الثالث : عرض وتحليل ومناقشة النتائج واستنتاجات واقتراحات
- خلاصة عامة

مدخل الباب :

لقدم تم تقسيم الباب الثاني إلى ثلاث فصول ، الفصل الأول خصص للدراسة الاستطلاعية ، وذلك لعرض ما تم استخلاصه بما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها ومعرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء التجربة الرئيسية وجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث ، بينما خصص الفصل الثاني إلى منهجية البحث ، وذلك للتطرق للمنهج التجريبي والعينة المستخدمة ومجالات البحث وأدواته والبرنامج التدريبي المقترح . أما الفصل الثالث كان حول تحليل ومناقشة النتائج بالفرضيات والخروج بالخلاصة النهائية ثم المقترحات المستقبلية .

الفصل الأول

الدراسة الإستطلاعية

تمهيد

1.1.الدراسة الإستطلاعية :

1.1.1.أهداف الدراسة الإستطلاعية :

2.1.1.الدراسة الإستطلاعية الأولى :تحليل ومناقشة نتائج الإستمارة

3.1.1.الدراسة الإستطلاعية الثانية : المسح المرجعي والدراسات السابقة التي تناولت الأداء الخططي الهجومي

4.1.1.الدراسة الإستطلاعية الثالثة : حصر الأداءات الخططية الهجومية الفردية

5.1.1.الدراسة الإستطلاعية الرابعة :البرنامج التدريبي المقترح :

تمهيد :

قبل الخوض في الدراسة الأساسية يجب التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية لموضوع البحث وذلك للكشف عن المعوقات التي يمكن أن تصادف الطالب الباحث في الدراسة الأساسية ويتم تعديلها من اجل إنجاز البحث في أحسن الظروف والحصول على النتائج والمعلومات الدقيقة وإتباع السياق العلمي السليم وعلى هذا الأساس قام الطالب الباحث بالتطرق للدراسة الاستطلاعية التي تمثلت في جمع معلومات خاصة بموضوع البحث عن طريق استمارة استبيان وتحكيم البرنامج التدريبي المقترح .

1.1.الدراسة الإستطلاعية :

1.1.1.أهداف الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالب البحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة :

- واقع تدريب كرة القدم ، وهذا من خلال معرفة المدربين عن طبيعة التدريب البدني المدمج الموجه لتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم ، وما هي تطلعاتهم حول هذا النوع من التدريب ؟
- معرفة الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة لتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط .
- معرفة الأخطاء التي قد ترافق العمل التجريبي وكيفية تجاوزها .
- تدريب أعضاء الفريق المساعد على كيفية تسجيل الملاحظات أثناء تحليل المباريات .
- معالجة نواحي القصور التي قد تظهر قبل الشروع في الدراسة الاساسية .

2.1.1.الدراسة الاستطلاعية الأولى :

طبقا لطبيعة البحث ومتطلبات إنجازه الميدانية تم تحديد أهم الأدوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر واف من المعلومات تفي بالأغراض المنشودة ،وفي هذا السياق فإن الفئة المقصودة بالبحث في الدراسة هم مدربي كرة القدم فئة تحت 19 سنة . وتماشيا مع متطلبات موضوع البحث حرص الطالب الباحث على توظيف استمارة استبيان وهي موجهة لمدربي كرة القدم لهذه الفئة .

لقد شرع الطالب الباحث الوقوف على الصعوبات التي تعتري المدربين دون فهم أسئلة استمارة الاستبيان التي تم إعدادها على شكل مقترح وتقديمها إلى مجموعة من المدربين والأساتذة و الدكاترة العاملين في حقل التدريب الرياضي على وجه الخصوص بغرض الأخذ بآرائهم وتوجهاتهم العلمية من خلال الأسئلة المقدمة التي صيغت بأسلوب علمي واضح وكذا

حسن ترتيبها ، حيث تم توزيع 30 نسخة من الاستبيان ، وتم التعامل معهم على الطريقة المباشرة وغير المباشرة ، وبعد استرجاع الاستمارات قام الطالب الباحث بتفريغ وتحليل النتائج فتحصل على ما يلي :

المحور الأول : معلومات خاصة بالمستجوب

س1 – ما هي الشهادة المتحصل عليها ؟

س2 – كم سنوات الخبرة في تدريب كرة القدم ؟

س3 – هل كنت لاعب كرة القدم ؟

الغرض منها : معرفة مستوى المدربين العاملين في حقل التدريب .

جدول رقم (3) يوضح المعلومات الخاصة بمدربي فئة تحت 19 سنة

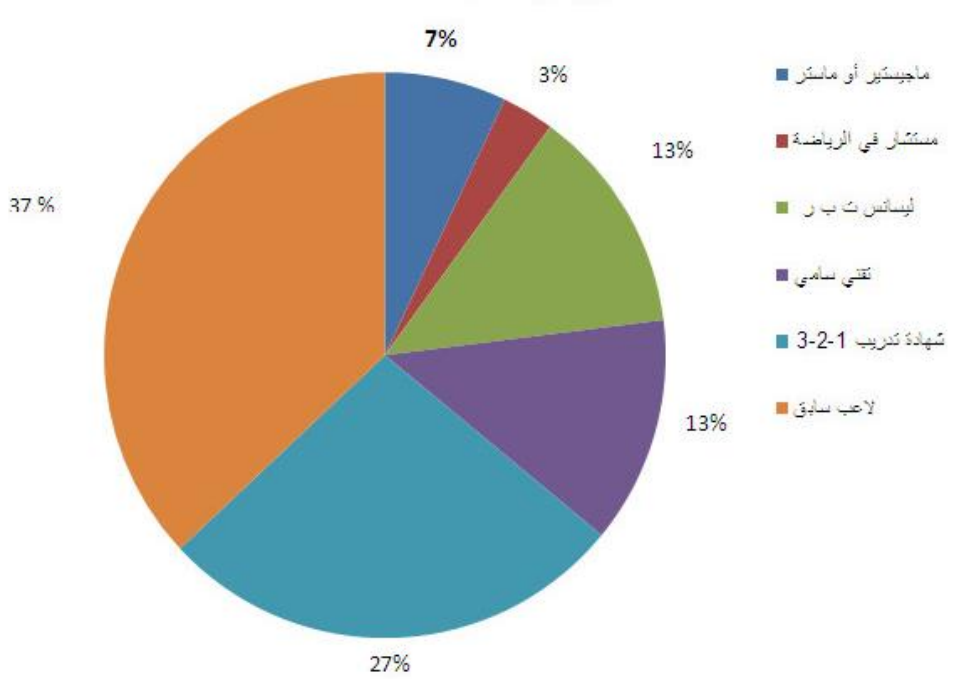
الأسئلة	المعلومات	عدد المدربين	النسبة المئوية
الشهادة المتحصل عليها	شهادة دكتوراه	00	% 00
	شهادة ماجيستر أو ماستر	02	% 6.66
	شهادة ليسانس	04	%13.33
	مستشار في الرياضة	01	% 3.33
	تقني سامي	04	% 13.33
	شهادة التدريب درجة أولى/ثانية/ثالثة	08	%26.66
	لاعب سابق	11	% 36.66
سنوات الخبرة التدريبية	أقل من 5 سنوات	00	%00
	من 5 – 10 سنوات	12	%40
	أكثر من 10 سنوات	18	%60

من خلال نتائج الجدول المدون أعلاه يتضح أن فئة قليلة جدا قدرت نسبتها ب6.66 % من ذوي الكفاءات العلمية التي تشرف على تدريب فئة تحت 19 سنة في حين نجد أن أكبر نسبة كانت في صالح من كانوا لاعبين سابقين وقدرت ب36, 66 % أما البقية من المدربين معتمدين على الخبرة الميدانية بشهادات تدريبية درجة أولى وثانية وثالثة وليسانس في التربية البدنية والرياضية، أما في ما يخص سنوات الخبرة فنجد أن أكبر نسبة قدرت ب 60 % كانت لعينة المدربين التي فاقت خبرتهم 10 سنوات ونسبة 40% من المدربين تراوحت خبرتهم من 5 إلى 10 سنوات .

الإستنتاج :

من خلال ما عرضناه سابقا استنتج الطالب أن هناك قصور في بناء البرامج التدريبية التي تعتمد على الأسس العلمية لأن أكبر نسبة للمدربين تشرف على الفئات العمرية تحت 19سنة تعتمد على الخبر الميدانية وليس لها كفاءة علمية لبناء البرامج التدريبية وتقنين الأحمال التدريبية ، وهذا ما يؤدي إلى تدني مستوى كرة القدم في بلادنا وعدم مواكبت المستوى العالمي .

الشكل البياني رقم (05) يوضح الشهادة العلمية المتحصل عليها مدربي فرق كرة القدم لفئة تحت 19 سنة .



السؤال الرابع :

جدول رقم (04) يمثل النسبة المئوية الخاصة بعدد حصص التدريب.

السؤال / الإجابة	السؤال الرابع : كم عدد حصص التدريب خلال الاسبوع				
عدد حصص التدريب خلال الاسبوع	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**
عدد المدربين	**04**	**15**	**10**	**01**	**00**
النسبة المؤوية	**%13.33**	**%50**	**%33.33**	**%3.33**	**%00**

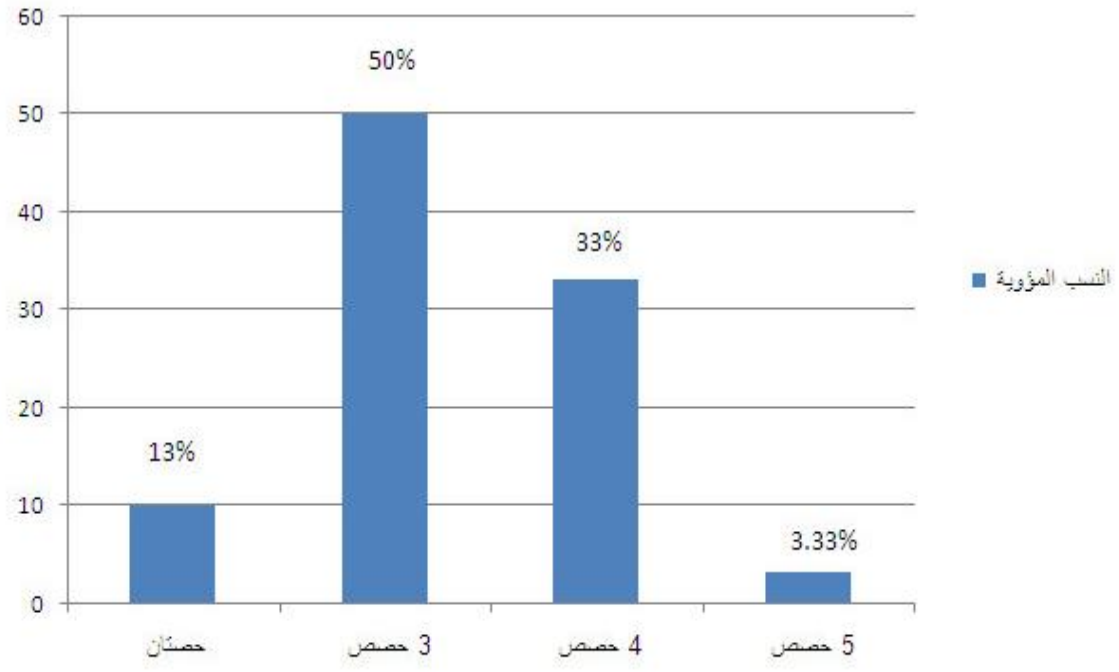
من خلال لجدول رقم (4) يتضح ما يلي :

أن أكبر نسبة كانت 50% للمدربين الذين يدربون لاعبيهم 03 حصص خلال الأسبوع أما نسبة المدربين التي بلغت 33.33% يعتمدون على 04 حصص تدريبيه خلال الأسبوع ونسبة 13.33% يعتمدون على حصتين في الأسبوع ونسبة 3.33% يعتمدون على 05 حصص في الأسبوع .

الإستنتاج :

استنتج الطالب أن مدربي فئة تحت 19 سنة للاعبي كرة القدم يعتمدون على تدريب هذه الفئة بمعدل 03 حصص تدريبية في الأسبوع ، وهذا غير كافي لهذه المرحلة العمرية ، كما يؤكد على ذلك مجموعة من المختصين والباحثين في مجال التدريب الرياضي وخاصة كرة القدم لأن الخصائص البدنية التي تتميز بها هذه الفئة العمرية قادرة على تحمل التدريب أكثر من 03 حصص في الأسبوع ، أي من 4 إلى 5 حصص في الأسبوع (الوقاد، 2001، صفحة 340)

الشكل رقم (6) يوضح النسبة المئوية لعدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع



السؤال الخامس :

جدول رقم (05) يمثل النسب المئوية الخاصة بكيفية إعداد اللاعبين .

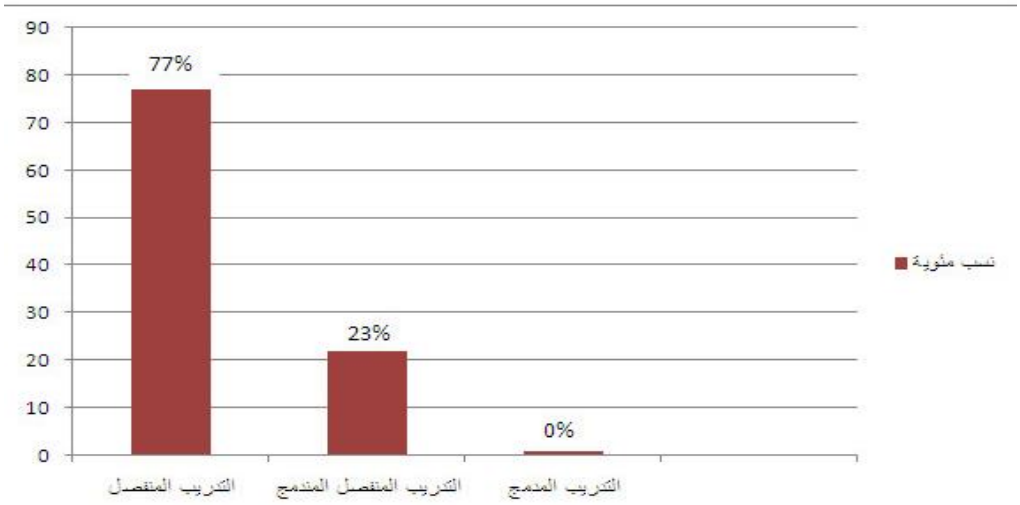
السؤال / الإجابة	السؤال الخامس : كيف يتم إعداد اللاعبين في الجانب البدني والمهاري والخططي ؟		
شكل الإعداد	شكل منفصل	شكل مدمج	شكل منفصل ومدمج
عدد المدربين	23	00	07
النسبة المئوية	% 76.66	% 00	% 23.33

الجدول رقم (04) يبين أن نسبة كبيرة قدرت ب76.66% من المدربين يعتمدون على إعداد اللاعبين بشكل منفصل ، أي تدريب كل جانب من جوانب الإعداد لوحده (بدني – مهاري – خططي) ونسبة أقل قدرت ب 23.33% تعتمد على الشكل المنفصل والمندمج ونسبة معدومة 00% يعتمدون على التدريب المدمج .

الإستنتاج :

استنتج الطالب أن مدربي فئة تحت 19 سنة للاعبي كرة القدم يعتمدون على التحضير البدني غير المدمج بالرغم من قصر الفترة الإعدادية ، مع العلم أن هذه الفئة تحتاج إلى التحضير البدني المدمج بنسبة كبيرة لأن عدد الحصص التدريبية قليل وهذا ما يوصي به FRIDIRIC AUBER حيث يوصي بالتدريب المدمج للناشئين والشباب الذين هم في طور التكوين مع مراعاة دمج حاجيات اللاعبين من صفات حركية مع الجانب البدني وذلك على حسب متطلبات اللعبة .

الشكل رقم (07) يمثل النسبة المئوية لشكل التدريب أثناء التحضير لدى المدربين



السؤال السادس :

جدول رقم (06) يمثل النسبة المئوية الخاصة بكيفية تطبيق التمارين المدمجة (بدني – مهاري)

السؤال / الجواب	السؤال السادس: كيف تطبق التمارين المدمجة (بدنية – مهارية) في رأيك؟		
تطبيق التمارين المدمجة	في التمرين	في الوحدة	في الأسبوع
عدد المدربين	02	23	05
النسبة المئوية	% 6.66	%76.66	%16.66

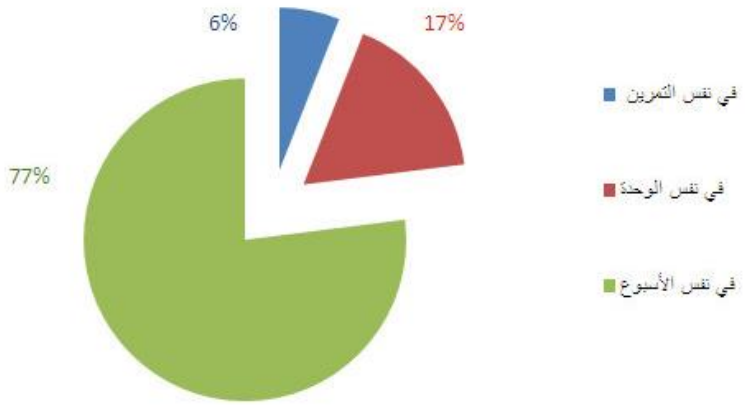
بعد عرض نتائج الجدول رقم (6) والتي تبين كيفية تطبيق التمارين المدمجة (بدنية – مهارية) خلال فترة الإعداد لفئة تحت 19 سنة لعينة المدربين المستجوبين ، والتي كانت اكبر نسبة قدرت ب 76.66% أجابوا بأن تطبيق التمارين

المدمجة (بدني – مهاري) يكون في نفس الوحدة التدريبية وذلك بإجراء تمرين بدني ثم تمرين مهاري وذلك بالتناوب ، أما عينة المدربين التي تحصلت على 16.66 تطبق التمرين المدمج في الأسبوع وذلك بإجراء وحدة تدريبية بدنية يليها وحدة تدريبية مهارية ، أما النسبة التي قدرت ب6.66% فكانت من نصيب المدربين الذين يطبقون التدريب البدني المدمج في نفس التمرين .

الإستنتاج :

خلال نتائج الجدول رقم (6) استنتج الطالب الباحث أن معظم المدربين المشرفين على تحضير فريق الأواسط في فترة التدريب يعتمدون على التدريب المنفصل بدني ثم مهاري ثم خططي إلا فئة قليلة من المدربين يعتمدون على التدريب المدمج .

الشكل رقم (08) يمثل النسب المئوية الخاصة بكيفية تطبيق التمارين المدمجة(بدنية –مهارية)



الخلاصة :

من خلال استعراض نتائج أسئلة الاستمارة الإستبيانية المتعلقة بموضوع البحث استخلص الطالب الباحث ما يلي :

- رغم وجود مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة لدى المدربين ، إلا أنهم لا يزالوا يفتقرون إلى الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة في كيفية تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم فئة تحت 19 سنة .
- معظم المدربين يعتمدون على الطرق التقليدية في تدريباتهم .

نقص المطالعة لهؤلاء المدربين في مجال التدريب الحديث

- ليس هناك برنامج تدريبي مدمج يحسن الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت.
- جل المدربين يفضلون التمارين العادية في مراحل الإعداد .

من خلال هذه الإستنتاجات استخلص الطالب الباحث أن هناك نقص في البرامج التدريبية المدمجة في تحسين الصفات البدنية و المهارية والأداء الخططي ، وهو ما جعل الطالب الباحث يقترح برنامج تدريبي مدمج (بدني –مهاري) يحسن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم .

3.1.1.الدراسة الاستطلاعية الثانية :

انحصرت الدراسة الاستطلاعية الثانية في المسح المرجعي والدراسات السابقة التي تناولت الأداء الخططي الهجومي للوقوف على ما يشتمله الأداء الخططي الهجومي الفردي من عناصر أساسية وكذلك الدراسات التي تناولت عملية التحليل للمباريات وعلى ضوء ما أسفرت عنه نتائج المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث الميدانية ما يلي :

1 – مسح المراجع التي تناولت الأداء الخططي الهجومي مثل :

- مرجع (ابراهيم، 1990) – مرجع (حماد، الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، 1994) - مرجع (أسماعيل، 1993) – مرجع (مختار، 1998)
- مرجع (يوسف، 2001) - مرجع (عبده، 2001)

مسح الدراسات والبحوث التي تناولت تحليل المباريات في الأداء الهجومي

- دراسة (البساطي، 1994)– دراسة (سالم، 1994) - دراسة (الحفيظ، 1994)- دراسة (الفاضي، 1996)
- دراسة (الحليم، 2002) – دراسة (بن لكحل منصور 2006)

الجدول رقم (07) يوضح نتائج المسح المرجعي لتحديد عناصر الأداء الخططي الهجومي الفردي في كرة القدم

الأداء الخططي الهجومي الفردي			

إسم المؤلف	سنة النشر	عنوان المرجع	التمرير	التصويب	المراوغة	الجري بالكرة	التحركات الفعالة	التمويه والخداع
مفتي إبراهيم محمد	1990	الهجوم في كرة القدم	•	•	•	•	•	•
طه إسماعيل وآخرون	1993	جماعية اللعب في كرة القدم	•	•	•	•		
مفتي إبراهيم محمد	1994	الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم	•	•	•	•		
حنفي محمود مختار	1996	المدير الفني في كرة القدم		•	•			•
غازي يوسف وآخرون	2001	الإتجاهات الحديثة في تدريب كرةالقدم	•	•	•	•		
جولوكسبتشر JOE LUXBACHER	1999	الهجوم في كرة القدم	•	•	•	•		
حسن السيد أبو عبده	2001	الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم		•	•			
جينس بانجسو JEUS BANGSBO	2003	الخطط الهجومية في كرة القدم	•	•	•	•	•	
النسبة المئوية			%75	%100	%100	%75	%25	%25

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح أن نسبة 100% كانت للتصويب والمراوغة وذلك لعتبارهما مهارتان أساسيتان في الأداء الخططي الهجومي الفردي ، كما كانت نسبة التمرير والجري بالكرة 75 % وهما أيضا يعتبران من

الأداءات الأساسية في اللعب الهجومي الفردي ، أما التحركات الفعالة والتمويه والخداع فكانت نسبة كل منهما 25% وهذا يدل على أنهما ليس لهم تأثير في الأداء الخططي الهجومي .

4.1.1.الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قام الطالب الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة والتي تمثلت في مرحلتين :

المرحلة الأولى :

تمثلت المرحلة الأولى في حصر جميع الأداءات الخططية الهجومية الفردية الأكثر تكرارا خلال المباريات حتى يمكن وضعها كعناصر رئيسية في استمارة الملاحظة العلمية لتحليل الأداء الهجومي الفردي في كرة القدم وقد أجرى الطالب الباحث هذه الدراسة للتأكد من هذه الأداءات الهجومية الفردية ميدانيا وذلك من خلال تصوير وتحليل مباراة ودية بين أواسط وداد مستغانم وأواسط شباب بوقيرات (WAM - CRBB) ، زيادة على التأكد من الأداءات الهجومية الفردية تم تدريب الفريق المساعد على المتابعة الجيدة وسرعة رصد البيانات والملاحظة الدقيقة في تحليل المباراة وذلك لتذليل الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الطالب الباحث أثناء تسجيل البينات وتم تسجيل أحداث المباراة لكل 15 دقيقة على حدة بهدف التسجيل الدقيق وملاحظة متغيرات البحث ، وتفاديا للتأثير على تركيز الباحث والمساعدين .

وبعد التأكد من الأداءات الخططية الهجومية الفردية ، تم وضع هذه الأداءات في مقترح صمم كاستمارة للملاحظة العلمية لتحليل الأداء الخططي الهجومي الفردي في كرة القدم ، ثم تم عرضها على السيد المشرف لإبداء الرأي فيها ،ثم تم عرضها بعد ذلك على السادة الخبراء والدكاترة في مجال كرة القدم باعتبار ذلك مهم وضروري في حصر هذه الأداءات كما وكيفا للتعرف على تأثيرها على مستوى الإنجاز في مباراة كرة القدم .

جدول رقم (08) يبين النسب المئوية للأداءات الخططية الهجومية الفردية في كرة القدم من طرف المحكمين

الرقم	الأداء الهجومي الفردي	عدد المحكمين	النسبة المئوية

1	التصويب	10	%100
2	التمرير	10	%100
3	المراوغة	10	%100
4	الجري بالكرة	10	%100
5	التحركات الفعالة	02	%20
6	الخداع والتمويه	01	%10

يتضح في الجدول رقم (8) أن أكبر نسبة للأداءات الهجومية الفردية كانت للتصويب والتمرير والمراوغة والجري بالكرة وكانت 100% وهذا حسب رأي 10محكمين من السادة الخبراء والدكاترة في مجال كرة القدم أما التحركات الفعالة والخداع والتمويه فحققت أقل نسبة وكانت على التوالي 20% و10% وهذا ما يدل على انهما من الأداءات الغير متكررة في المباراة ، وهو ما يتفق مع ما جاء به غازي يوسف وآخرون 2001 و مفتي إبراهيم محمد 1994 وطه إسماعيل وآخرون 1993 كما ورد في المسح المرجعي آنفا ، وبناءا على رأي الخبراء والدكاترة المختصين في مجال التدريب ، قد تم استبعاد التحركات الفعالة والخداع والتمويه من استمارة تحليل المباريات لأن النسبة المئوية كانت أقل من 25% من المجموع الكلي للآراء (رضوان 1988 ، الصفحة 329) .

حيث إعتمد الباحث في كتابة استبيانة التقويم على المواقع التالية :

1- Analyse Technico-tactique offensif en football Htm

2- /http://www.assocalciatori.it

3- Loi 11 du football le hors jeu –wikipedia.htm

حيث ساهمت هذه المواقع في كتابة استبيانة التقويم والتي جاءت على النحو التالي :

تم ترشيح 04 إختبارات لتقييم الأداء في وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية والتركيز على الجانب الخططي الهجومي وبالتنسيق مع بعض الأساتذة والدكاترة والمدربين المختصين في كرة القدم .

اتفق المحكمين على تقسيم الملاحظة إلى ثلاث أنواع هي :

1. ملاحظة وتحليل أداء لاعب معين .
2. ملاحظة وتحليل أداء مجموعة من اللاعبين .

3. ملاحظة وتحليل الفريق بالكامل .

والنقاط الأساسية التي يجب التركيز عليها عند تحليل المباراة قبل تقييم الإختبارات هي كالآتي :

- الخطط الهجومية الأساسية (وسائل تنفيذها)

طريقة تقييم وتحليل الإختبارات :

1. الجري بالكرة .

2. المراوغة .

3. التصويب على المرمى.

4. التمرير .

التحليل الفردي :

كما ذكرنا سابقا أن خطط الهجوم الفردي هي التي يتمكن فيها اللاعب من إختيار الموقع والمكان المناسب في التوقيت والوقت المناسب للهجوم ، تتمثل طريقة تقييم هذه الإختبارات بالنقاط أو المحاولات (الصحيحة الناجحة أو الخاطئة الفاشلة) انطلاقا من منطقة بناء الهجوم للفريق ، والطريقة الموالية توضح كيفية تقييم وتحليل الإختبارات الخاصة بخطط اللعب الهجومية (وسائل تنفيذها).

1.الجري بالكرة	**المحاولات الناجحة**	**المحاولات الفاشلة**
- الجري بالكرة في المساحات الخالية .	( )	( )
- الجري بالكرة لجذب المدافع وإبعاده عن التغطية .	( )	( )

2.المراوغة	**المحاولات الناجحة**	**المحاولات الفاشلة**
- المراوغة تحت مراقبة شديدة من المدافع .	( )	( )
- مراوغة عند صعوبة التمرير للزميل .	( )	( )
- مراوغة لكسر مصيدة التسلل .	( )	( )
مراوغة عند صعوبة التصويب في المرمي.	( )	( )

3.التصويب على المرمى .	**المحاولات الناجحة**	**المحاولات الفاشلة**

- التصويب من داخل منطقة الجزاء . ( ) ( ) ( )

- التصويب من خارج منطقة الجزاء . ( ) ( ) ( )

- التصويب بالرأس . ( ) ( ) ( )

4. التمرير . **المحاولات الناجحة** **المحاولات الفاشلة**

- التمرير القصير . ( ) ( ) ( )

- التمرير الطويل . ( ) ( ) ( )

المرحلة الثانية :

تمثلت هذه الخطوة في التحقق من المعاملات العلمية للإستمارة المستخدمة في عملية التحليل .

صدق الإستمارة : استخدم الطالب الباحث صدق المحتوى أو المضمون عن طريق عرض الإستمارة في صورتها الأولية على عدد من السادة الخبراء والدكاترة ، حيث أجمعوا على سلامة تكوين ومحتوى الإستمارة وقدرتها على تحليل المباريات بشكل يتفق وأهداف الدراسة وكانت نسبة الإتفاق على هذه الإستمارة 100% مما يحقق صدق هذه الإستمارة .

ثبات الإستمارة :

قام الطالب الباحث بالتحقيق من ثبات الإستمارة المستخدمة عن طريق إيجاد الفروق ومعامل الإرتباط بين تطبيقين مختلفين للإستمارة لتحليل مباراة واحدة ودية بين أواسط وداد مستغانم و أواسط شباب بوقيرات (WAM - CRBB) كما هو موضح في الجدول التالي .

الجدول رقم (09) يبين ثبات إستمارة تحليل الأداء الخططي الهجومي الفردي .

	التطبيق الاول	التطبيق الثاني		معامل

الأداء	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	كا2	الإرتباط
التمرير	109	50.23	108	49.76	0.07	0.927
التصوت	12	50	12	50	0.00	1.000
المراوغة	48	49.48	49	50.51	0.03	0.969
الجري بالكرة	31	49.20	32	50.79	0.02	0.979

يتضح من الجدول رقم (09) وجود فروق غير دالة بين التطبيقين الأول والثاني للإستمارة المستخدمة في التحليل حيث فاقت قيمة كا2 الجدولية قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 كما يتضح من نفس الجدول وجود ارتباط دال إحصائيا بين ذات التطبيقين حيث فاقت قيمة معامل الإرتباط المحسوبة قيمته الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 مما يدل على ثبات الإستمارة المستخدمة قيد البحث في عملية التحليل .

5.1.1.الدراسة الإستطلاعية الرابعة :البرنامج التدريبي المقترح :

لبناء البرنامج التدريبي استعان الطالب الباحث بالعديد من المراجع العلمية العربية والأجنبية وكذا المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم على وجه الخصوص لتحديد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية والصفات البدنية المناسبة لها كالقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة التي يجب تحسينها وفق تمارين مدمجة (بدنية- مهارية) وعلى هذا الأساس وضع البرنامج التدريبي في مجال تدريب وتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وفي نفس اتجاه متطلبات المباراة ، وكذلك استخدام النسب المئوية لضبط الأحمال التدريبية لكل من الشدة والحجم واستخدام مستوى نبض القلب أيضا لتحديد درجة الحمل لكل من القوة والسرعة على حد سواء.كاختبارات فقط لمعرفة وضبط نسبة تقدم البرنامج التدريبي ، زيادة على ذلك تم بناء البرنامج التدريبي على أسس علمية في وضع الأهداف والواجبات وتحديد محتوى وسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج التدريبي في إطاره العام .

الخلاصة :

تمحور مضمون هذا الفصل في الدراسة الإستطلاعية حول طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العملية والعلمية حيث تطرق

الطالب الباحث في بداية الفصل إلى جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث عن طريق الإستمارة الإستبيانية ، وكذا تحكيم البرنامج التدريبي المقترح تمهيدا للتجربة الأساسية .

الفصل الثاني

الدراسة الأساسية(منهجية البحث والإجراءات الميدانية)

تمهيد

2 – إجراءات البحث الميدانية

2. 1. منهج البحث

2.2. مجتمع وعينة البحث

3.2. مجالات البحث

4.2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

5.2 أدوات البحث

6.2 الأسس العلمية للإختبار

7.2 البرنامج التدريبي

8.2 الوسائل الإحصائية

9.2 صعوبات البحث

- خلاصة الفصل

تمهيد :

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

2 – إجراءات البحث الميدانية :

2. 1. منهج البحث :

اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي ، لأنه يعد " أدق أنواع المناهج العلمية التي تؤثر على المتغير المستقل والتابع في التجربة ، إذ أن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث عن طريقه اختبار الفروض و التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " عبد الحفيظ وباهي ، 2002، الصفحة107 لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح المتمثل في التمارين المدمجة بالكرة كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة . ومن أجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع ، حيث طبق الطالب الباحث على العينة التجريبية إختبارات تمثلت في مقابلات رسمية في البطولة ، والدرجات المتحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة .

2.2. مجتمع وعينة البحث :

بعد الدراسة الإستطلاعية وبعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في أواسط وداد مستغانم تحت 19 سنة ، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أواسط وداد مستغانم والتي بلغ عددهم 16 لاعب المسجلين في أوراق المقابلات الرسمية للفريق ولهم أكثر من 3سنوات تدريب مع بعضهم البعض وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات.حيث عند إنطلاق المنافسة الرسمية تم تصوير وتحليل 3مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات قبلية ثم بعد تطبيق البرنامج تم تصوير وتحليل 3مباريات في المنافسة الرسمية في مرحلة العودة مع نفس الفرق كاختبارات بعدية.

2-3: مجالات البحث :

1.3.2 المجال البشري : تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبي فريق وداد مستغانم (WAM) لكرة القدم من فئة تحت 19 سنة والذي بلغ عددهم 16 لاعب أساسي ضمن المقابلات المسجلة .

2.3.2 المجال المكاني : أنجز البحث في :

* ملاعب كرة القدم التي تقام فيها المباريات الرسمية داخل وخارج مستغانم .

* تحليل المباريات تم في مقر نادي وداد مستغانم (WAM).

* تم تطبيق البرنامج التدريبي في ملعب الخمس شهداء بمستغانم ، وملعب بن سليمان لإجراء المباريات الرسمية و الودية.

3.3.2 المجال الزمني : لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما :

– المرحلة الأولى :تمثلت في إنجاز التجربة الإستطلاعية والتي امتدت من 15/ 09/ 2013 إلى 10/30/ 2013 و التي تزامنت مع فترة بداية مقابلات البطولة ، وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية :

– فترة اعداد مقابلات واستفسارات مع مدربيين ومسؤولين في مجال التدريب التخصصي للاعبي كرة القدم

_ فترة البحث في اعداد برنامج تدريبي مدمج لتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية

_ فترة اعداد الاختبارات المهارية والخططية لعينة البحث التي ستقام عليها التجربة .

المرحلة الثانية : تمثلت هذه المرحلة في تطبيق تجربة البحث الأساسية ، حيث امتدت من10/18/ 2014 الى 31/ 01/ 2015 .وخلال هذه الفترة الزمنية ،تم تصوير وتحليل ل 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات قبلية من 18/ 10 / 2014 الى 31/ 10/ 2014 .

اما تصوير وتحليل ل 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات بعدية فقد تم بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المدمج مباشرة اي من 27/ 12/ 2014 الى 10/ 01 /2015

الجدول رقم (10) يوضح رزنامة تصوير وتحليل المباريات القبلية والبعدية

الفترات / المقابلات	تاريخ تصوير و تحليل المباريات القبلية
المقابلة الاولى WAM _OMA	2014 / 10 /18
المقابلة الثانية MCBH_WAM	2014 / 10/ 25
المقابلة الثالثة WAM _ USM	2014 / 10 /31

الفترات / المقابلات	تاريخ تصوير و تحليل المباريات البعدية
المقابلة الاولى OMA _ WAM	2014 / 12 /27
المقابلة الثانية WAM-MCBH	2015 / 01/03
المقلبلة الثالثة USM _ WAM	2015 / 01 /10

الجدول رقم (10) يوضح رزنامة العمل الميداني للباحث مع عينة البحث ،حيث يوضح تواريخ تصوير وتحليل 3مباريات كاختبارات قبلية من 2014/10/18 إلى 2014/10/31 وتواريخ تصوير وتحليل 3مباريات بعدية أي بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح من 2014/12/27 إلى 2015/01/10 .

4.2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

إن أي موضوع من الدراسات الميدانية يتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى يتعرف الطالب الباحث على المسببات الحقيقية للنتائج وبالتالي تسهل عملية تحليل وتصنيف وتفسير هذه النتائج (أسامة، 1987، صفحة 243) . وبما أن بحثنا بحث تجريبي فإن المتغيرات كانت كالآتي :

1.4.2. المتغير المستقل :

يتمثل في التمارين المدمجة (بدنية – مهارية) .

2.4.2. المتغير التابع :

تمثل في وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية .

3.4.2. المتغيرات المشوشة :

قام الطالب الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي :

أ – من أجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزم الطالب الباحث بمراعاة النقاط الأساسية التالية :

إبعاد حراس المرمى .

* تم إبعاد اللاعبين الغير مشاركين في المباريات .

* العينة التجريبية من نفس الجنس (ذكور) ونفس السن تحت 19 سنة أي صنف الأواسط وبمعدل عمر تدريبي 3سنوات .

ب- كما أشرف الطالب الباحث بنفسه على تدريب عينة البحث وتطبيق البرنامج كونه كان يشرف على هذه الفئة العمرية من قبل ، ويعرفها تمام المعرفة .

ج - قد أشرف الطالب الباحث بنفسه على تحليل المباريات مع نفس فريق العمل المساعد (أنظر الملاحق) .

5.2.أدوات البحث :

من أجل سيرورة نجاح هذه الدراسة في أفضل الأحوال وتحقيق الأهداف المرجوة من البحث والحصول على نتائج سليمة قابلة لتفسير مشكلة البحث إستخدم الطالب الباحث مجموعة من الأدوات التالية :

1.5.2. المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

إن تفسير نتائج الدراسات الميدانية يعتمد على الخلفية العلمية التي يحتويها الجانب النظري فهو العماد الذي يرتكز عليه الجانب التطبيقي في تحليل هذه النتائج ، لذا وجب على الطالب الإلمام والإحاطة بكل جوانب مشكلة البحث ، ولهذا قام الطالب الباحث بحصر وجرد المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمجلات ، واستعان الطالب بالدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة البحث وشبكة الأنترنت ، كما استعان بأساتذة اللغة العربية والفرنسية وأساتذة الترجمة .

2.5.2. الإستبيان :

الإستبيان " أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إستمارة بحثية تحتوي على عدد من الأسئلة المرتبة بأسلوب منطقي مناسب ويتم توزيعها على أشخاص معينين لتهيئتها " (غنيم، 2000، صفحة 105) .

لقد تطلب هذا البحث إعداد عدة إستبيانات لأجل جمع المعلومات المختلفة التي تخدمه ومنها :

- إستبيان موجه إلى مدربي كرة القدم لولاية مستغانم وولايات أخرى لمعرفة حدود إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة التدريبات الحديثة بالإضافة إلى الطرق والوسائل التي يستخدمونها في تدريباتهم لتحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة أقل من19سنة .
- إستبيان يضم في محتواه إستمارة تدوين ملاحظة تحليل مباريات كرة القدم عرضت على المدربين والأساتذة والدكاترة لتحكيمها وذلك للأخذ بآرائهم حول هذه الإستمارة ومدى نجاعتها .

3.5.2 المقابلات الشخصية :

استخدم الطالب الباحث المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث ، حيث تزامنت المقابلات المباشرة مع الإستمارات الإستبيانية في نفس الوقت ، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الطالب الباحث على عدة مستويات .

4.5.2 . البرنامج التدريبي المقترح :

استعان الطالب الباحث بالعديد من المراجع العلمية لتحديد التمارين المدمجة التي تحسن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ، وتم وضع البرنامج التدريبي المقترح في مجال تحسين الصفات البدنية و المهارية جنبا إلى جنب والتي يحتاجها اللاعب أثناء المباراة .

5.5.2. الوسائل المستعملة :

أ . لتنفيذ البرنامج :

- ملعب الإخوة خمس شهداء لتنفيذ الوحدات التدريبية – ملعب بن سليمان لإجراء المقابلات الودية والرسمية – الشواخص الكبيرة والصغيرة – الحواجز –كرات طبية – صفارة – ميقاتي – حبال النط –كرات قدم – الميزان الطبي – شريط متري – قوائم – مرامي متحركة .

ب . لتصوير المقابلات الودية والرسمية :

- أجهزة الفيديو –كامرات من نوع (Numérique) وعددها 03، الأولى مركزية من النوع الكبير موقعها في منتصف الملعب ، أما الكامرتين الأخريين من النوع الصغير (Digital Numérique) يسهل التنقل بهما من مكان إلى آخر وموقعهما في طرفي الملعب ، ومهام هذه الكاميرات متشابه في تصوير شريط المباراة بالكامل .
- ورقة تدوين نتائج تحليل المباريات (أنظر الملاحق) .

6.2. الأسس العلمية للإختبار :

1.6.2.معامل الموضوعية :تعتمد استمارة تدوين الأداء المهاري الهجومي على حساب عدد مرات الأداء الناجح و الفاشل للمهارة وذلك يرجع إلى رأي الخبراء والمحكمين ، لذا وجب تدريب المحكمين تدريبا جيدا لضمان الفهم الكامل لمعنى الموضوعية ، مما استوجب تجميع عدد من المحكمين ذوي الخبرة الكبيرة في مجال تدريب كرة القدم ,

2.6.2 صدق الإستمارة :

استخدم الطالب الباحث صدق المحتوى أو المضمون عن طريق عرض الإستمارة في صورتها الأولية على عدد من السادة الخبراء والدكاترة ، حيث أجمعوا على سلامة تكوين ومحتوى الإستمارة وقدرتها في تدوين نتائج تحليل المباريات بشكل يتفق وأهداف الدراسة وكانت نسبة الإتفاق على هذه الإستمارة 100% مما يحقق صدق هذه الإستمارة .

3.6.2.ثبات الإستمارة :

قام الطالب الباحث بالتحقيق من ثبات الإستمارة المستخدمة عن طريق إيجاد الفروق ومعامل الإرتباط بين تطبيقين مختلفين للإستمارة لتحليل مباراة واحدة كما هو موضح في الجدول التالي .

الجدول رقم (11) يبين ثبات إستمارة تحليل الأداء الخططي الهجومي الفردي .

الأداء	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		كا2	معامل الإرتباط
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
التمرير	109	50.23	108	49.76	0.07	0.927
التصويب	12	50	12	50	0.00	1.000
المراوغة	48	49.48	49	50.51	0.03	0.969
الجري بالكرة	31	49.20	32	50.79	0.02	0.979

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق غير دالة بين التطبيقين الأول و الثاني للإستمارة المستخدمة في التحليل حيث فاقت قيمة كا2 الجدولية قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 كما يتضح من نفس الجدول وجود ارتباط دال إحصائيا بين ذات التطبيقين حيث فاقت قيمة معامل الإرتباط المحسوبة قيمته الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 مما يدل على ثبات الإستمارة المستخدمة قيد البحث في عملية التحليل .

7.2. البرنامج التدريبي :

– مقدمة :

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا سريعا في السنوات الأخيرة وهذا راجع إلى تفاني القائمين على شؤونها في بناء البرامج التدريبية معتمدين على الأسس العلمية والتكنولوجية الحديثة ودراسة متطلبات اللعبة من كل الجوانب ، وذلك من خلال إجراء

الأبحاث العلمية والطبية والإنسانية ، وهذا من أجل الوقوف عند نقاط مواطن ضعف وقوة اللاعب ، حتى يتسنى لهم تحديد المعايير وتقنين حمل التدريب حسب القدرات والنضج البيولوجي والعمر الزمني والعقلي، وكما تتطلب الفحوصات الطبية والإختبارات والقياسات (المرفولوجية ، البدنية ، المهارية ، التكتيكية ، النفسية ، العقلية ، الإجتماعية) إن سر نجاح اللاعب وفريق كرة القدم راجع على تحديث المعلومات وطرق تدريب كرة القدم وكذلك الإكتشاف والإنتقاء المبكر للاعب .

1.7.2 . خطوات بناء البرنامج التدريبي :

من خلال التجربة الميدانية في مجال تدريب كرة القدم كلاعب وكمدرب للفئات الشبانية لوداد مستغانم ومن خلال الاطلاع على آراء بعض البرامج المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والاستعانة بها فيما يتفق بوضع البرنامج التدريبي المقترح وتحقيق هدفه كالأتي:

معرفة خصائص النمو للمرحلة السنية التي وضع لها البرنامج ومراعاة الفروق الفردية في البرنامج مع مراعاة النظام في العمل والتشكيل السليم والصحيح له والاهتمام بالمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب والحرص على التنويع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج ، وكانت كل التمرينات المختارة تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتحسين الصفات البدنية ومهارات اللعب الهجومي في كرة القدم.

2.7.2. تنفيذ البرنامج :

بعد تحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين والدكاترة والباحثين ، وبعد إجراء الاختبارات على العينة التجريبية ومن خلال إتباع خطوات بناء البرنامج ، اهتدى الطالب إلى مجموعة من القواعد يجب إتباعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترحة على العينة التجريبية ،وهي كالآتي :

أولا : إجراء الإختبارات والقياسات الخاصة بالعينة التجريبية .

ثانيا : تم بناء البرنامج التدريبي على شكل دورتين متوسطتين تتكون كل منهما من أربع دورات أسبوعية وتتكون كل دورة من ثلاث وحدات تدريبية كل وحدة تدريبية تتكون من ثلاث مراحل (إحماء – رئيسية – ختامية)

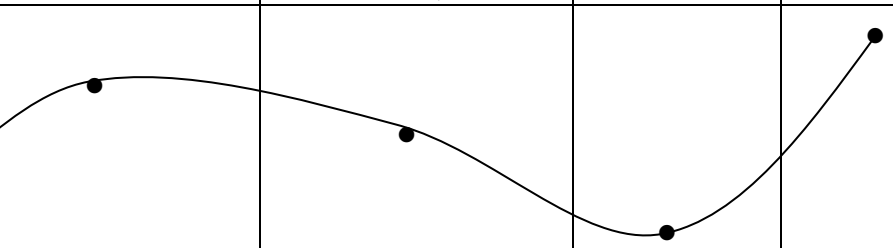
البرنامج موجود في الملحق رقم2

3 .7.2 تخطيط حمل التدريب الأسبوعي واليومي لشهرين

الشهر	الشهر الأول				الشهر الثاني								
الوحدة الأسبوعية	1	2	3	4	1	2	مرحلة انتقالية						
							1		2				
أقصى													
عالي													
متوسط													
الوحدة اليومية	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
أقصى				X			X			X			X			X			X			X		
عالي				X			X			X			X			X			X			X		
متوسط				X			X			X			X			X			X			X		
																						Ruc		

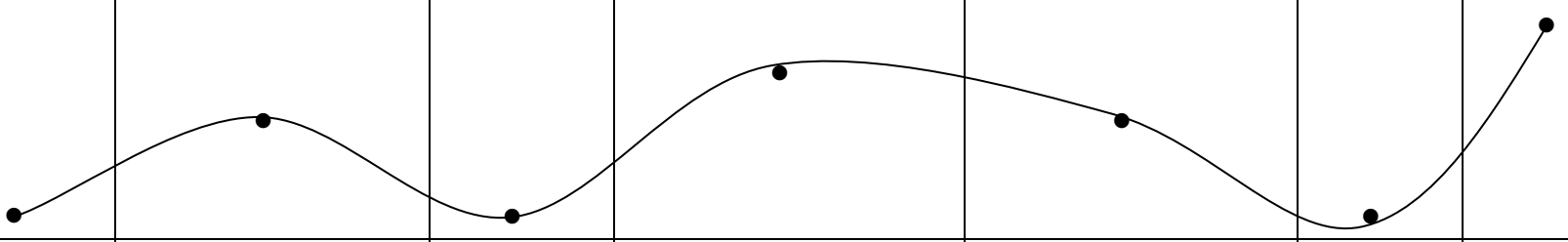
الأسبوع الأول من البرنامج **- البرنامج الفني لمرحلة المنافسة** **الحمل الأسبوعي: :متوسط**

- الفئة: تحت 19 سنة

الأيام	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
- أقصى - عالي - متوسط - راحة							
زمن الوحدة الكلي	90'	00'	100'	90'	00'	120'	00'
الإحماء من 10' إلى 20'	/	راحة	مهاري 15' -الجزء الخفيف بالتمرير -الاستقبال+إطالات	مهاري بدني 10' التمريرات العشرة + حركات الإحماء	راحة	مهاري: 20' -التمرير والاستلام مع الدوران+إطالات	راحة
الجزء الرئيسي الزمن الفعلي 60' إلى 90' 10' راحة	مباراة /	راحة	بدني مهاري 70' تحمل السرعة بالجري بالكرة التمرير مع تحمل السرعة تقسيمة: 6 ضد 6 تم 6 ضد7	بدني مهاري 65' -تنمية القوة الانفجارية+تحسين التمرير والاستقبال -تقسيمة تكتيك هجومي بالتصويت	راحة	تكتيك هجومي50' تمركز في الهجوم 3-3-4 4-2-4 التمرير والجري بالكرة مع التصويب	راحة
التهدئة 10' إلى 15'	/	راحة	جري خفيف+تمديد عضلي 15'	-جري خفيف 15' + تمديد عضلات	راحة	-جري خفيف+تمديد عضلات 20'	راحة

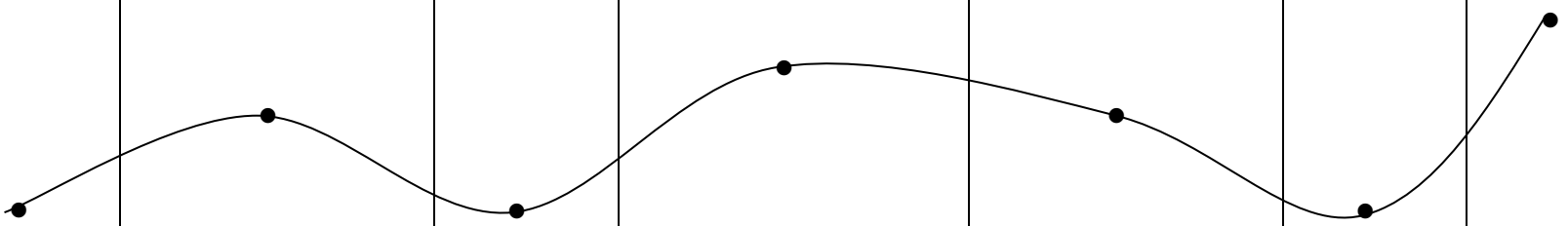
الأسبوع الثاني من البرنامج **- البرنامج الفني لمرحلة المنافسة** **الحمل الأسبوعي :عالي**

- الفئة: تحت 19 سنة

الأيام	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
- أقصى - عالي - متوسط - راحة							
زمن الوحدة الكلي	90'	00'	90'	120'	00'	120'	00'
الإحماء من 10' إلى 20'	/	راحة	مهاري 10' -دقة وقوة التمرير + -إطالات	مهاري 15' الاحتفاظ بالكرة +التمرير والاستلام	راحة	-تمرير واستلام 15' -جري بالكرة في حدود 18م -إطالات	راحة
الجزء الرئيسي الزمن الفعلي 60' إلى 90' 10' راحة	**مباراة** /	راحة	بدني مهاري 50' تحمل القوة بتحسين المراوغة التمرير+الجري بالكرة ألعاب مصغرة (2x10') التأكيد على التمرير والتصويب	بدني مهاري 60' -تحسين القوة المميزة بالسرعة مع التمرير والجري بالكرة بسرعة -مباراة توجيهية (2x15') -التأكيد على التمرير والتسديد	راحة	مهاري خططي 50' -إنهاء الهجوم -تطبيق الضغط من الثالث الهجومي -تقسيمة (2x20) (ركنيات، ضربات ثابتة)	راحة
التهدئة 10' إلى 15'	/	راحة	جري خفيف مع 10' تمديد عضلات	-جري خفيف مع 15' +تمديد عضلات+مرونة	راحة	-جري خفيف 15' -تمديد عضلات	راحة

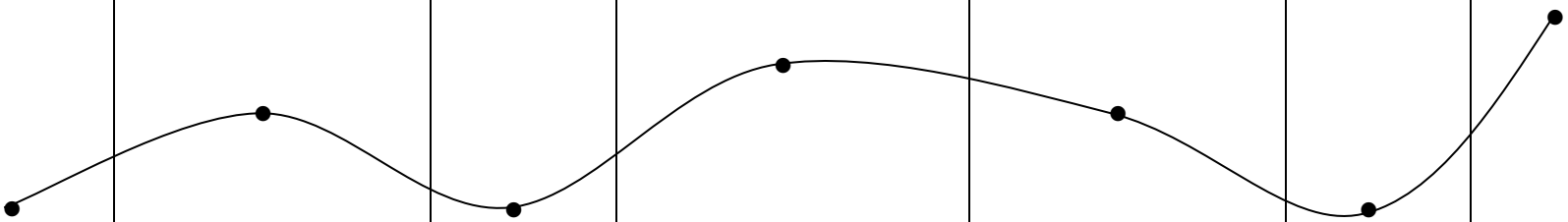
الأسبوع الثالث من البرنامج **- البرنامج الفني لمرحلة المنافسة** **الحمل الأسبوعي عالي**

- الفئة: تحت 19 سنة

الأيام	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
- أقصى - عالي - متوسط - راحة							
زمن الوحدة الكلي	90'	00'	120'	90'	00'	120'	00'
الإحماء من 10' إلى 20'	/	راحة	مهاري 15' -التمرير والتحرك	مهاري 15' -التمرير والمساندة (ضد4)	راحة	-مهاري 15' اللعب في مربعات (4 ضد 2)	راحة
الجزء الرئيسي الزمن الفعلي 60' إلى 90' 10' راحة	**مباراة** /	راحة	بدني مهاري 40' تحمل القوة المميزة بالسرعة مع التمرير والجري بالكرة -الضغط من الثلث الهجومي 50' (9x9)	بدني 20' -سرعة + رشاقة -تقسيمة (11 ضد 11) 40'	راحة	تكتيك هجومي 90' -الاستحواذ وتغير اللعب -تمركز في الهجوم 4-3-3	راحة
التهدئة 10' إلى 15'	/	راحة	جري خفيف مع 15' تمديد عضلات	-جري خفيف + تمديد عضلات 15'	راحة	-جري خفيف ومرونة 15'	راحة

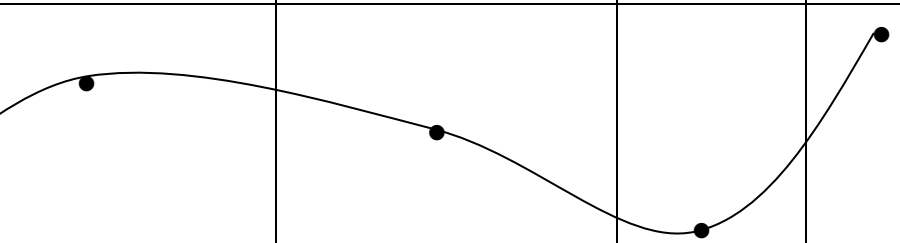
الأسبوع الرابع من البرنامج **- البرنامج الفني لمرحلة المنافسة** **الحمل الأسبوعي: أقصى**

- الفئة: تحت 19 سنة

الأيام	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
- أقصى - عالي - متوسط - راحة							
زمن الوحدة الكلي	/	00'	90'	120'	00'	90'	00'
الإحماء من 10' إلى 20'	/	راحة	مهاري 10' -مهارات فردية -إطالات	مهاري 15' -دقة وقوة التمرير -إطالات	راحة	-مهاري 15 -التمرير والاستلام -إطالات	راحة
الجزء الرئيسي الزمن الفعلي 60' إلى 90' 10' راحة	**مباراة** /	راحة	بدني مهاري 50' -تحسين القوة المميزة بالسرعة مع التصويب -ألعاب مصغرة (2x10')	بدني مهاري 60' -تقوية عضلات الرجلين والبطن مع تحسين المراوغة والتمرير -مباراة توجيهية (2 x15) -التوافق مع التهديف	راحة	مهاري خططي 40' -الاستحواذ وتغيير اللعب -تكتيك هجومي (5ضد5) -تقسيمة: (2x10')	راحة
التهدئة 10' إلى 15'	/	راحة	جري خفيف مع 10' تمديد عضلات	-جري خفيف 15' - تمديد عضلات	راحة	-جري خفيف 15' - تمديد عضلات	راحة

الأسبوع الخامس من البرنامج **- البرنامج الفني لمرحلة المنافسة** **الحمل الأسبوعي: متوسط**

- الفئة: تحت 19 سنة

الأيام	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
- أقصى - عالي - متوسط - راحة							
زمن الوحدة الكلي	/	00'	90'	90'	00'	110'	00'
الإحماء من 10' إلى 20'	/	راحة	بدني مهاري 15' -التمرير والاستلام مع الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة	بدني 15' -جري خفيف + حركات الإحماء سرعة(10م x 4)	راحة	- بدني مهاري 15' - مربعات (4ضد2) من لمسة واحدة ثم إثنان ثم حر.	راحة
الجزء الرئيسي الزمن الفعلي 60' إلى 90' 10' راحة	**مباراة** /	راحة	بدني مهاري خططي 40' -تنمية القوة الغنفجارية مع اتقان الاستلام والتمرير بالتوزيع على الجناح -تقسيمة (2x10')	بدني مهاري خططي 65' -تحمل السرعة بالأداء المهاري المركب -تمرير واستلام ينتهي بالتصويب -الجري بالكرة مع التصويب.	راحة	-بدني مهاري خططي 60' -تحسين الهجوم مع تحمل السرعة -اللعب المصغر (6ضد7) لمدة (2x10')	راحة
التهدئة 10' إلى 15'	/	راحة	-جري خفيف 15' -مع تمديد عضلات	- جري خفيف 10' - تمديد عضلات	راحة	-جري خفيف 15' إطالات وتمديد عضلات	راحة

الأسبوع السادس من البرنامج **- البرنامج الفني لمرحلة المنافسة** **الحمل الأسبوعي :عالي**

- الفئة: تحت 19 سنة

الأيام	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
: - أقصى - عالي - متوسط - راحة							
زمن الوحدة الكلي	/	00'	120'	90'	00'	90'	00'
الإحماء من 10' إلى 20'	/	راحة	بدني مهاري 15' -تمارين الإحماء -الألعاب المصغرة بالكرة (4x4) لمدة 10'	مهاري بدني 15' -جري خفيف +حركات إحماء +تمارين السرعة بالكرة على شكل المنافسة	راحة	- بدني مهاري 10' - الجري بالكرة ثم التمرير للزميل على مستوى هدم -التمريرات العشرة	راحة
الجزء الرئيسي الزمن الفعلي 60' إلى 90' 10' راحة	**مباراة** /	راحة	بدني مهاري 55' -تحمل القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الاداء المهاري -المراوغة -الجري بالكرة بين الشواخص -تقسيمة (2X20')	بدني مهاري 60' -تحسين التمرير القصير مع الجري بالكرة + تحمل السرعة -اللعب الموجه -التمركز الجيد تمرير الكرة -الجري بالكرة	راحة	-بدني مهاري خططي 55' -اللعب على شكل مثلثات -التمرير في طول وعرض الملعب مع الانتهاء بالتصويب -تقسيمة: (7ضد7) 15' 3لمسات المحافظة على الكرة	راحة
التهدئة 10' إلى 15'	/	راحة	-تمديد عضلات 10' -منالثبات	-جري خفيف 15' - تمديد عضلات	راحة	-تمديد عضلات من'الوقوف ثم من الجلوس. 10'	راحة

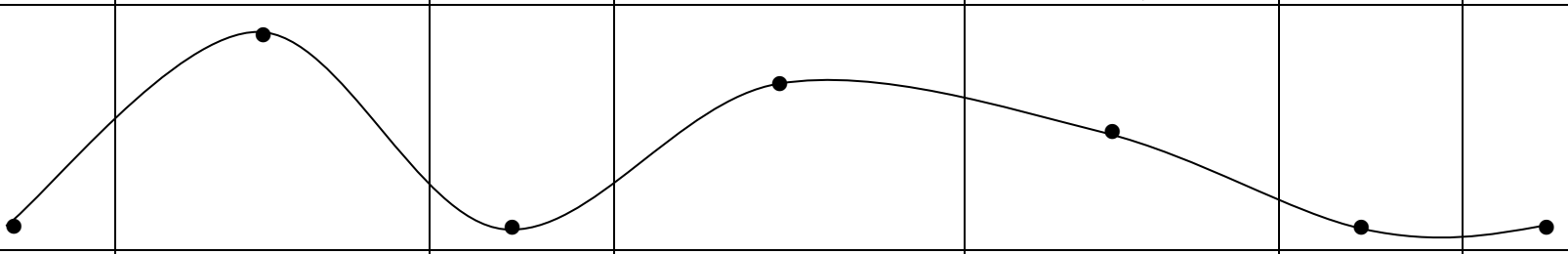
الأسبوع السابع من البرنامج **- البرنامج الفني للمرحلة الإنتقالية الأولى** **الحمل الأسبوعي : متوسط**

الأسبوع الأول من المرحلة الإنتقالية **- الفئة: تحت 19 سنة**

الأيام	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
- أقصى - عالي - متوسط - راحة							
زمن الوحدة الكلي	00'	00'	60'	50'	00'	40'	00'
الإحماء من 10' إلى 20'	راحة	راحة	-مهاري 10' -اللعب في مربعات (4ضد2)	مهاري 5' -تنطيط الكرة بالرجلين ثم بالرأس	راحة	مهاري 5' -اللعب الحر في مربعات (4ضد2)	راحة
الجزء الرئيسي الزمن الفعلي 60' إلى 90' 10' راحة	راحة	راحة	مهاري 40' -المحافظة على الكرة -4 أفواج (4ضد 4) – تطبيق لعبة التنس بالأقدام	مهاري 40' -المحافظة على الكرة -4 أفواج (4ضد 4) – تطبيق لعبة التنس بالأقدام	راحة	مهاري 30' 4 أفواج (4ضد 4) تطبيق لعبة التنس بالأقدام	راحة
التهدئة 10' إلى 15'	راحة	راحة	-تمديد عضلات 10' من الجلوس	تمديد عضلات 5' من الجلوس	راحة	تمديد عضلات 5' من الجلوس	راحة

الأسبوع الثامن من البرنامج **- البرنامج الفني للمرحلة الإنتقالية الأولى** **الحمل الأسبوعي :عالي**

الأسبوع الثاني من المرحلة الإنتقالية **- الفئة: تحت 19 سنة**

الأيام	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
- أقصى - عالي - متوسط - راحة							
زمن الوحدة الكلي	00'	00'	90'	100'	00'	90'	00'
الإحماء من 10' إلى 20'	راحة	راحة	بدني مهاري 10' - التمرير والاستلام -الإحتفاظ بالكرة	بدني مهاري 10' -التمريرات العشرة -حركات إحماء	راحة	-مهاري 10' -اللعب في مربعات (4ضد2)	راحة
الجزء الرئيسي الزمن الفعلي 60' إلى 90' 10' راحة	راحة	راحة	بدني مهاري 70' -تحمل القوة مع تحسين المراوغة والتمرير -ألعاب مصغرة (2x20')	بدني مهاري: 80' -مقابلة بثلاث أشواط: -5' راحة بين الأشواط	راحة	بدني مهاري خططي 70' -تحمل السرعة مع تحسين الأداء الهجومي (4-3-3) -تقسيمة: (11ضد11) -تمركز هجومي	راحة
التهدئة 10' إلى 15'	راحة	راحة	جري خفيف + 10' تمديد عضلات	-جري خفيف + 10' - تمديد عضلات	راحة	-جري خفيف 10' - إطالالت	راحة

نماذج لبعض الحصص المستخدمة في البرنامج.

الحصة التدريبية الأولى :

اليوم الثاني من الأسبوع الأول :

– زمن الحصة :90د

الهدف البدني : تحمل السرعة

الهدف المهاري : التمرير و الإستقبال

تمرين الأول: يقسم الفريق إلى أربع مجموعات في كل مجموعة 4 لاعبين ، يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) ويجري ليدور حول العلامة الموضوعة على بعد 5 متر ، حيث يقوم اللاعب (ب) باستلام الكرة وتمريرها للاعب (ج) الذي حل مكان اللاعب (أ) ويجري ليدور حول العلامة الموضوعة على بعد 5متر في الجهة المقابلة ، يستلم الكرة اللاعب (ج) ثم يمررها في الجهة المقابلة للاعب (د) ويجري ليدور حول العلامة الموضوعةعلى بعد 5متر وهكذا نفس العمل بالنسبة للجهة المقابلة ،كما هو موضح في الشكل اللاحق .

ملاحظ :الأداء جماعي ضمن أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من (4) لاعبين ، ويكون العمل كالآتي :

مج1 :التمرير و الإستلام على بعد 5 متر ثم الجري للدوران حول العلامة الموضوعة على بعد 5متر .

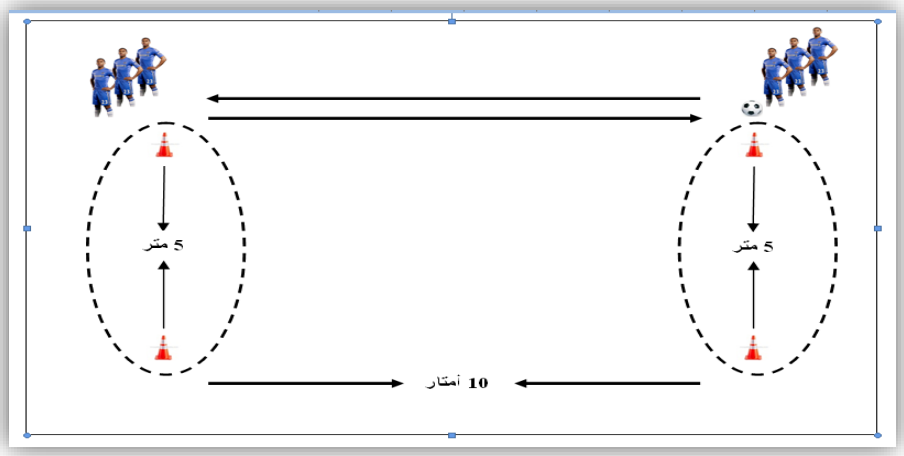
مج2 :التمرير و الإسلام على بعد 10متر ثم الجري للدوران حول العلامة الموضوعة على بعد 5متر.

مج3 :الجري بالكرة على بعد 10 متر ثم الجري للدوران حول العلامة الموضوعة على بعد 5متر.

مج4 : الجري بالكرة على بعد 10 متر ثم الجري للدوران حول العلامة الموضوعة على بعد 10متر.

- الشدة المستخدمة من 70 % إلى 75%
- زمن الأداء 30ثا
- عدد المجموعات 4
- زمن الراحة بين التكرارات 60ثا
- عدد التكرارات 4 تكرارات

زمن الراحة بين المجموعات 2د



التمرين الثاني :تقسيمة (6ضد 6) بشوطين مدة كل شوط 15 دقيقة ، 5دقائق راحة بين الشوطين ، تكون كالآتي 5دقائق اللعب من لمسة واحدة ،ثم 5دقائق من لمستين ، ثم 5دقائق لعب حر.

الحصة التدريبية الثالثة من الأسبوع الأول:

– **زمن الحصة** : 90د

– **الهدف البدني** : تحسين القوة العضلية للرجلين

–**الهدف المهاري** : تحسين مهارة التمرير والإستقبال والتهديف بأقصى سرعة مع التحرك الخططي الهجومي .

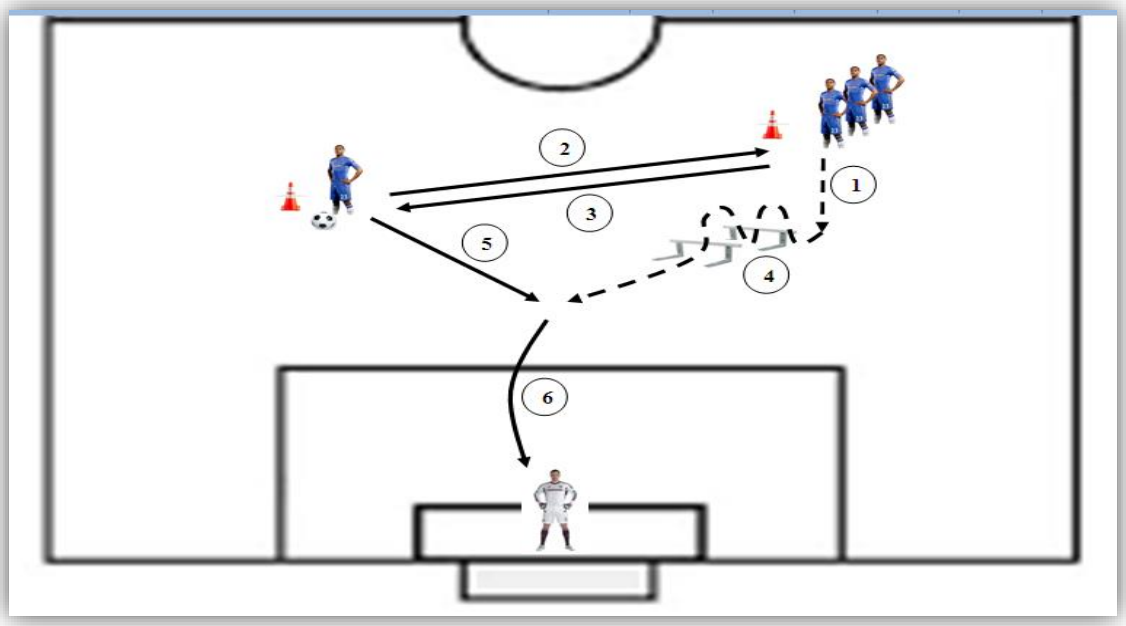
– **طريقة التدريب** : التدريب المدمج

– **نوع الحمل** : متوسط

– **التمرين الأول** :

*يقسم الفريق إلى فوجين يعملان على التوازي في شكل محطتين يقوم باستقبال الكرة اللاعب (أ) من اللاعب المرر (ب) وإعادتها له ثم يجري بأقصى سرعة نحو الحاجزين من أجل تنفيذ قفزة فوق الحاجز الأول ثم الثاني على التوالي واستقبال الكرة مرة ثانية من اللاعب (ب) ثم تصويبها نحو المرمى بأقصى سرعة ويأخذ مكان زميله الذي يعود إلى الفوج من أجل تنفيذ التمرين كما هو مبين في الشكل.– مدة العمل 10ثا وبتكرار 6 تكرارات .

– مدة الراحة هي وقت الإنتظار لأخذ الدور .



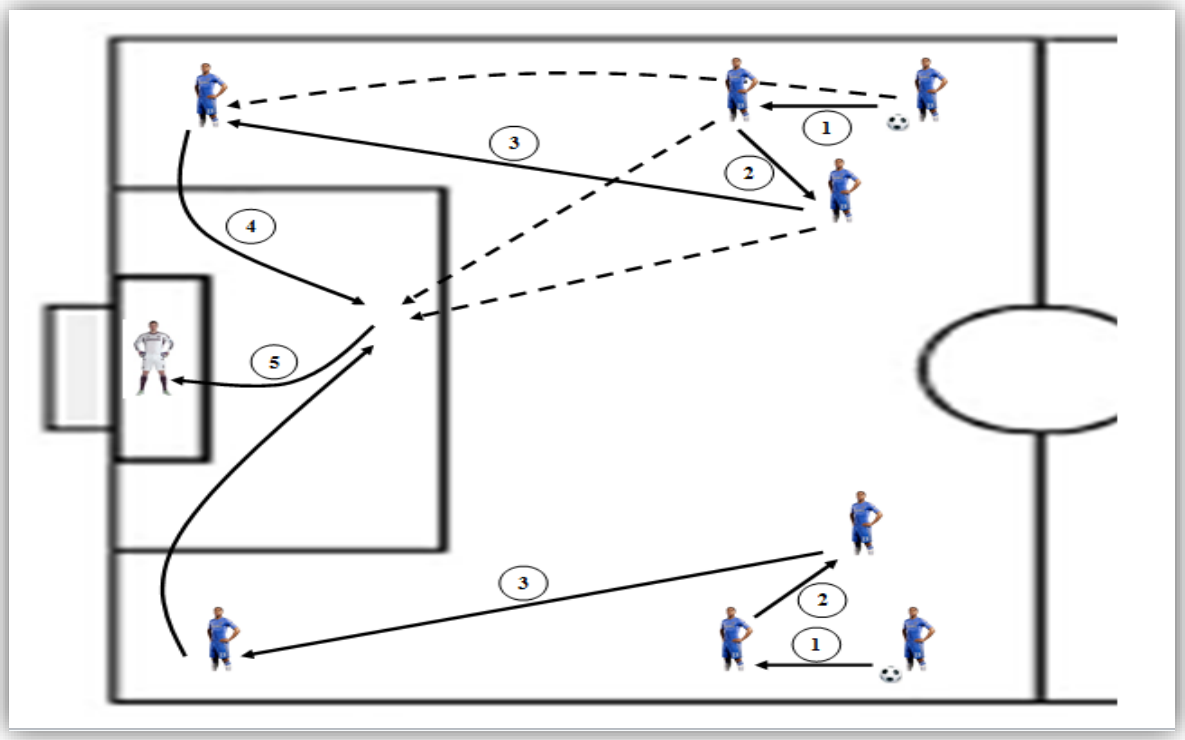
التمرين الثاني :

*يقسم الفريق إلى مجموعتين الأولى في منتصف الملعب على اليمين والمجموعة الثانية على اليسار في إتجاه نفس المرمى ، وتعمل كل مجموعة كالآتي بالتناوب :

توزع كل مجموعة على شكل مثلث نيمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي هو أمامه ب5متر وينطلق بسرعة على مستوى خط التماس ، في حين يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (ج) الذي يبعد عنه ب3متر إلى الجانب ،ليمرر هذا الأخير تمريرة طويلة إلى اللاعب (أ) الذي إنطلق بسرعة على الجهة اليمنى ، ليجد الكرة أمامه فيمررها عرضية للاعبين (ب) و(ج) اللذين إنطلاقا بسرعة قصوى نحو الهجوم لاستقبال الكرة العرضية من اللاعب (أ) على مستوى 18 متر وتصويبها نحو الهدف . نفس العمل بالنسبة للمجموعة الثانية على الجهة اليسرى بالتناوب ، مع تغير اللاعبين لأماكنهم للوصول إلى أكبر عدد من التكرارت ، ثم تغيير المجموعتين من اليمين إلى اليسار والعكس كما هو مبين في الشكل.

- مدة العمل 15د

- مدة الراحة : وقت الرجوع إلى المكان لأخذ الدور .



2. 8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS واستخرج منه الوسائل الإحصائية التالية :

أ–النسبة المئوية :

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

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

س : هو عدد التكرارات . ن: حجم العينة

ب–المتوسط الحسابي :

وهو من أهم وأشهر مقاييس النزعة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي :(Gilbert, 1978, p. 32)

$$\text{س} = \frac{\sum \text{س}}{\text{ن}}$$

حيث س: المتوسط الحسابي للقيم .

ن: حجم العينة .

س: مجموع القيم .

ت–الإنحراف المعياري :

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي : (حلمي، 1993، صفحة 48)

المعادلة الإحصائية :(Sanders, 1984, p. 48)

$$\text{ع} = \frac{\sqrt{\sum(\text{س}-\text{س})^2}}{\text{ن}-1}$$

حيث ع: الإنحراف المعياري

س:المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

(س- س)2 مجموع الإنحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي.

ث-إختبار الدلالة" ت":

يستعمل إختبار الدلالة " ت" لقياس دلالة فرق عينتين مرتبطتين ومتساويتين في أعداد أفرادها حيث يرتبط المتوسطان عندما نجري إختبارا على مجموعة من الأفراد ثم نعيد نفس الإختبار على نفس المجموعة في وقت آخر أي أن العينة التي يجرى عليها الإختبار الأول هي نفسها العينة التي يجرى عليها الإختبار الثاني وفي هذه الحالة لا تكون ن1= ن2 بل تصبح هي نفسها . في هذه الحالة أيضا لا نتحقق من شروط اختبار "ت" .

تحسب دلالة "ت" لفرق عينتين متساويتين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$ت = \frac{م\ ف}{\frac{\sqrt{\sum ح^2ف}}{ن(ن-1)}}$$

حيث :م ف = متوسط الفروق

ف = الفروق = س1- س2

- س1 هي درجات الإختبار الأول
- س2 هي درجات الإختبار الثاني
- ن = عدد الافراد في أي من الإختبارين.
- ح ف= ف-م ف

هـ- قانون مقدار التطور = (البعدي – القبلي)× 100 / البعدي

2-9:صعوبات البحث :

- صعوبة في تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك بسبب الإكتظاظ في الملعب
- نقص المراجع والمصادر والبحوث المشابهة للبرنامج التدريبي المدمجة
- صعوبة في أداء بعض اللاعبين للتمارين المدمجة بسبب ضعف المستوى المهاري
- صعوبة في تصوير المقابلات لعدم وجود مكان مخصص للتصوير في الملاعب
- صعوبة في تحليل المقابلات وتدوين النتائج في الإستمارة بسبب طول الوقت
- عدم وجود برامج التحليل الحركي ضمن مخابر معهد التربية البدنية والرياضة.

– عدم وجود وزارة وصية بين مخابر الجامعة الرياضية ووزارة الشباب والرياضة وهذا لإشراك الباحث الجامعي في تنمية الرياضة النخبوية

الخلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية كما تم من خلاله طرح الإشكالية وطريقة معالجتها وهذا من خلال ضبطنا لمتغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة ضمن الدراسة الأساسية التي اعتمدنا فيها على المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة .لأن الدراسة الأساسية تعد من أهم المراحل التي ينبغي على الطالب الباحث الإلمام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث ، وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية وهذا بناءا على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة .

الفصل الثالث

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها واستنتاجات واقتراحات وخلاصة

تمهيد

1.3. عرض ومناقشة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

1.1.3–عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة .

2.1.3– عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب.

3.1.3– عرض ومناقشة نتائج اختبار المراوغة

4.1.3– عرض ومناقشة نتائج اختبار التمرير

5.1.3– عرض وتحليل متوسط المعدل الكلي للهجومات الناجحة والأهداف المسجلة للاختبارين

2.3 مناقشة النتائج بفرضيات البحث

1.2.3 مناقشة الفرضية الأولى

2.2.3 مناقشة الفرضية الثانية

3.3 الاستنتاجات

4.3 الاقتراحات

5.3 الخلاصة العامة للبحث

تمهيد :

سيتناول الطالب الباحث في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية من أجل عرضها في الجداول ثم تحليلها ومناقشتها وتمثيلها بيانيا لاستخلاص مجموعة من النتائج وذلك للإعتماد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث .

1.3. عرض ومناقشة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

1.1.3-عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة .

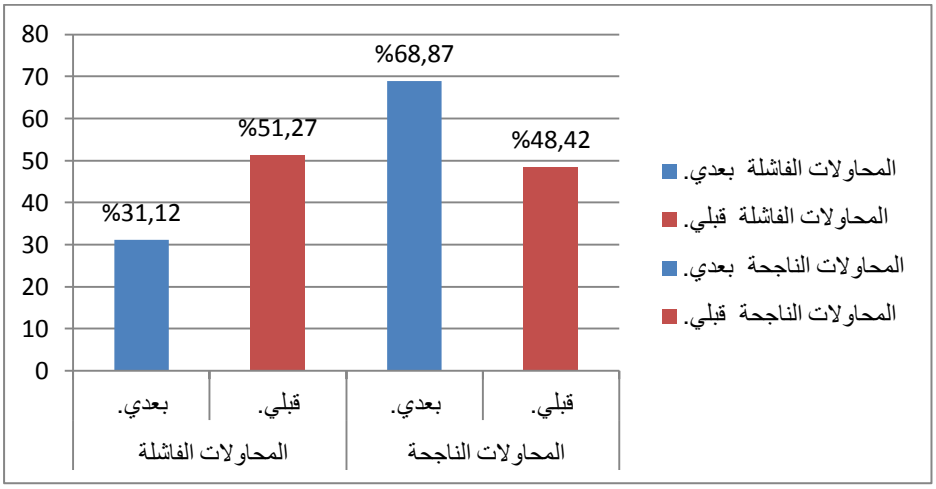
جدول رقم (12) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة

المقاييس الإحصائية / الأداء	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	قيمة التطور
	س	ع	س	ع					
الناجحة	13,80	2,96	18,90	3,87	5,07	09	0,05	2,22	26,98
الفاشلة	14,70	3,44	8,54	2,47	3,11				

الجدول رقم (12) يبين قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية وقيمة التطور وفي اختبار الجري بالكرة لعينة البحث: إن قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 5,07 للمحاولات الناجحة و3,11 للمحاولات الفاشلة وهما قيمتان اكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2,22 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي ، وهذا راجع إلى التركيز في البرنامج التدريبي المدمج على دمج الكرة في العمل البدني والمهاري والخططي مما أكسب اللاعبين مهارة التحكم في الكرة والجري بها في جميع الاتجاهات وهو ما تؤكده قيمة التطور التي قدرت ب 26,98 وهي قيمة تعكس نجاعة التمارين المدمجة في البرنامج المقترح ،حيث يقول آلن واد (wade Allen) إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ،ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب وتناسب ذلك مع الأداء المهاري (إسماعيل، 1989، صفحة 101) وهذا ما أشار إليه (محمود، 2008) أن الجري بالكرة من المهارات الفردية ، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم وهو ما أكده (منصور، 2006، صفحة 222) أن الجري بالكرة له علاقة ارتباطيه طردية بالتفكير الخططي ،حيث يذكر زهير الخشاب وآخرون أن مهارة الجري بالكرة تهدف إلى أغراض متعددة أهمها : اجتياز الخصم والتخلص منه ، الهروب من الخصم عن طريق الجري بالكرة السريع ودفع الكرة للأمام ، اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة

أو التهديف ، عندما لا يتوفر مجال للتمرير في الوقت المناسب ، لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية بعد أن زالت المراقبة عنه ، تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة وأخيرا تنظيم لعب الفريق . وهو ما أكده (العفيفي، 2001) أن مهارة الجري بالكرة تعتبر أساس إتقان مهارة المراوغة التي تعتبر كوسيلة من وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ،ولابد من المدرب أن يرسخ لدى ناشئيه مفاهيم الاستخدام الخططي والفني لمهارات اللعب والمغالاة في استخدام مهارة الجري بالكرة وخاصة في الثلث الهجومي للاختراق أو التصويب على المرمى والتمرير للزميل.

الشكل البياني رقم (09) يوضح النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لفاعلية الجري بالكرة



2.1.3- عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب.

جدول رقم (13) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار التصويب

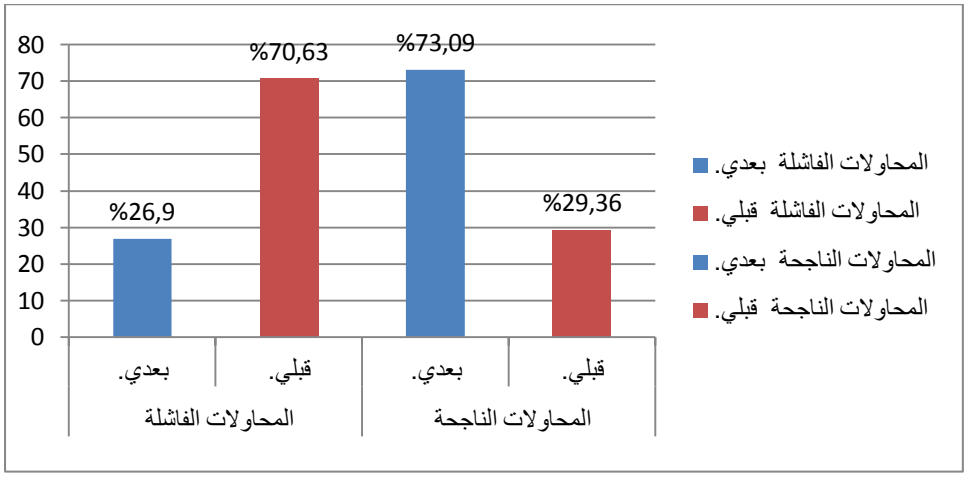
المقاييس الإحصائية / الأداء	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	قيمة التطور
	س	ع	س	ع					
الناجحة	3,70	1,32	6,90	2,04	4,07	09	0,05	2,22	46,37
الفاشلة	8,90	1,43	2,54	1,22	3,97				

الجدول رقم (13) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة والجدولية وقيمة التطور في اختبار التصويب لعينة البحث

إن قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 4,07 للمحاولات الناجحة و3,97 للمحاولات الفاشلة وهما أكبر من (ت) الجدولية المقدرة 2,22 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9 ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي ، وهذا راجع الى إعطاء الباحث أهمية بالغة لهذه المهارة في البرنامج التدريبي المدمج ،

وهو ما تؤكده قيمة التطور التي بلغت 46,37 ،وهذا ماأشار اليه (ابراهيم،مفتي، 1994) ان التصويب يعتبر الوسيلة الاساسية لاحراز الاهداف وبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره ، وهذا ماأكده (البساطي، 2000) أن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار، لذا يجب على المدرب اعطاء الحرية للاعبيين لاظهار قدراتهم على التصويب مع الاستخدام الأمثل للتوجيه، وهذا ماخلص اليه الباحث ، حيث يجب أن يفرق اللاعب بين الأداء الفني للتصويب واستخدام التصويب كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهو التطبيق الفعلي للاداء الفني اثناء المباراة

الشكل البياني رقم (10) يوضح النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لفاعلية التصويب



3.1.3- عرض ومناقشة نتائج اختبار المراوغة

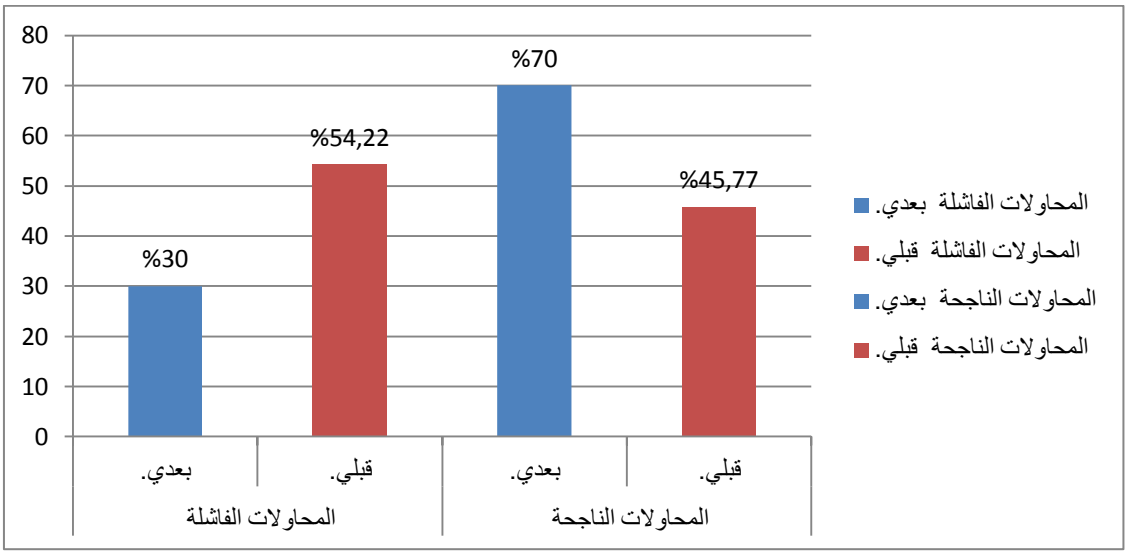
جدول رقم (14) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المراوغة

المقاييس الإحصائية / الأداء	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	قيمة التطور
	س	ع	س	ع					
الناجحة	15,70	2,98	19,60	3,55	6,45	09	0,05	2,22	19,89
الفاشلة	18,60	3,11	8,40	2,62	4,46				

الجدول رقم (14) بين قيمة (ت) ستيدونت المحسوبة والجدولية وقيمة التطور في اختبار المراوغة لعينة البحث : إن قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 6,45 للمحاولات الناجحة و4,46 للمحاولات الفاشلة وهما قيمتان أكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2,22 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي ، وهذا راجع إلى فاعلية البرنامج التدريبي المدمج الذي أدى إلى تحسين مهارة المراوغة من خلال تنفيذ وحدات تدريبية تعتمد في محتواها على دمج الكرة في العمل البدني ما أكسب

اللاعبين مهارة التحكم في الكرة وهو ما تفسره قيمة التقدم التي بلغت 19,89 وبالتالي أصبح استعمال المراوغة كوسيلة لتنفيذ خطط اللعب الهجومية أمرا مهما ، وهو ما أشار إليه (مختار ح.، 1996) أن المراوغة أصبحت لها قيمتها الكبرى في تنفيذ خطط اللعب ، لذلك فقد عمد كل المدربين المحليين على تقوية هذه المهارة عند اللاعبين ، وهو ما أكده (موفق، 2009) أن المراوغة تعد احد التكنيكات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم ، وعلى أساس ذلك يجب أن يعرف اللاعب القواعد الأساسية للمراوغة حتى ينجح بها وهي أين يراوغ ، ومتى يراوغ ،ولماذا يراوغ ،ويشير كرينورد وآخرون (كرينورد، 1989) أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى مهارة المراوغة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لتمرير الكرة .

الشكل البياني رقم (11) يوضح النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لفاعلية المراوغة



4.1.3- عرض ومناقشة نتائج اختبار التمرير.

جدول رقم (15) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار التمرير

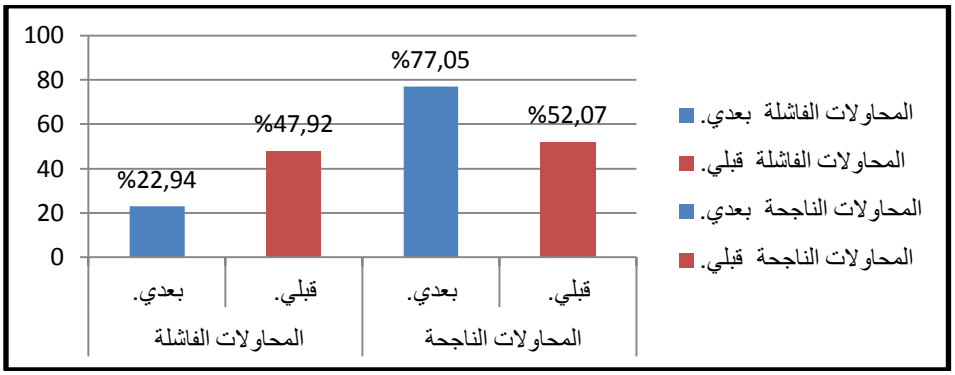
المقاييس الإحصائية / الأداء	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	قيمة التطور
	س	ع	س	ع					
الناجحة	53,90	9,46	72,20	8,24	5,30	09	0,05	2,22	25,34
الفاشلة	49,60	7,21	21,50	6,70	4,62				

من خلال الجدول رقم (15) يبين قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية وقيمة التطور في اختبار التمرير لعينة البحث .

إن قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 5,30 للمحاولات الناجحة و4,62 للمحاولات الفاشلة وهما قيمتان اكبر من(ت) الجدولية المقدرة ب 2,22 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية09 ، وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي ودال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي ، وهذا راجع إلى تأكيد الباحث على مهارة التمرير

في برنامجه التدريبي المدمج وهو ما تفسره قيمة التطور التي بلغت 25,34 نظرا لاستخدامه طوال زمن المباراة وهذا ما أكده (ابراهيم، 1994) بأن التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن اللعب فأكثر من 80 % من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ويرجع ذلك أن الفريق يتكون من 11 لاعبا ، وهو ما أشار إليه أيضا (عفيفي، 2001) أن التمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب ، كذلك يساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة كما يكسب الفرد الثقة بالنفس ويزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه .

والشكل البياني رقم (12) يوضح النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لفاعلية التمرير



جدول رقم (16) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات والنسب المئوية وقيمة التطور للنتائج القبلية والبعدية لعينة البحث .

المقاييس الإحصائية / الإختبارات		الإختبارات القبلية			الإختبارات البعدية			ت المحسوبة	ت الجدولية	قيمة التطور
		س	ع	%	س	ع	%			
الجري بالكرة	الناجحة	13,80	2,96	48,42	18,90	3,87	68,87	5,07	2,22	26,98
	الفاشلة	14,70	3,44	51,57	8,54	2,47	31,12	3,11		
التصويب	الناجحة	3,70	1,32	29,36	6,90	2,04	73,09	4,07	2,22	46,37
	الفاشلة	8,90	1,43	70,63	2,54	1,22	26,90	3,97		
المراوغة	الناجحة	15,70	2,98	45,77	19,60	3,55	70	6,45	2,22	19,89
	الفاشلة	18,60	3,11	54,22	8,40	2,62	30	4,46		
التمرير	الناجحة	53,90	9,46	52,07	72,20	8,24	77,05	5,30	2,22	25,34
	الفاشلة	49,60	7,21	47,92	21,50	6,70	22,94	4,62		

درجة الحرية (ن–1) = 9 عند مستوى الدلالة 0,05

- **عرض وتحليل متوسط المعدل الكلي للهجومات الناجحة والأهداف المسجلة للاختبارين:**

الجدول رقم(17) يوضح نسبة الهجومات الناجحة وعدد الأهداف التي سجلها الفريق في الاختبارين (القبلي و البعدي)

نسبة متوسط المعدل الكلي للهجومات الناجحة			عدد الأهداف التي سجلها الفريق	
قبلي	بعدي		قبلي	بعدي
%28	% 58		3	8

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة متوسط المعدل الكلي للهجومات الناجحة في 3 مباريات (الاختبار القبلي) قد بلغت 28% أما في الاختبار البعدي فقد بلغت نسبة الهجومات الناجحة 58 %، أي بمتوسط معدل التحسن بلغ 30 % بين الاختبارين،و هو ماتؤكده الأهداف المسجلة في المقابلات البعدية التي بلغت 8 أهداف مقارنة بالأهداف المسجلة في المقابلات القبلية والتي بلغت 3 أهداف ،ويرى الباحث أن نسبة التحسن هذه في زيادة الهجومات الناجحة التي أدت إلى تسجيل أهداف أكثر سببها تحسن مستوى اللاعبين في وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ويعزي الباحث ذلك التحسن إلى فاعلية التدريب البدني المدمج المتبع مع عينة البحث وفق الأساليب العلمية الصحيحة من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات للوصول بلاعب يجيد أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخططية لصالح الفريق ، مما تولد لدى أفراد هذه المجموعة حالة من التكيف على التمرينات التي تدمج فيها الكرة والتي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات بما يتناسب وقدرات وقابليات اللاعبين الشباب (افراد عينة البحث).

2.3 مناقشة النتائج بفرضيات البحث :

بعد الإنجاز المنظم لمراحل توظيف أنسب وأحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث التي تم صياغتها بدقة ووضوح فاهتم الطالب الباحث في هذا الفصل بمناقشة والتأكد من صحة الفروض الموضوعة كحلول مقترحة للمشكلة أو نفيها . كما سيتم عرض مجموعة الإستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم إلى عرض مجموعة من التوصيات

1.2.3 مناقشة الفرضية الأولى: والتي تشير الى أن التدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

و هذا ما توصل إليه الباحث من خلال الجداول رقم (12،13،14،15) التي تشير النتائج إلى وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بعد التجربة في المهارات التالية (التصويب، التمرير، المراوغة ،

الجري بالكرة) ويعزي الباحث هذا التاثير الايجابي لفاعلية التدريب البدني المدمج لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية ، وكذلك عن طريق ادماج الجانب البدني بالمهاري ،حيث ان تحسين الاداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة ،يعد احد المتطلبات المنتظرة من البرنامج التدريبي البدني المدمج للناشيئين كما تؤكد على ذلك دراسة كل من الباحث معتز يونس وذنون الطائي(2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية يؤدي إلى تطوير وتحسين الصفات البدنية والمهارية (الطائي 2001)، وهذا ما اشار اليه (lambertin., 2009, p. 9) أن استخدام التمارين المدمجة باستخدام الكرة (التدريب البدني المدمج) أكثر ثراء و أكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي(impellizzeri,2006 , p.475) .

وهذا ماأكده (Lambertin, 2000,p10) أن التدريب البدني المدمج هام وأساسي في تنمية الصفات البدنية وتنمية حتى الصفات الفسيولوجية والمهارية والخططية أثناء أداء النشاط البدني. وكذلك يشير (weineck) أن القدرة على الإنتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلا مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والفكرية لذلك يجب ان تبنى البرامج التدريبية على أسس علمية ومنهج منظم. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى اعتماد التمرينات الخاصة بالمهارات على وفق الأساليب العلمية الصحيحة، من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات للوصول بلاعب يجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخططية لصالح الفريق، مما تولد لدى أفراد هذه المجموعة حالة من تكيف على التمرينات التي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات، بما يتناسب وقدرات وقابليات اللاعبين الشباب (أفراد عينة البحث)، فضلاً عن عدم وجود صعوبات تكنيكية عند أداء هذه المهارات، وإمكانية تحسينها عند اللاعبين الشباب بفعل التكرار في أدائها، وهذا ما أكده (**مفتي إبراهيم**، 1994) على انه من الضروري أن "يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلا وكذلك في المباريات التجريبية. إن التطور والتحسن الحاصل في أداء المهارات (التصويب، والمراوغة، والتمرير، والجري بالكرة) والذي أظهرته النتائج، لم يأتي بالصدفة أو بصورة عشوائية، بل جاء نتيجة التدريب مما أدى بالمهارات المشار إليها سلفا لتصل إلى هذه المرحلة من مستوى التحسن، مما يؤكد القدرة العالية للتمرينات في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب المهاري لأفراد المجموعة التجريبية، فضلا عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحث أسباب ذلك لتنظيم الأسلوب التدريبي المتبع مع هذه المجموعة، إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسيا في تحسين مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات اللاعبين، فمن خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم

وتحسين المستوى المهاري للاعبين، وهو ما تجلى في نتائج الجداول رقم(12، 13، 14، 15) وعليه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسات المشابهة والمرتبطة.

2.2.3 مناقشة الفرضية الثانية:والتي تشير إلى أنه يمكن التغلب على الحالات الدفاعية للفريق المنافس في حالة تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

من خلال المعالجة الإحصائية التي أفرزت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، في اختبار الهجومات الناجحة والأهداف المسجلة كما هو موضح في الجدول رقم (06)، ونفسر هذا بتأكيد الباحث في وحدات التدريب البدني المدمج على تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية التي أصبحت عن طريقها تحرز الأهداف كما تؤكد الإحصائيات انه أكثر من 40 % من الأهداف التي سجلت في البطولات الدولية والعالمية كانت عن طريق المواقف الثابتة أي مهارة التمرير والتصويب ثم تليها مهارة المراوغة والجري بالكرة وهذا ما يتفق مع دراسة غازي صالح محمود 2000 بعنوان دراسة تحليلية مقارنة بمستوى المهارات الأساسية في كرة القدم بين أندية بغداد والمحافظات.

كما نلاحظ من خلال نتائج الجداول رقم (12،13، 14، 15) ،تحسن في وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية وهذا ما أدى إلى تقليص المحاولات الهجومية الفاشلة بين الاختبارين (القبلي والبعدي) وهذا ما توضحه نتائج الجدول رقم (17) من خلال ارتفاع نسبة المحاولات الهجومية الناجحة والتي قدرت ب 58% في الاختبار البعدي بعدما كانت 28 %في الاختبار القبلي بنسبة تحسن 30 % وهو ما يتطابق مع زيادة عدد الأهداف المسجلة من 3 أهداف في المباريات القبلية إلى 8 أهداف في المباريات البعدية وهذا ما يرجعه الباحث إلى فاعلية التدريب البدني المدمج والذي تجلى في زيادة المحاولات

الهجومية الناجحة مما أدى إلى زيادة تسجيل الأهداف في المباريات البعدية وهو ماذكرته (Knnekens, 2010, p. 21) أن مستوى الأداء يرتبط ايجابيا بمستوى المهارات الخططية التي تم التدرب عليها. وعليه نقول أن الفرضية الثانية للبحث قد تحققت وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسات المرتبطة .ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن تحسين نتائج كرة القدم مرهون بالبرامج و الطرق التدريبية الحديثة كالتدريب المدمج والوسائل التكنولوجيا التي تلعب دورا أساسيا في توفير مصادر التعليم والتدريب لتحسين الوسائل التي بفضلها يرقى الأداء العام للفريق من الناحيتين الدفاعية والهجومية ، كما أنها تجعل اللاعب وهو يتدرب كأنه في المنافسة الرسمية لأن في البرامج التقليدية التدرب على المهارة شيء واستخدامها في

المباراة شيء آخر، لكن في البرنامج التدريبي المدمج يكون التدرب على المهارات شبيه بأدائها في المباراة ،مما يساعد على الإرتقاء بالعملية التدريبية وتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب مقارنة بالبرامج التدريبية الأخرى المعتمدة .

3.3 الاستنتاجات:

مماسبق عرضه في حدود المنهج المستخدم ، والوحدات التدريبية المقترحة ، والعينة التي طبقت عليها الدراسة تم التوصل الى مايلي:

1_ أن استخدام التدريب البدني المدمج قد اثر ايجابيا في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

2 _ أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الإختبار البعدي في اختبار التصويب والتمرير والمراوغة والجري بالكرة.

3 _ اتضح من خلال إجابات المدربين النقص في تطلعهم ومعرفتهم للطرائق التدريبية التي يجب تطبيقها في التدريب.

4 _ أغلبية المدربين لايعتمدون على التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في البرامج التدريبية خلال الموسم التدريبي .

5 _ معظم المدربيين لا يعيرون الإهتمام لوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في برامجهم التدريبية.

6 _عند تحليلنا للمباريات البعدية أن نسبة المحاولات الهجومية الناجحة ارتفعت مع زيادة تسجيل الأهداف مقارنة مع نسبة المحاولات الهجومية الفاشلة والأهداف المسجلة عند تحليل المباريات القبلية، وهذا بعد تنفيذ الوحدات التدريبية بالتدريب البدني المدمج .

4.3 الاقتراحات:

1 _ الاعتماد على البرنامج التدريبي للتدريب البدني المدمج لمختلف التخصصات الرياضية وخاصة الالعاب الجماعية في تطوير وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.وتعميم استخدام التدريب البدني المدمج على كل الفئات الرياضية وللجنسين.

2 _ التركيز على استخدام التمارين البدنية المهارية اثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية وبالأحمال البدنية التي تناسبها

3 _ على الهيآت الإدارية في الأندية إعطاء الإهتمام الكافي للفئات الشبانية عامة و الفئة العمرية تحت 19 سنة خاصة لأنها هي الخزان الممون للمنتخابات الوطنية ، خلال توفير الأجهزة والأدوات المستخدمة لتطبيق الوحدات التدريبية وكما يحتاجها المدرب.

4 _ على الهيئات المختصة تنظيم تربصات خاصة لمدربي الفئات الشبانية للإستفادة من المعلومات العلمية الحديثة و خاصة كيفية تحليل المباريات للاستفادة من الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب الرياضي.

5- حث المبرمجين على العمل ضمن المجال الرياضي وهذا بغية برمجة وسائل التحليل الحركي .

5.3 الخلاصة العامة للبحث :

إن إتقان المهارات الأساسية التي هي وسائل تنفيذ خطط اللعب في نشاط كرة القدم يجب أن يتأسس على جديد ما أفرزته نظريات التعلم الحديثة وتكنولوجيا التعلم والبرامج التدريبية الحديثة ،حيث يذكر (منصور، 2006، صفحة 4) أن أحد أسباب ضعف الجانب الخططي ووسائل تنفيذه تكمن في مدى تماثل البيئة التعليمية أو التدريبية ضمن الوحدات التدريبية اليومية ومواقف المنافسة وهذا ما نؤكده نظريا من خلال تقسيم جنتل وبول طوت (أنور، 2007، صفحة 122)حيث يعتمدان في تقسيمهما للمهارة على الظروف المحيطة بالإنجاز ، مهارة مفتوحة تكون الظروف والعوامل البيئية متغيرة أثناء الأداء ، ومهارة مغلقة تكون فيها جميع المؤثرات الخارجية ثابتة لا تتغير أثناء الأداء

وبحكم أن مهارات كرة القدم تصنف ضمن المهارات المفتوحة حيث يذكر (Doucet,2005, P.84) " أن نزاعات للاستحواذ على الكرة تشكل نسبة 30 إلى 40% من الجمل الحركية في مباراة كرة القدم وأن الفريق الفائز من يحتفظ بها بنسبة 53,6 % بأقل تقدير " وعليه يخلص الطالب الباحث إلى أن تماثل بيئة الإنجاز بين طبيعة أسلوب الأداء التنافسي للمهارات الأساسية التي هي وسائل تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم يجب أن يعتمد على التمارين المدمجة في التدريب حيث تعمل على الدمج بين الصفات البدنية و المهاية وحتى الخططية وتحسينها في آن واحد وهو ما أكده (Dellal, 2008, p. 09) وهوعبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات مهارية وبدنية للاعبين ، لأن لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه التكتيكي في اللعب والكفاح من أجل تحقيق الهدف بفعالية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات ، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العوامل الأساسية لتطوير التكتيك الهجومي والدفاعي وهي القدرات والإمكانات البدنية والمستوى العالي للأداء المهاري وثبات الصفات النفسية والمعنوية وتطورها وامتلاك اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة (موفق، 2009، صفحة 95).

ومن خلال الدراسة الإستطلاعية التي قام بها الطالب الباحث و من خبرته المتواضعة في ميدان كرة القدم كلاعب وكمدرب لاحظ أن من أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخير وخاصة من الناحية الهجومية هو عدم استخدام التمارين المدمجة (بدنية مهارية) في الوحدات التدريبية وتجاهل وسائل تنفيذ خطط اللعب وخاصة الهجومية

وعلى هذا الأساس يرى الطالب الباحث يجب بناء برامج تدريبية على أسس علمية مقننة وفق ظروف مناسبة تتشابه وظروف المنافسة تهدف إلى تحسين الأداء البدني و المهاري والخططي وحتى النفسي والذهني .وعلى هذا الأساس تم تقسيم هذا البحث إلى بابين ، حيث الباب الأول خصصه الباحث للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصصه للدراسة الميدانية .

1 – الباب الأول :

لقد تم التطرق في الباب الأول إلى الدراسة النظرية والتي تمثلت في أربعة فصول ، اشتمل الفصل الأول على الدراسات المشابهة حيث أفادت الباحث في تحديد منهجية البحث وأدوات جمع البيانات وأنسب المعالجات الإحصائية ، كما ساعدت الباحث في تحديد الخطوات المتبعة لإجراءات البحث من جميع النواحي ، وفي إختيار العينة ، وكيفية عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها . بينما خصص الفصل الثاني لمفهوم التدريب الحديث ومبادئه وخصائصه ، والتطرق للتخطيط بأنواعه ، وصولا إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها و تحليل المباريات في كرة القدم بينما الفصل الثالث فتمحور حول التدريب البدني المدمج في كرة القدم وإبراز أهميته ، وعرض لمحة تاريخية وجيزة حوله وكذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعبي كرة القدم ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية أما الفصل الرابع فخصص لخصائص ومميزات الفئة العمرية لفئة الأواسط من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني ، العقلي ، النفسي و الإجتماعي ، و الإنفعالي ، و المهاري و التكتيكي .

2 – الباب الثاني :

أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية وانتظم في ثلاث فصول . فكان الفصل الأول منه للدراسة الإستطلاعية لتحديد أدوات البحث والصعوبات التي قد تعترض الباحث في الدراسة الأساسية وخاصة في تحليل المباريات في كرة القدم التي تم التدرب عليها مع الفريق المساعد من خلال تصوير وتحليل مقابلة ودية للوقوف على جميع التفاصيل في التحليل ، كما أعتمد الباحث في هذا الفصل على تنفيذ متطلابات الدراسة الأساسية من حيث تفريغ استمارة الإستبيان التي وجهت للمدربين والدكاترة المتخصيصين في التدريب الرياضي كرة القدم ، أما الفصل الثاني تمثل في عرض لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة ، من خلال تحديد المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاته والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، وكذا أدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها وتنفيذها ، مع عرض الوسائل الإحصائية التي استخدمها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها ، أما لفصل الثالث فقد خصص لعرض ومناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة الأساسية على أواسط لاعبي وداد مستغانم فتوصل الطالب الباحث إلى أن للتدريب البدني المدمج فاعلية في تحسن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في كرة القدم .

قائمة المصادر والمراجع

أولا : المصادر والمراجع باللغة الغربية

ثانيا : المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

ثالثا : الأنترنت

أولا:باللغة العربية:

1. ابراهيم مفتي. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والحططي للاعبي كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي القاهرة.

2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجية اللياقة البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي.

3. أبوعبده. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية.

4. أحمد إبراهيم الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر.

5. أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات . القاهرة: دار الفكر العربي.

6. أحمد بسطويسي. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.

7. أحمد بسطيوطي. (1996). أسس ونظريات الحركة (المجاد الأول) . القاهرة: ملتزم الطبع والنشر.

8. أحمد خاطر. (1979). المباراة والتدريب في كرة القدم. الإسكندرية: دار المعارف.

9. الباهي سلامي. (1981). سيكولوجية المراهقة . الجزائر: المعهد التكنولوجي للتربية.

10. العفيفي. (2001). كرة القدم للناسيئين. مصر : مركز الكتاب للنشر.

11. أمر الله أحمد البساطي. (2001). الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم. القاهرة: دار الجامعة الجديدة للنشر.

12. أمر الله أحمد البساطي. (2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم . القاهرة : دار المعارف القاهرة

13. امر الله أحمد البساطي. (1995). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: منشأة المعارف بالإسكندرية.

14. أمر الله أحمد البساطي. (1994). دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية (المندمجة) في بعض الالعاب الجماعية خلال المباراة. الإسكندرية : كلية التربية الرياضية للبنين.

15. أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.

16. أمر الله البساطي. (1980). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. مطبعة الإسكندرية: مصر.

17. أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة والحضارة الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.

18. بطرس. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مطبعة الإسكندرية: مصر.

19. بن قاصد علي الحاج محمد. (1997). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم. مستغانم: معهد التربية البدنية والرياضية.

20. بن قاصد علي الحاج محمد. (2006). الألعاب المصغرة ودورها في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم. مستغانم: مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية .

21. بن لكحل منصور. (2006). تحليل فاعلية الأداء المهاري الهجومي وعلاقته بالتفكير الخططي للاعبي كرة القدم أواسط. مستغانم: مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية مستغانم.

22. بهاء الدين سلامة. (1994). فسيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.

23. تامر محسن وسامي الصفار. (1988). أصول التدريب في كرة القدم . بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر.

24. جمال علاء الدين وناهد أنور. (2007). علم الحركة . مصر: جامعة الإسكندرية.

25. حامد عبد السلام زهران. (1989). علم النفس النمو . القاهرة: دار المعارف.

26. حسن السيد أبو عبده. (2000). الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.

27. حسن السيد أبو عبده. (2001). الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم . الإسكندرية : مكتبة ومطبعة الإشعاع.

28. حسن السيد أبو عبده. (2002). الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الغسكندرية: مكتبة الشعاع الفنية .

29. حسن السيد أبو عبده. (2007). الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية.

30. حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد البدني للاعبي كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الغشعاع الفنية.

31. حسن السيد أبو عبده. (1991). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

32. حماد مفتي إبراهيم. (1990). الهجوم في كرة القدم. الاسكندرية: دار الفكر العربي.

33. حمادة مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة.

34. حنفي محمود مختار. (1996). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي القاهرة.

35. حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي القاهرة.

36. حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. . مصر: دار الفكر العربي– القاهرة.

37. حنفي محمود مختار. (1998). المدير الفني في كرة القدم . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

38. خريط ريسان مجيد. (1989). موسوعة القياسات والاختبارات. جامعة الصرة، العراق. العراق: جامعة البصرة، العراق.

39. دربال فتحي. (2009). تقييم ديناميكيةالمؤشرات المرفو وظيفية والصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم. مستغانم : معهد التربية البدنية.

40. راتب كامل أسامة. (1987). الحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.

41. رفاعي مصطفى حسين. (2005). أصول تدريب كرة القدم . المنصورة: عامر للطباعة والنشر.

42. رون كرينورد. (1989). الطريقة الاوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم. بغداد: مطبعة سلمى الفنية.

43. زهير قاسم الخشاب. (1999). كرة القدم . الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر.

44. زيدان مصطفي. (1970). دراسة سيكولوجية ترقوية لتلميذ التعليم العام . ديوان المطبوعات الجامعية.

45. سامي الصفار. (1987). كرة القدم. . بغداد: كتاب منهجي كلية التربية البدنية، بغداد.

46. سميعة محمد خليل. (2008). مبادئ الفسيولوجية الرياضية. الأسكندرية: دار الفكر العربي.

47. شعلان عفيفي. (2001). كرة القدم للناشئين. مصر: مركز الكتاب للنشر.

48. صالح محمود غازي. (2011). كرة القدم المفاهيم – التدريب. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان.

49. صبحي عمران شلش. (1984). علم وظائف الأعضاء. الجزائر: معهد عنابة.

50. طه إسماعيل. (1993). جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي . مصر: مطابع الأهرام التجارية قليوب مصر.

51. طه إسماعيل عمرو أبو المجد إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.

52. طه إسماعيل. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة: دار الفكر العربي.

53. عادل عبد الحميد الفاضي. (1996). دراسة تحليلية لبعض الخطط الهجومية لفرق المستويات العالية في كرة القدم . الإسكندرية: كلية التربية الرياضية.

54. عادل عبد الحميد القاضي. (2004). المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في تدريب 16 سنة في كرة القدم. الاسكندرية.

55. عبد الباسط عبد الحليم. (2002). دراسة تحليلية للأشكال الهجومية المنفذة في مناطق اللعب المختلفة خلال مباريات بطولة كأس العالم لكرة القدم للشباب بالأرجنتين2001. قناة السويس: المجلة العلمية للبحوث والدراسات.

56. عبد القادر الناصر. (2006). تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم. مستغانم: مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية مستغانم.

57. عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية وعلم النفس . دار الطباعة.

58. عبد القادر حلمي. (1993). مدخل إلى الإحصاء . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

59. عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق . . عمان : دار الصفاء للنشر والتوزيع .

60. عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.

61. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضيين (نظريات وتطبيقات). مصر : دار المعارف.

62. علوان عبد الستار الهاشمي فاطمة وقاسم المندلاوي. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية المرحلة الإبتدائية . العراق: جامعة بغداد.

63. علي بن قوة. (2004). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند الناشئين. مستغانم: مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية مستغانم.

64. علي فهمي البيك. (2008). تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.

65. علي ممدوح محمدي محمد. (1998). الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي– القاهرة.

66. عماد الدين أبوزيد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فرق الألعاب الجماعية نظريات ، تطبيقات. الإسكندارية: منشأة المعارف.

67. عمر محمد علي. (2012). نظم التحليل في المجال الرياضي –كرة القدم – الكرة الطائرة –كرة السلة . السودان .

68. عمر مردان حسين. (2008). تحليل لبعض متغيرات وقفة الإستعداد – استناد القدمين – قبل أداء أنواع مختلفة من الإرسال لإصابة المنطقة الحرجة للاعب المستقبل في كرة التنس الارضي. القادسية.

69. عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان. (1997). طرق اللعب الحديثة في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

70. غازي السيد يوسف. (2001). الإتجاهات الحديثة في كرة القدم. الزقازيق.

71. قاسم حسن حسين. (1998). اسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفط.

72. كورت مانيل. (1987). التعليم الحركي (الطبعة الثانية). بغداد : دار الطباعة للنشر.

73. كويس الجباني. (2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق .

74. محمد إبراهيم سالم. (1994). التأثير النسبي لخطط الهجوم والدفاع على كرة القدم الإفريقية (دراسة تحليلية). الزقازيق: كلية التربية الرياضية.

75. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

76. محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

77. محمد خرفان حجار. (2005). أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم. مستغانم.

78. محمد رضا الوقاد. (2001). التخطيط الحديث في كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.

79. محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.

80. محمد شوقي كشك. (1986). توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم . حلوان: كلية التربية الرياضية.

81. محمد عبده. (1984). الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة.

82. محمد كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة.

83. محمد كشك وأمر الله البساطي. (2000). أسس الإعداد المهاري والخططيفي كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.

84. محمود. (2008). التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

85. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

86. محمود مختار حنفي. (1994). كرة القدم للناشئين. دار الفكر العربي، القاهرة. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة.

87. محمودأسعد موفق. (2009). اختبارات وتكتيك كرة القدم. عمان: دار دجلة عمان.

88. محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الإجتماع. ديوان المطبوعات الجامعية.

89. مشتاق عبد الرضا ماشي شرارة. (2004). تحليل أداء المنتخب الوطني العراقي بكرة التنس الارضي ومقارنته ببطول فرنسا الدولية المفتوحة. العراق: جامعة القاديسية.

90. مفتي إبراهيم. (1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.

91. مفتي إبراهيم. (1994). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

92. مفتي إبراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

93. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.

94. مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

95. مفتي إبراهيم حمادة. (1994). الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

96. منصور بن لكحل. (2006). تحليل فاعلية الأداء المهاري الهجومي وعلاقته بالتفكير الخططي للاعبي كرة القدم أواسط. مستغانم: أطروحة دكتوراه جامعة مستغانم.

97. مهند حسين وأحمد إبراهيم الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي . مصر: دار وائل للنشر.

98. موفق اسعد محمود. (2009). إختبارات والتكتيك كرة القدم. القاهرة: دار الفكر.

99. موفق اسعد محمود. (2008). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. الأردن: دار دجلة.

100. موفق مجيد المولى. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم . سوريا: دار الفكر العربي.

101. موفق مجيد المولى. (2008). المدرب والعمل التكتيكي. سوريا: دار الينابيع.

102. ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن والريف . القاهرة: دار المعارف.

103. نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي . الأردن: دار وائل للنشر.

104. نوري الحافظ. (1990). المراهقة (الطبعة الثانية). القاهرة : المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

105. هارا. (1978). أصول التدريب. مطابع التعليم العالي.

106. هاشم ياسر حسن يموفا. (2008). موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة . القاهرة: مركز الكتاب للنس.

107. هيثم فتح الله عبد الحفيظ. (1994). فاعلية التحركات الهجومية وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم (دراسة مقارنة). الزقازيق: كلية التربية الرياضية.

108. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب . المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع.

109. وجيه محجوب. (2000). التعلم وجدولة التدريب. العراق: العادل للطباعة.

110. وجيه محجوب. (1989). علم الحركة. مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق. العراق.: مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

111. يحي السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة. القاهرة: المركز العربي للنشر.

112. يوسف غازي السيد. (2001). الاتجاهات الحديثة في كرة القدم. الزقازيق.

ثانيا:باللغة الأجنبية:

113. **Auber, f**. (2002). Pourquoi le concept de préparation physique intégréé est - il une escroqquerie méthodologique. Pris: amphora.

114. **Carlos logo - penas, a. D**. (2010). Ball possessino strategies in elite soccer according to the evaluation of the match -score; the influence of situational variables.

115. **Christian, s**. (2004). Football initiation et perfectionnement footballer . Paris: omphora.

116. **Claud, d**. (2002). Football entrainment tactique. Paris : omphora.

117. **Cometti, g**. (2005). La préparation physique en football. Dijon: faculté des sciences du sport ufr staps.

118. **Dellal, a**. (2008). De l'entrainement a' la performance enfootball.france . Edition de boeck superieur. France.

119. **Doucet, c**. (2002). Football entrainment tactique . Paris: omphora.

120. **Fiffh, n. B**. (1983). W. A.b.c . Fiba.italy. Bologna.

121. **Frédéric lambertin** .(2009) .Préparation physique intégré .

122. **Garganta, j**. (2009). Trend of tactical performance analysis in team sports ;bridging the gap between research , training and competition . Portugal: university of porto- portugal.

123. **Gilbert**. (1978). Statistique: traduit parjean - gruy savard. Canada .: hrwltee - montréal.canada .

124. **John**. (2001). Youth basket ball , the guide for parents ,u s a. U s a.

125. **Jurgain, w**. (1986). Manuel d'entraînement. Paris.: edition vigot, paris.

126. **Kaçani, l. H**. ((1986). Entraînement de football. Belgique: edition bc, belgique.

127. **Luxbacher, j**. (1999). Attacking soccer google book search university of pittsburgh human kinetics . Com.

128. **Lythe, j.** (2008). The physical demands of elite men's field hockey and the effects of differing substitution method on the physical and technical outputs of strikers during match play.

129. **Reilly, c. C**. (2007). Handbook of soccer match analysis - a systematic approach to improving performance. Paris: francis library.

130. **Rianne knnekens** .(2010) .The importance of tactical skils intalent development .

131. **Sanders**. (1984). Les staistique .une approche novelle tradution et adaptation. Canada: louiseville . Montréal.

132. **Taelman.** (1991). Football performance. Paris: edition amphora, paris.

133. **Tenga, a. P**. (2009). Reliability and validity of match performance analysis in soccer.amultidimensional qualitative evaluation of opponent interaction. Norwegian.

134. **Thill., e**. (1977). Manuel de l'éducateur sporti. -paris: edition vigot-paris.

ثالثا:الانترنت:

135. عمرو صابر حمزة. (2010). الأكاديمية العراقية الرياضية . العراق: web. iraqacad.

136. Vitulli, m. (2010). Préparation intégrée .récupéré sur web:. Paris: http://www.entraineurdefoot.com .

137. http://www.sportstecinternational.com

138. http/www.experfootball.com/coaching/basic_strategy.php23/02/2006)

139. **Mola, m. M**. (2010). Entrainement intégré de football:. Bio.soccer@yahoo.com.

الملاحق

- الملحق الأول : الاستمارة الإستبيانية
- الملحق الثاني : البرنامج التدريبي المقترح.
- الملحق الثالث: النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

– الملحق الرابع :

– بيان أسماء الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في تحديد محتوى البرنامج التدريبي

– بيان أسماء فريق العمل أثناء تحليل المباريات

– قائمة أسماء اللاعبين

الملحق الأول :

الإستمارة الإستبيانية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزاة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس . مستغانم.
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب

استمارة استبيان

حضرة الأساتذة و المدربين الأفاضل:

نضع بين أيدكم هذا الاستبيان راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الواردة فيه التي تخدم مجال كرة القدم و البحث العلمي بصفة عامة و مجال بحثنا بصفة خاصة وعنوان البحث هو:

"فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة ." منهج تجريبي

و في الأخير نلتمس من سيادتكم الإجابة على التساؤلات و الإقتراحات، و لكم منا جزيل الشكر والإحترام و التقدير.

من إعداد الطالب :
دهلي هني

إشراف:
أ/د بن لكحل منصور

السنة الجامعية: 2014/2013

المحور الأول : معلومات شخصية

س1 – ماهي الشهادة المتحصل عليها ؟

س2 – كم سنوات الخبرة في تدريب كرة القدم ؟

س3 – هل كنت لاعب كرة القدم قبل التدريب؟

س4 – ماهي المدة التي قضيتها كلاعب كرة القدم ؟

الغرض منها : معرفة مستوى المدربين العاملين في حقل التدريب .

المحور الثاني : البرنامج التدريبي

س1 – كم عدد حصص التدريب خلال الأسبوع ؟

س2 – كيف يتم إعداد اللاعبين في الجانب البدني والمهاري والخططي ؟

س3 – كيف تطبق التمارين المدمجة (بدنية – مهارية) في رأيك ؟

س4 – ماهي المشاكل التي اعترضتكم في التدريب أو في المباريات ؟

استمارة تدوين معلومات تحليل المباريات في الأداء المهاري الهجومي .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

التاريخ..... **الفريق**.....

الصنف: أواسط **المباراة** .....

الملعب .....

إستمارة تدوين نتئج تحليل الأداء المهاري الهجومي في كرة القدم

إسم اللاعب	مركز اللاعب	التمرير		التصويب		المراوغة		الجري بالكرة	
		ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة

الملحق الثاني :

بعض محتويات البرنامج التدريبي المقترح.

البرنامج التدريبي

– مقدمة :

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا سريعا في السنوات الأخيرة وهذا راجع إلى تفاني القائمين على شؤونها في بناء البرامج التدريبية معتمدين على الأسس العلمية والتكنولوجية الحديثة ودراسة متطلابات اللعبة من كل الجوانب ، وذلك من خلال إجراء

الأبحاث العلمية والطبية والإنسانية ، وهذا من أجل الوقوف عند نقاط مواطن ضعف وقوة اللاعب ، حتى يتسنى لهم تحديد المعايير وتقنين حمل التدريب حسب القدرات والنضج البيولوجي والعمر الزمني والعقلي، وكما تتطلب الفحوصات الطبية و الإختبارات و القياسات (المرفولوجية ، البدنية ، المهارية ، التكتيكية ، النفسية ، العقلية ، الإجتماعية) إن سر نجاح اللاعب وفريق كرة القدم راجع على تحديث المعلومات وطرق تدريب كرة القدم وكذلك الإكتشاف و الإنتقاء المبكر للاعب .

–خطوات بناء البرنامج التدريبي :

من خلال التجربة الميدانية في مجال تدريب كرة القدم كلاعب وكمدرب للفئات الشبانية لوداد مستغانم ومن خلال الاطلاع على آراء بعض البرامج المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والاستعانة بها فيما يتفق بوضع البرنامج التدريبي المقترح وتحقيق هدفه كالأتي:

معرفة خصائص النمو للمرحلة السنية التي وضع لها البرنامج ومراعاة الفروق الفردية في البرنامج مع مراعاة النظام في العمل والتشكيل السليم والصحيح له والاهتمام بالمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب والحرص على التنويع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج ، وكانت كل التمرينات المختارة تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتحسين الصفات البدنية ومهارات اللعب الهجومي في كرة القدم.

–تنفيذ البرنامج :

بعد تحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين والدكاترة والباحثين ، وبعد إجراء الاختبارات على العينة التجريبية ومن خلال إتباع خطوات بناء البرنامج ، إهتدى الطالب إلى مجموعة من القواعد يجب إتباعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترحة على العينة التجريبية ،وهي كالآتي :

أولا : إجراء الإختبارات والقياسات الخاصة بالعينة التجريبية .

ثانيا : تم بناء البرنامج التدريبي على شكل دورتين متوسطتين تتكون كل منهما من أربع دورات أسبوعية وتتكون كل دورة من ثلاث وحدات تدريبية كل وحدة تدريبية تتكون من ثلال مراحل (إحماء – رئيسية – ختامية)

– وسائل وطرق التدريب

الفترة في البرنامج : فترة الإعداد

المرحلة في البرنامج :مرحلة المنافسة

الأهداف :

1- المحافظة على الفورمة الرياضية المكتسبة .

2- الإرتقاء بالمستوى المهاري والبدني بصورة شاملة .

3- تحسين الأداء المهاري والخططي في الظروف الهوائية

4- مراجعة المكتسبات المهارية والخططية خلال التمارين المندمجة .

5- تطوير السمات الإرادية .

- عدد الدورات الأسبوعية في المنافسة :6 دورات + دورتان في المرحلة الإنتقالية
- الفترة الزمنية :من إلى
- عدد الحصص التدريبية :24 حصة +6 مقابلاتت
- مدة الحصة :من90د إلى 120د

الوسائل : كرات قدم – الشواخص – الحواجز

- المكان :ملعب الإخوة خمس شهداء
- حجم التدريب :.....د
- **الجزء التحضيري** : مدته تتراوح مابين 10إلى 20% من الزمن المخصص لوحدة التدريب وذلك حسب الظروف المناخية والأهداف المسطرة للحصةوحالة اللاعبين .
- التحضير النفسي :
- الهدف :
- تحقيق بعض الجوانب التربوية .
- أن يتهيأ اللاعب نفسيا للتدريب .
- حث اللاعبين على الإلتزام والطاعة وبعض الجوانب التربوية .
- حث اللاعبين الإقبال على التدريب بشغف ومرح وإثارة .
- شرح الهدف الرئيسي للحصة مع تحفيز اللاعبين على إنجازه .
- **إحماء عام** :
- الهدف :
- تهيئة الأجهزة الوظيفية البدنية ومجاميع العضلات العامة .
- جري جماعي بشدة منخفضة على محيط الملعب بشكل متغير (بعد أخذ نبض القلب)
- **إحماء خاص** :
- الهدف :
- تهيئة الأعضاء الخاصة للقيام بالواجبات الحركية للجزء الرئيسي.
- تمارين المرونة –التمارين لمجاميع أطراف الجسم – تمارين بالكرة .

المرحلة الختامية :

الهدف :

- انخفاض الضغط النفسي .

-تهدئة مختلف أجهزة الجسم الداخلية والعودة بها إلى مستواها الوظيفي الإعتيادي.

-جري بشدة منخفضة عبر محيط الملعب لينتهي بالمشي ثم تمارين المرونة المفصلية والعضلية الثابتة .

-إصدار أحكام تقويمية سريعة عن مستوى إنجاز الهدف الرئيسي المبرمج .

تحية الإنصراف (بعد اخذ نبض القلب)

-مدة المرحلة الختامية : تتراوح من 10دإلى 15د وذلك حسب الظروف المناخية وأهداف الحصة وحالة اللاعبين .

ملاحظة :

إن المرحلة التحضيرية والختامية تتكررا في كل حصة تدريبية ، ويمكن تغير مدتهما حسب الظروف المذكورة سابقا .

الأسبوع الأول من البرنامج المقترح :

يتكون من ثلاث حصص تدريبية :

- زمن الحصة من 90د إلى 120د
- حجم حمل التدريب 310د
- شدة الحمل : 50% - 60%

***الحصة التدريبية الأولى :**

اليوم الثاني من الأسبوع الأول :

– زمن الحصة :90د

– الهدف البدني : تحمل السرعة

– الهدف المهاري :تحسين التمرير و الإستقبال

التمرين الأول: يقسم الفريق إلى أربع مجموعات في كل مجموعة 4 لاعبين ، يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) ويجري ليدور حول العلامة الموضوعة على بعد 5 متر ، حيث يقوم اللاعب (ب) باستلام الكرة وتمريرها للاعب (ج) الذي حل مكان اللاعب (أ) ويجري ليدور حول العلامة الموضوعة على بعد 5متر في الجهة المقابلة ، يستلم الكرة اللاعب (ج) ثم يمررها في الجهة المقابلة للاعب (د) ويجري ليدور حول العلامة الموضوعةعلى بعد 5متر وهكذا نفس العمل بالنسبة للجهة المقابلة ،كما هو موضح في الشكل اللاحق .

ملاحظ :الأداء جماعي ضمن أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من (4) لاعبين ، ويكون العمل كالآتي :

مج1 :التمرير و الإستلام على بعد 5 متر ثم الجري للدوران حول العلامة الموضوعة على بعد 5متر .

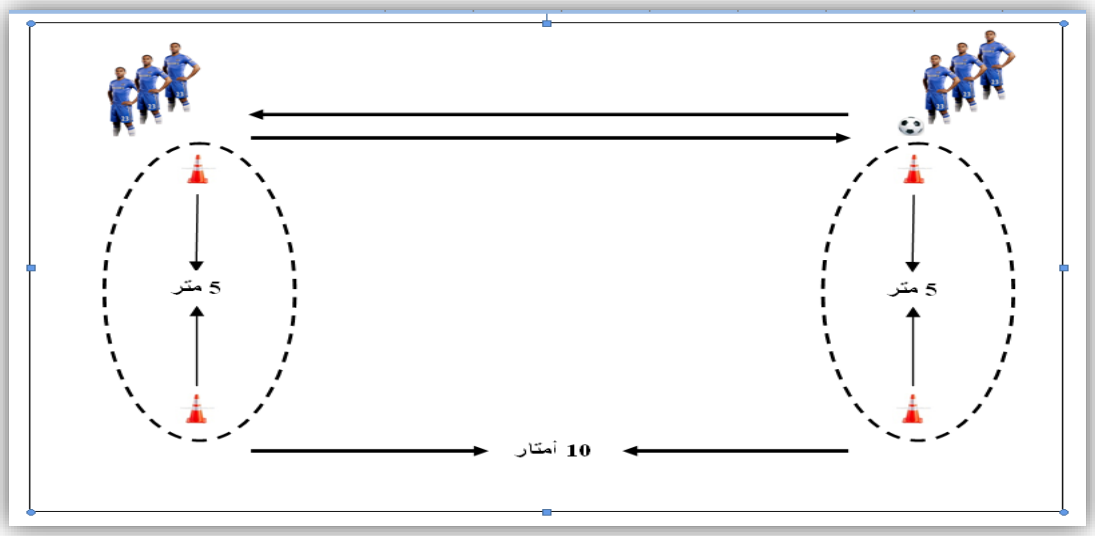
مج2 :التمرير و الإسلام على بعد 10متر ثم الجري للدوران حول العلامة الموضوعة على بعد 5متر.

مج3 :الجري بالكرة على بعد 10 متر ثم الجري للدوران حول العلامة الموضوعة على بعد 5متر.

مج4 : الجري بالكرة على بعد 10 متر ثم الجري للدوران حول العلامة الموضوعة على بعد 10متر.

- الشدة المستخدمة من 70 % إلى 75%
- زمن الأداء 30ثا

- عدد المجموعات 4
- زمن الراحة بين التكرارات 60ثا
- عدد التكرارات 4 تكرارات
- زمن الراحة بين المجموعات 2د



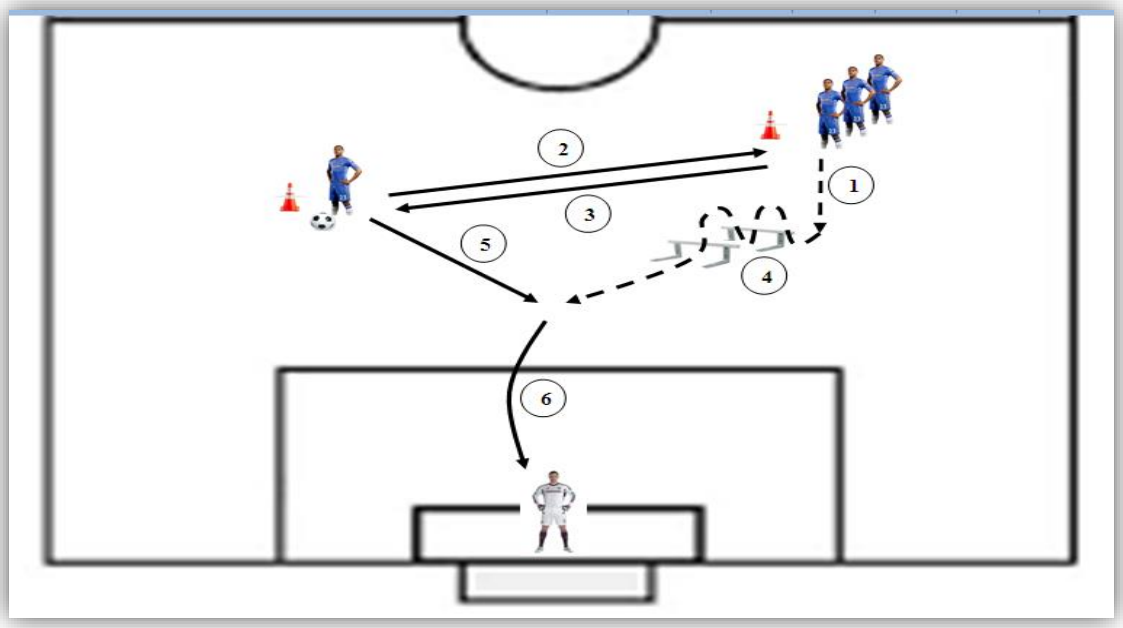
التمرين الثاني :تقسيمة (8ضد 8) بشوطين مدة كل شوط 15 دقيقة ، 5دقائق راحة بين الشوطين ، تكون كالآتي 5دقائق اللعب من لمسة واحدة ،ثم 5دقائق من لمستين ، ثم 5دقائق لعب حر.

الحصة التدريبية الثالثة من الأسبوع الأول:

- **زمن الحصة** : 90د
- **الهدف البدني**: تحسين القوة العضلية للرجلين
- **الهدف المهاري** : تحسين مهارة التمرير و الاستقبال و التهديف بأقصى سرعة مع التحرك الخططي الهجومي .
- **طريقة التدريب** : التدريب المدمج
- **نوع الحمل** : متوسط
- **التمرين الأول** :

*يقسم الفريق إلى فوجين يعملان على التوازي في شكل محطتين يقوم باستقبال الكرة اللاعب (أ) من اللاعب الممرر (ب) وإعادتها له ثم يجري بأقصى سرعة نحو الحاجزين من أجل تنفيذ قفزة فوق الحاجز الأول ثم الثاني على التوالي واستقبال الكرة مرة ثانية من اللاعب (ب) ثم تصويبها نحو المرمى بأقصى سرعة ويأخذ مكان زميله الذي يعود إلى الفوج من أجل تنفيذ التمرين كما هو مبين في الشكل.- مدة العمل 10ثا وبتكرار 6 تكرارات .

- مدة الراحة هي وقت الإنتظار لأخذ الدور .

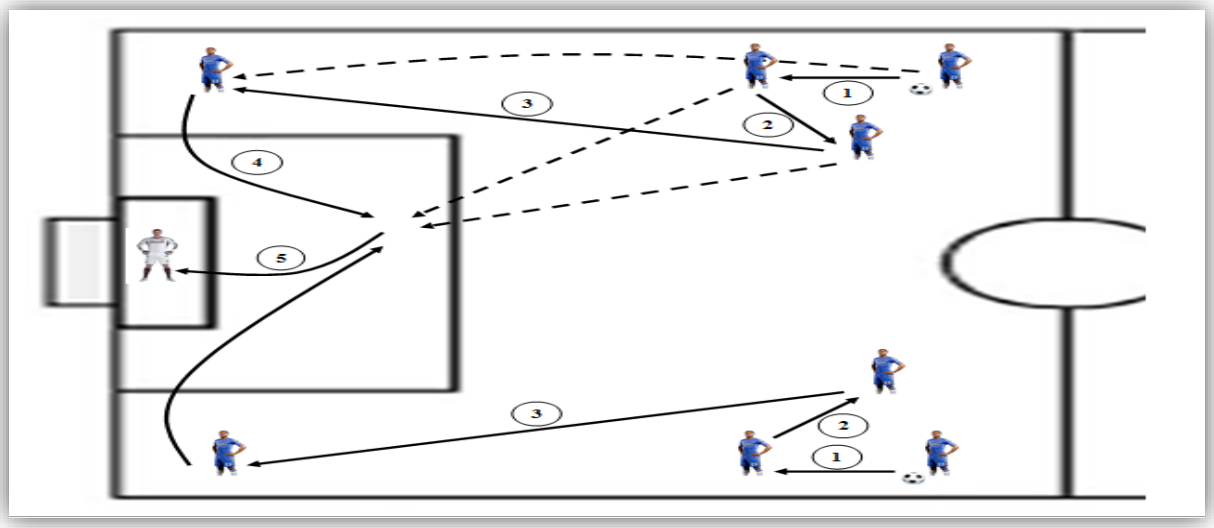


التمرين الثاني :

*يقسم الفريق إلى مجموعتين الأولى في منتصف الملعب على اليمين والمجموعة الثانية على اليسار في إتجاه نفس المرمى ، وتعمل كل مجموعة كالآتي بالتناوب :

توزع كل مجموعة على شكل مثلث نيمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي هو أمامه ب5متر وينطلق بسرعة على مستوى خط التماس ، في حين يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (ج) الذي يبعد عنه ب3متر إلى الجانب ،ليمرر هذا الأخير تمريرة طويلة إلى اللاعب (أ) الذي إنطلق بسرعة على الجهة اليمنى ، ليجد الكرة أمامه فيمررها عرضية للاعبين (ب) و(ج) اللذين إنطلاقا بسرعة قصوى نحو الهجوم لاستقبال الكرة العرضية من اللاعب (أ) على مستوى 18 متر وتصويبها نحو الهدف . نفس العمل بالنسبة للمجموعة الثانية على الجهة اليسرى بالتناوب ، مع تغير اللاعبين لأماكنهم للوصول إلى أكبر عدد من التكرارت ، ثم تغيير المجموعتين من اليمين إلى اليسار والعكس كما هو مبين في الشكل.

- مدة العمل 15د
- مدة الراحة : وقت الرجوع إلى المكان لأخذ الدور .



الأسبوع الرابع من البرنامج المقترح :

يتكون من ثلاث حصص تدريبية :

- زمن الحصة من 90د إلى 120د
- حجم حمل التدريب 300د
- شدة الحمل : 80% - 90%

***الحصة التدريبية الأولى :**

اليوم الثاني من الأسبوع الرابع :

- زمن الحصة :90د

- حمل الحصة :أقصى

-الهدف البدني: تحسين القوة المميزة بالسرعة

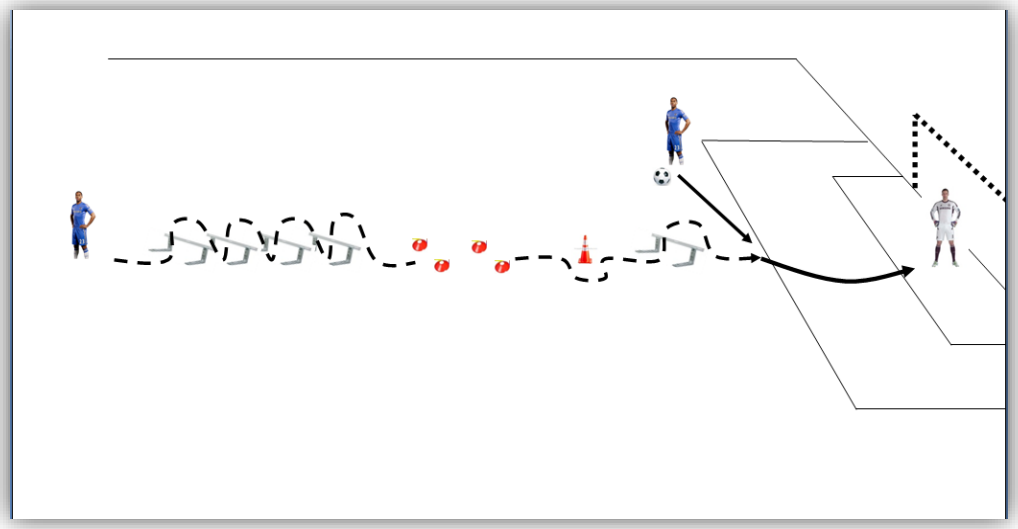
-الهدف المهاري : تحسين التصويب

التمرين الأول : يقسم الفريق إلى فوجين يعملان على التوازي في شكل محطتين .يقوم اللاعب الأول بالقفز فوق 4 حواجز متتالية بعلو 40سم ثم يقفز على الدوائر برجل واحدة ولمسة واحدة وبعدها يقوم بمراوغة القائم والتقدم للأمام من أجل القفز فوق الحاجز بعلو 20سم ثم يصوب الكرة نحو المرمى التي يمررها له زميله ثم يأخذ مكان هذا الاخير وهكذا . كما هو مبين في الشكل اللاحق .

-مدة العمل 10ثا بأقصى سرعة وبتكرار 6 تكرارات لكل لاعب .

-مدة الراحة وقت إنتظار الدور .

-فترة الإستشفاء بعد التمرين 3د

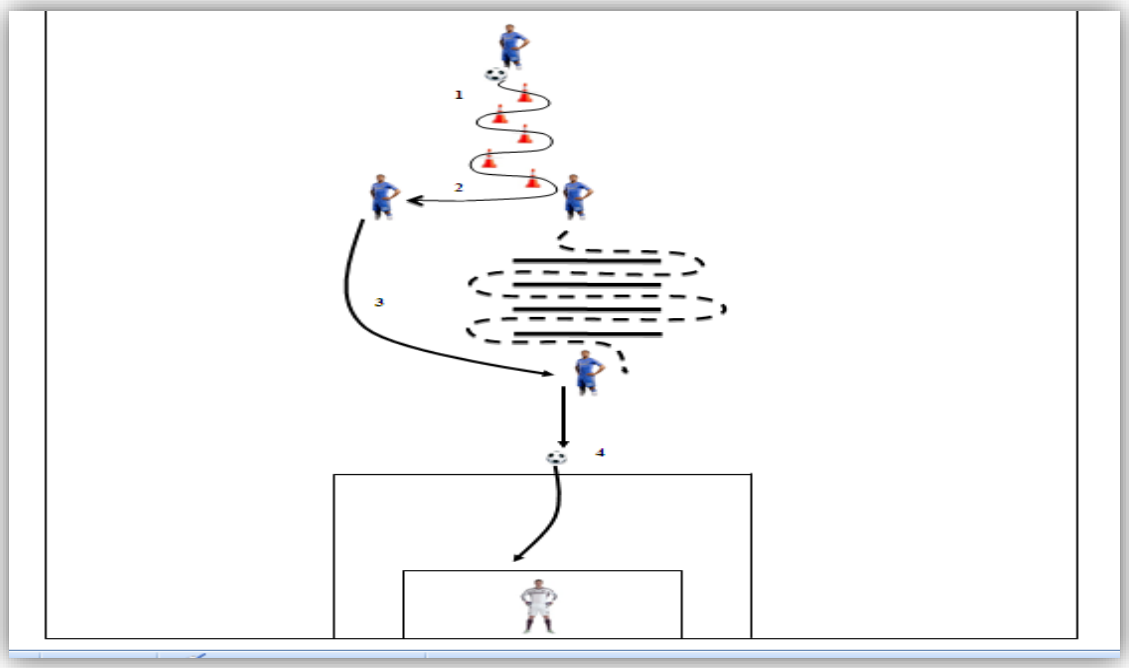


التمرين الثاني :يقسم الفريق إلى فوجين بحيث يتم تطبيق التمرين لكلا الفوجين في نفس الوقت ، يقوم اللاعب بالجري المتعرج بالكرة بين 5 شواخص ثم يقوم بتمرير الكرة للزميل من أجل إجراء تمارين (skipping) على 6 أعمدة وبعد

ذلك يستقبل الكرة من نفس اللاعب ليجري بها ثم يصوبها على المرمى من خارج منطقة 18 متر وبأقصى سرعة ويشغل بعدها مكان الزميل الذي سوف يقوم بنفس العمل وهكذا إلى غاية نهاية كل اللاعبين كما هو موضح في الشكل اللاحق

-مدة العمل 10ثا بأقصى سرعة للاعب وبتكرار 6تكرارات لكل مجموعة

-الراحة بين التكرارات 60ثا (وقت الإنتظار)

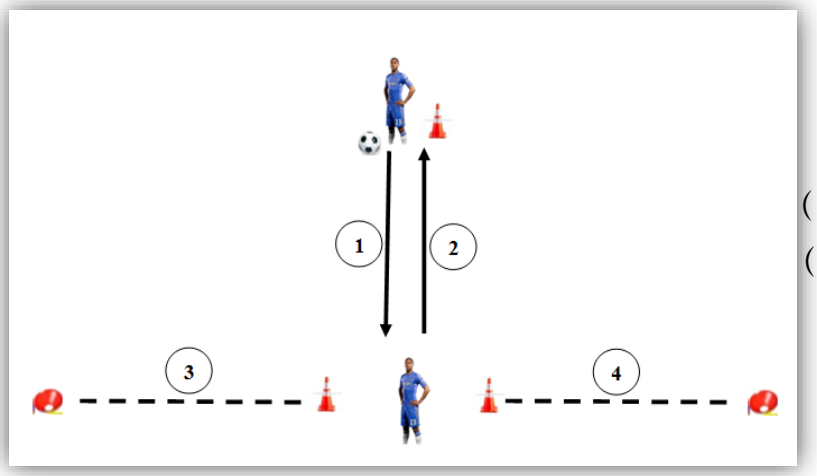


-ألعاب مصغرة : (8ضد 8) في (60م×40م) اللعب حر بشدة تتراوح بين 70% إلى 80% لمدة (2×5د) ولعب بلمستين 5د ثم اللعب بلمسة واحدة لمدة 5د

نماذج لتمارين مدمجة (بدنية مهارية) في البرنامج المقترح

التمرين الأول : يتكون من أربع محطات كالآتي :

المحطة الأولى :



1 تمرير الكرة

2 إعادة تمرير الكرة

3 خطوات بالجانب إلى اليسار (pas chassés)

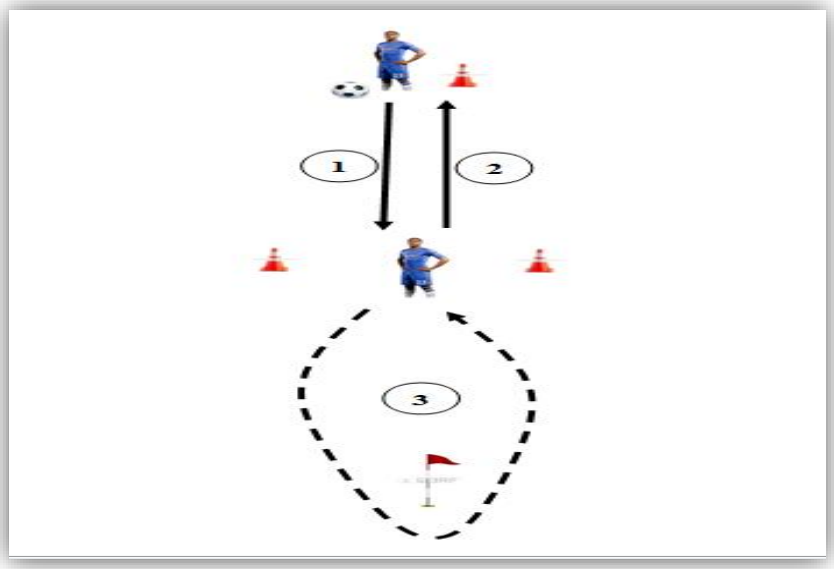
4 خطوات بالجانب إلى اليمين (pas chassés)

المحطة الثاني :

1 تمرير الكرة

2 إعادة تمرير الكرة

3 الجري خلفا حتى الشواخص



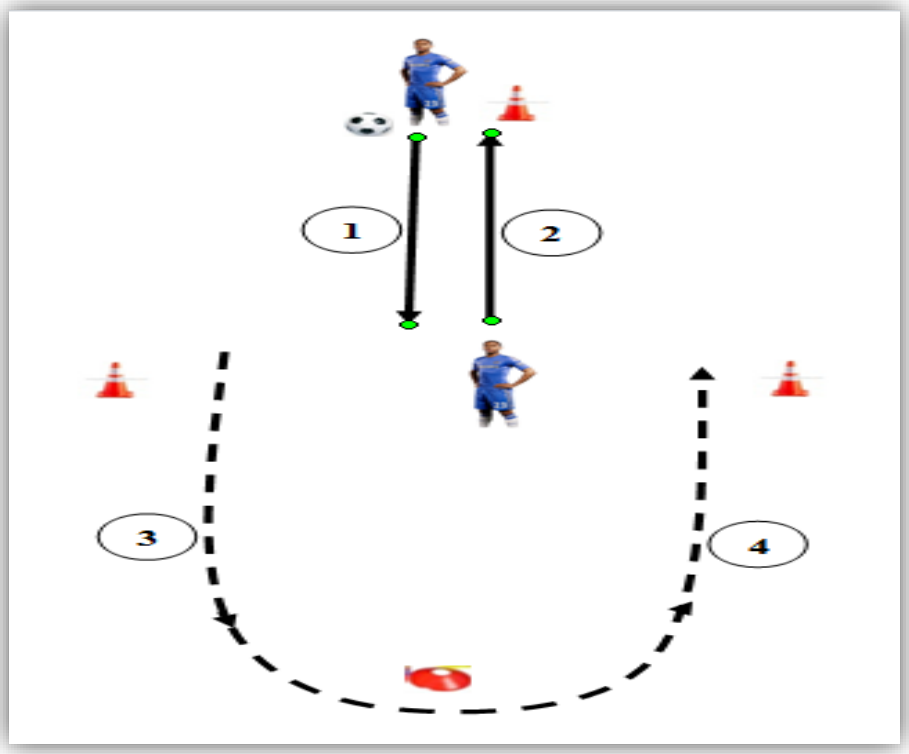
المحطة الثالثة :

1 تمرير الكرة

2 إعادة تمرير الكرة

3 الجري بأقصى سرعة على اليسار والدوران على القائم

4 الجري بأقصى سرعة على اليمين والدوران على القائم



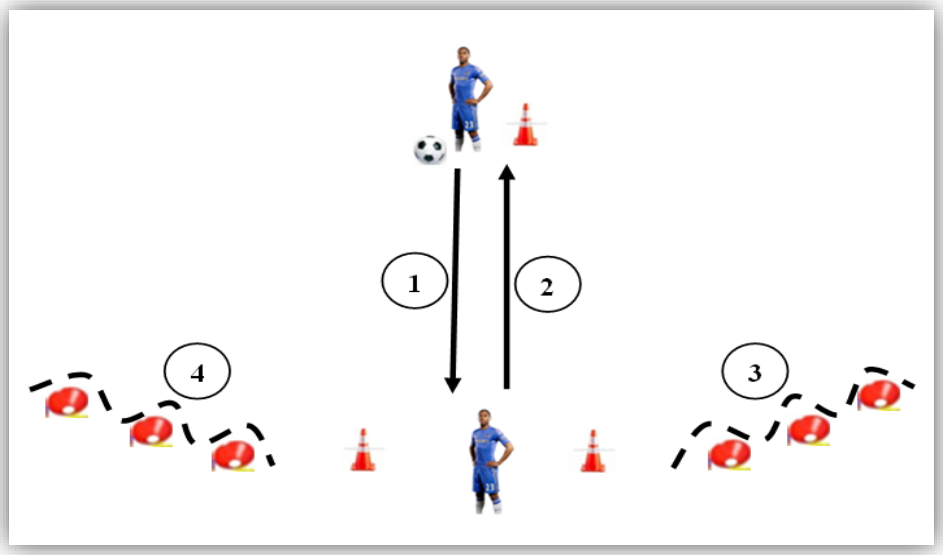
المحطة الرابعة :

1 تمرير الكرة

2 إعادة تمرير الكرة

3 القفز على الشواخص بالرجلين إلى اليسار

4 القفز على الشواخص بالرجلين إلى اليمين



التمرين الثاني :

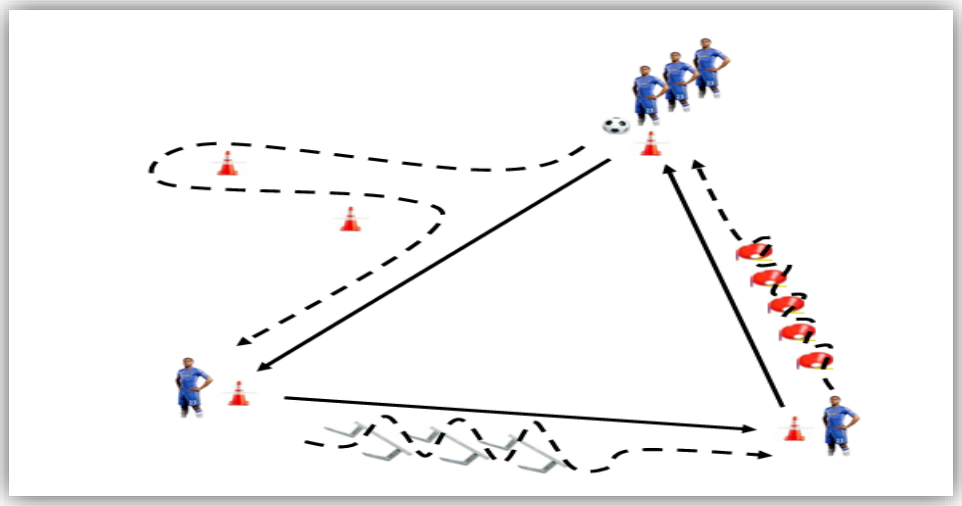
في شكل مثلث على ثلاث محطات يقسم الفريق إلى ثلاث أفواج ، بحيث كل محطة تتكون من 4 إلى 5 لاعبين .

يكون العمل ب 3 مجموعات و5تكرارات ، علو الحاجز 30سم و6شواخص .

1 تمريرة وجري بأقصى سرعة للأمام وللخلف حول الشاخصين .

2 تمريرة ثم القفز بالرجلين فوق الحواجز

3 تمريرة ثم ترددات على أصابع الرجلين في المسافة بين الشواخص (30سم)



التمرين الثالث :

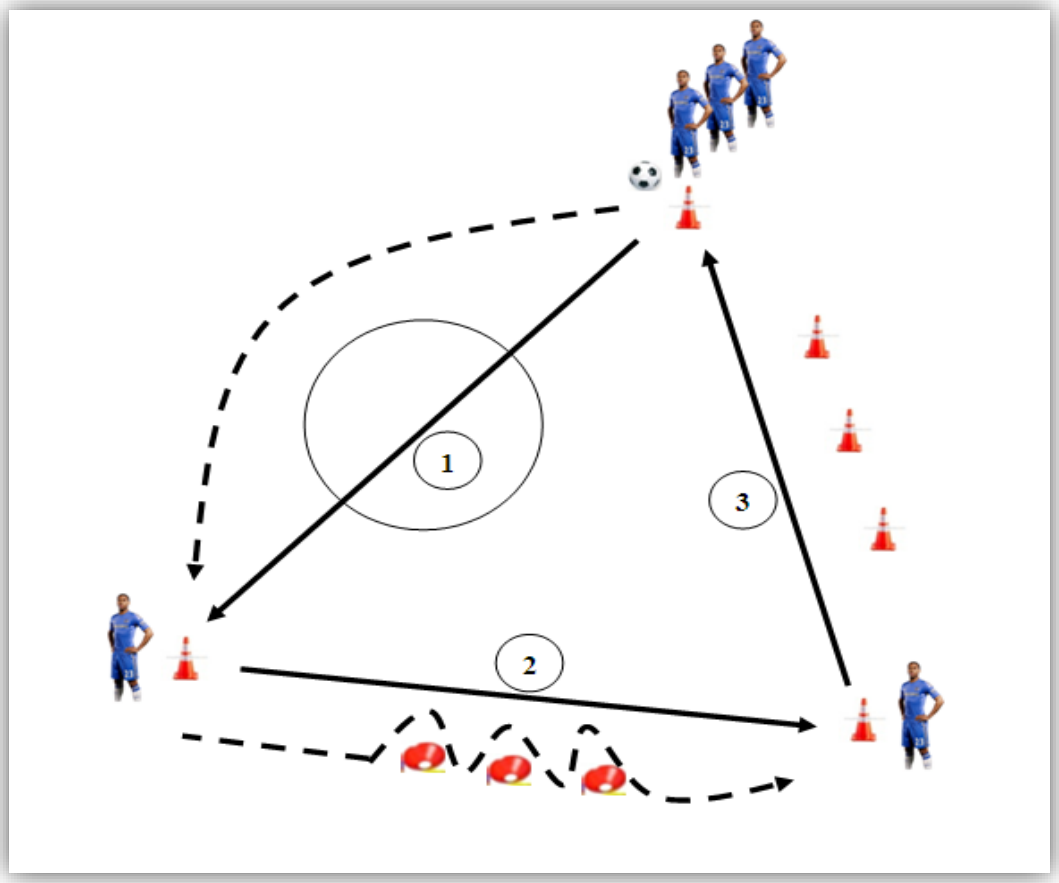
في شكل مثلث على ثلاث محطات يقسم الفريق إلى ثلاث أفواج ،بحيث كل محطة تتكون من 4 إلى 5لاعبين

يكون العمل ب3 مجموعات و5تكرارات .

1 تمريرة وجري بأقصى سرعة حول الدائرة المركزية مرة على اليمين وأخرى على اليسار .

2 تمريرة ثم القفز برجل واحدة بشكل متقطع .

3 تمريرة ثم القفز (cloche pieds) لليمين ولليسار



التمرين الرابع :

في شكل مثلث على ثلاث محطات يقسم الفريق إلى ثلاث أفواج ،بحيث كل محطة تتكون من 4 إلى 5لاعبين

يكون العمل ب3 مجموعات و5تكرارات .

1 تمريرة ثم الجري المتعرج بأقصى سرعة بين القوائم .

2 تمريرة ثم القفز برجل واحدة بين الشواخص مسافة 1,5م تقريبا .

3 تمريرة ثم الدوران برجل واحدة في الدائرة والأخرى تدور لليمين ثم تغيير الرجل مع اليسار.

1
2
3

الملحق الثالث

نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

نتائج الإختبار القبلي لعينة البحث في الأداء المهاري الهجومي في المقابلة الأولى

	التمرير		المراوغة		التصويب		الجري بالكرة	
مركز اللعب	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة
2	7	8	6	8	1	1	7	8
3	4	8	3	6	0	2	6	5
4	6	9	4	5	1	0	5	6
5	8	9	4	6	0	2	7	7
6	10	14	7	12	3	5	9	11
7	8	11	8	10	5	7	11	13
8	10	14	9	12	4	5	6	10
9	4	8	7	9	8	10	9	13
10	11	10	9	12	3	7	9	14

نتائج الإختبار القبلي لعينة البحث في الأداء المهاري الهجومي في المقابلة الثانية

	التمرير		المراوغة		التصويب		الجري بالكرة	
مركز اللعب	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة
2	9	7	4	9	2	1	6	7
3	6	8	4	6	1	3	7	8
4	5	6	3	4	0	1	4	5
5	6	4	5	7	1	0	6	8
6	11	13	8	12	4	6	8	9
7	6	10	6	9	4	8	9	11
8	9	12	7	11	3	4	8	12
9	3	7	8	10	7	9	8	11
10	9	11	10	9	4	5	8	7

نتائج الإختبار القبلي لعينة البحث في الأداء المهاري الهجومي في المقابلة الثالثة

مركز اللعب	التمرير		المراوغة		التصويب		الجري بالكرة	
	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة
2	8	7	6	7	0	1	6	6
3	5	7	4	6	1	0	5	7
4	8	7	4	5	0	0	4	6
5	9	8	3	6	1	0	5	5
6	11	16	8	13	4	6	10	7
7	6	9	9	8	6	9	10	12
8	12	15	8	9	3	6	7	9
9	3	7	9	12	7	12	10	14
10	10	9	12	10	4	8	8	10

نتائج الإختبار البعدي لعينة البحث في الأداء المهاري الهجومي في المقابلة الأولى

مركز اللعب	التمرير		المراوغة		التصويب		الجري بالكرة	
	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة
2	7	4	8	6	2	0	6	7
3	8	6	7	5	3	2	9	5
4	7	6	8	6	0	0	5	4
5	9	6	7	8	1	0	8	6
6	14	8	9	6	6	4	12	11
7	6	7	12	9	8	5	13	7
8	12	7	9	9	2	1	10	4
9	7	4	10	7	11	6	12	10
10	14	7	9	5	4	5	7	9

نتائج الإختبار القبلي لعينة البحث في الأداء المهاري الهجومي في المقابلة الثانية

	التمرير		المراوغة		التصويب		الجري بالكرة	
مركز اللعب	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة
2	8	7	6	7	0	1	6	6
3	5	7	4	6	1	0	5	7
4	8	7	4	5	0	0	4	6
5	9	8	3	6	1	0	5	5
6	11	16	8	13	4	6	10	7
7	6	9	9	8	6	9	10	12
8	12	15	8	9	3	6	7	9
9	3	7	9	12	7	12	10	14
10	10	9	12	10	4	8	8	10

نتائج الإختبار البعدي لعينة البحث في الأداء المهاري الهجومي في المقابلة الثالثة

	التمرير		المراوغة		التصويب		الجري بالكرة	
مركز اللعب	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة
2	9	6	10	8	2	1	8	7
3	7	8	9	7	1	0	6	7
4	8	6	7	8	0	1	7	4
5	8	6	8	4	2	1	7	5
6	12	4	10	8	3	2	9	10
7	8	5	10	6	6	3	12	6
8	15	8	10	6	4	2	9	9
9	6	3	9	4	9	4	11	9
10	16	8	11	6	3	2	9	8

النتائج الخام للإختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

المقاييس الإحصائية / الإختبارات		الإختبارات القبلية			الإختبارات البعدية			ت المحسوبة	ت الجدولية	قيمة التطور
		س	ع	%	س	ع	%			
الجري بالكرة	الناجحة	13,80	2,96	48,42	18,90	3,87	68,87	5,07	2,22	26,98
	الفاشلة	14,70	3,44	51,57	8,54	2,47	31,12	3,11		
التصويب	الناجحة	3,70	1,32	29,36	6,90	2,04	73,09	4,07	2,22	46,37
	الفاشلة	8,90	1,43	70,63	2,54	1,22	26,90	3,97		
المراوغة	الناجحة	15,70	2,98	45,77	19,60	3,55	70	6,45	2,22	19,89
	الفاشلة	18,60	3,11	54,22	8,40	2,62	30	4,46		
التمرير	الناجحة	53,90	9,46	52,07	72,20	8,24	77,05	5,30	2,22	25,34
	الفاشلة	49,60	7,21	47,92	21,50	6,70	22,94	4,62		

الملحق الرابع

- بيان أسماء الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في تحديد محتوى البرنامج التدريبي
- بيان عأسماء فريق العمل أثناء تحليل المباريات

أسماء الخبراء والمختصين والمدربين الذين تم الاستعانة بآرائهم في تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

أولا: مجموعة الخبراء

- أ.د بن لكحل منصور.
- أ.د صبان محمد
- أ.د رياض الراوي .
- أ.د بن دحمان نصر الدين.
- أ.د بن برنو عثمان.
- أ.د دريس خوجا محمد رضا.
- أ.د حجار محمد خرفان.
- أ.د ميم مختار.
- أ.د كتشوك سيدي محمد .

ثانيا: مجموعة المدربين

- عبد الرحمان بن سلوى(وداد مستغانم)
- قوعيش دادي.(شباب بوقيرات)
- فتوحة إبراهيم.(أمل منصورة)
- عصمان عبد الرحمن.(ترجي مستغانم)
- مايدي عدة .(شبيبة تيارت)
- مرسلي جمال .(إتحاد السوقر)

أسماء فريق العمل لتحليل المباريات:

- بوفادن عثمان (طالب دكتوراه)
- عبد الرحمان بن سلوى الحاج (مدرب أواسط وداد مستغانم)
- قوعيش دادي (مدرب أكابر شباب بوقيرات)
- فتوحة إبراهيم (مدرب أكابر منصورة)

قائمة اللاعبين صنف الأواسط موسم 2014 / 2015

الرقم	الإسم واللقب	السن	الوزن	القامة	الصنف
01	بن شاعة مختار	17	71,1	1,84	أواسط
02	لطروش عجال محمد	17	70,5	1,80	"
03	خاظر إسماعيل	17	68,7	1,73	"
04	كيرابشي محمد	17	66	1,68	"
05	بوزيان محمد رضا	17	59,6	1,67	"
06	بن مخلوف رشيد	17	55,1	1,65	"
07	بوزيان جمال	18	58,5	1,72	"
08	بن يحي قدور	17	66	1,64	"
09	الغازي إسحاق	18	57,6	1,70	"
10	شاشوة نصر الدين	18	54,7	1,66	"
11	جرورو عيسى	18	69	1,68	"
12	مازوني سفيان	17	70,3	1,80	"
13	بن ناني عبد الغامني	18	68,5	1,70	"
14	حداد عزيز	18	67,5	1,68	"
15	بلكبير حكيم	17	68,7	1,67	"
16	بن تاجي محمد الأمين	18	69,5	1,70	"

ملخص البحث

فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة لتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم أواسط على الأسس النظرية والعلمية والعملية ، وكذلك التعرف على فاعلية التمارين المدمجة (بدنية مهارية) بالكرة لتحسين الجري بالكرة والمراوغة والتمرير والتصويب التي هي وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم ، ولقد افترض الطالب الباحث للتدريب البدني المدمج فاعلية في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم ، ويمكن التغلب على الحالات الدفاعية للفرق المنافسة في حالة تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم ، وبعد الدراسة الإستطلاعية تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم صنف الأواسط ، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه ، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق أواسط وداد مستغانم والتي تمثلت في 16لاعب المسجلين في ورقة المقابلة ولهم أكثر من 3 سنوات تدريب مع بعضهم البعض ضمن الفريق ، وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات ، وتم تتبعهم في المنافسة الرسمية بتصوير وتحليل ثلاث مباريات رسمية قبل تنفيذ البرنامج كاختبارات قبلية ثم تم تصوير وتحليل ثلاث مباريات في المنافسة الرسمية مع نفس الفرق كاختبارات بعدية بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن 24 وحدة تدريبية بواقع 3وحدات تدريبية في الأسبوع زمن كل وحدة تراوح من 60 إلى 90دقيقة ، واستغرق تطبيق البرنامج شهرين متتالين بواقع 8 أسابيع في مرحلة المنافسة الأولى ، ثم تم تصوير وتحليل ثلاث مقابلات في المنافسة الرسمية (مرحلة العودة) وتم بعدها جمع البيانات وتفريغها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي و الانحراف المعياري واختبار دلالة الفروق (ت) والنسبة المئوية وقيمة التطور، تم التوصل إلى أن للتدريب البدني المدمج فاعلية إيجابية في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم ،والتغلب على معظم الحالات الدفاعية للفرق المنافسة .وعلى هذا الأساس فإن الباحث يوصي باستخدام التدريب البدني المدمج لما له من فاعلية إيجابية في تحسين كل الجوانب (البدنية و المهارية والخططية والنفسية والذهنية).

Résumé

L’efficacite de l’entrainement physique intégré dans l’amélioration des moyens de réalisation des plans du jeu d’attaque pour les footballeur de moins de 19 ans.

Le but de la recherche est de propose un programme d’entrainement physique intégré pour l’amélioration des moyens de réalisation des plans du jeu d’attque chez les junior et cela sur le plan théorique scientifique et pratique et oussi counaitre l’ifficacité des exércices intégrés les compétences physiques pour améliorer tout ce qui est prise de ballon , détournement passe et but, ce qui représente les moyens de réalisation du jeu d’attaque ches les footballeurs.

L’etudiant chercheur suppose que l’entrainement physique est très utile dans l’amélioration des plans d’attaque ches les footballeurs et permet de ggagner les matchs face aux situations de défenses pour les ‘equipes adversaires.

Après une étude réalisée sur le terrain, les junors out été choisis de l’equipe de widad mostaganem qui comport seize (16) joueurs inscrits dans la feuille de rencontre officielle et il faut souligner que ces dérviers out plus que 03 ans d’entrainement les uns avec les autres au sein de la méme équipe .

Nous les avons suivis dans une rencontre officielle, ils out été filmés d’abord l’analyse a été fait sur trois rencontres (matchs) officielles avant la mise en ouvre des programmes comme test antérieur puis trois matchs officiels ont été filmés et analysés dans une compétiion avec les mémes équipes comme test postérieur après la mis en application du programme d’entrainement suggéré qui regroupait 24 unités d’entrainement réparties en 03 autres unités d’entrainement dans la semaine pour une durée de 60 jusqu'à 90 minutes .

La réalisation du programme a duré deux mois, c'est-à-dire huit semaines dans la premiere compétition, ensuite trois matchs officiels (le retour) ont été filmés et analysés .

Le copus a été recensé et traité statistiquement en usant les calculs,le test(t) et les pourcentages .

A la fin de notre travail , nous avons validé notre hypothése en arrivant a un résultat positif concérnant l’entrainement physique intégré qui a un effet positif dans le developpement des moyent de réalisation des plans (stratégies) du jeu d’attaque chez les footballeurs et le gain face aux situations de défense pour les équipes adversaires.

Sur ce principe , le chercheur propose l’utilisation de cette nouvelle motion d’entrainement et cela pour ses avantages sur le plan des compétences acquises, le physique ,la planification,le psychique et le développement mental.

Abstract

Built-effectiveness of physical training to improve the means of implementing the offensive game plans of the football players under 19 years old.

The research aims at proposing a training program using the exercises built to improve The means of implementing the offensive game plans of the middle football players junior theoretical scientific and practical foundations, as well as identify the effectiveness of the exercises tide (physical skill) the ball to improve the running of the dribbling , passing, and shooting which is the means of implementing the offensive playing to football players.the survey study also suggesr propose assume ,of physical training built effectively in improving the means of implementing the offensive game plans of the football players, and can be overcomeed on defense cases for teams to compete in cases of improving the means of implementing the offensive game plans of the football players, and after scoping study was determined the original society for the study of which is represented in football players class ‘’junior’’ due to the nature of the research and methodology used in.It has been the research sample intentional way of team Selecte dis called ‘’Wida Mostaganem’’ marked by 10 players have more than 3 years training with each other within the team. So,the setting procedural set of variables was tracked valuable official competition photographing and analyzing the three official matches before the implementation of the program, then was filmed, and analyzing of 3 games in the official competition with the same team. Dimensional after implementation of the proposed training program which included 24 units training by 3 training units per week , each unit ranged from 60 to 90 minutes and it took the program application 2 months consecutively by 8 weeks in the first competitive stage, then was filmed and analyzedof three interviews in the official competition (back stage) was then data collection and discharged, then processeded statistically using the arithmetic means standard deviation, experiened significant differences. the percentage and value found that physical training Built-effectiveness was positive in improving the means of implementing the offensive game plans of the football players, and overcome most defensive situations for competetive teams . this basis that the researcher recommends using the built-training because of its positive effectiveness and improvement in all aspects (physical and skill and tactical, psychological and mental).