



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

تدريب وتحضير بدني

تحت عنوان

## برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المبارزات الأساسية المجرمية في كرة القدم

بحث تجريبي أجري على فريق "اتحاد مدينة سعيدة" صنف أكابر

إشراف الدكتور:

زيتوني عبد القادر ?

من إعداد الطالبان:

سلوى بشير

سماعين سمير

السنة الجامعية: 2012-2013



# شكر و تقدير

بِسْمِ اللّٰهِ وَالحَمْدِ لِلّٰهِ ، السلام عليكم وكفى والصلاة والسلام على المصطفى ،  
أما بعد :

يقول الله عز وجل : " لئن شكرتم لأزيدنكم " (الآية 7 : سورة إبراهيم)  
ومن بعده نتقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام..

إلى الدكتور "زيتوني عبد القادر" .. الذي تابع مراحل إنجاز هذه الدراسة بكل اهتمام  
ومسؤولية وما فتح أن مدنا بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتنا في التغلب على  
الصعاب وكانت لنا عوناً في رفع الكثير من أكوام التي فرضتها طبيعة الموضوع..  
ويدعونا واجب الوفاء والعرفان بأكمل.

وأخيراً نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور بن قوة على د/عطا الله الحمد  
د/إدريس خوجت محمد رضا ، د/حجار محمد . بن خالد أكاج، د/بولوفت بوجمعة  
سنوسي عبد الكريم ، مرسلبي العربي..

على كل مساعداتهم التي كانت عوناً لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع  
على نحو أفضل

كما نتوجه بالوفاء والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا وشجعنا في  
هذا المشوار.. من أجل الوصول إلى المعلومات المفيدة والكلمات الهارفة.  
وإلى جميع أساتذة معهد التريبت البدنية والرياضية بمستغانم  
كما نتوجه بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا في العمل الميداني  
وختاماً نتوجه بفائق الاحترام والتقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول  
مناقشة هذه الرسالة..  
مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية..  
التي ستدعم وترشد من ثقلها العلمي.

□

# ! هداية

□

□ إلى "أمي" التي علمتني كيف يكو الصبر مفتاح الفرج  
□ إلى القلب الذي احتمل الكثير والصدر الفياض الذي لا يضيق..  
□ إلى "لأبي" رحمه الله.. الذي هو كبير بإيمانه وأخلاقه وتعاونه السامي..

□ إلى قدوتي في الحياة

□ إلى زوجتي وأولادي: مونير، عبد القادر، بودالي، وآسيت

□ إلى إخوتي وأخواتي وأزواجهم وزوجاتهم وأولادهم

□ إلى الدكتور: بن قوة على.د / عطا الله احمد. د / زيتوني عبد القادر، د / إدريس

□ خوجت محمد رضا، بن خالد أكاج، د / زرف محمد، د / بومسجد عبد

□ القادر، د / بوراس فاطمة الزهراء، د / قوراري بن علي، د / قاسمي بشير.

□ سنوسي عبد الكريم.مرسلي العربي.قروج عبد الله.

□ إلى جميع أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية..

□ بجامعة مستغانم.

# إهداء

بعد الصلاة والسلام على أشرف المرسلين..  
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم  
أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين العزيزين..  
أمي التي سهرت الليالي في تربيتي وكانت لي مصباح ينير لي طريقي  
وإلى الوالد العزيز الذي لم يخل علينا بإرشاداته وتنويره  
وإلى الأخوة الذين عشيت معهم حلوم وأكياة  
إلى كل إخوتي: عبد الله، سيد أحمد، محمد أمين  
إلى أخوايي وأعمامي وزوجاتهم وأولادهم.. وإلى كل العائلة  
إلى كل أصدقاء العمل وفريق كرة القدم  
إلى الدكتور "زيتوني عبد القادر" على كل ما قدمه لنا..  
من أجل إنجاح هذا البحث  
وأهدي هذا العمل إلى أساتذة المعهد على ما قدموه لنا خاصة: الدكتور  
بن قوة على د/عطا الله الحمد د/ ادريس خوجت رضا محمد  
كما لا أنسى جميع المسؤولين، الأساتذة والإداريين وعمال..  
وإلى زميلي ومدربي "سلوى بشير"



# فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

إهداء

شكر وتقدير

فهرس المحتويات	أ/ط.....
قائمة الجداول	ي.....
قائمة الأشكال	ك.....

التعريف بالبحث

مقدمة	02.....
1- المشكلة	04.....
2- الأهداف	04.....
3- فروض البحث	04.....
4- أهمية البحث	05.....
5- التعريف بمصطلحات البحث	05.....
6- الدراسة المشاهدة	07.....

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث

تمهيد	09.....
1-1- الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث	10.....
2-1- مفهوم التدريب	10.....
3-1- التدريب الحديث في كرة القدم	10.....
1-3-1- واجبات التدريب في كرة القدم	11.....
أولاً: الواجبات التربوية	11.....
ثانياً: الواجبات التعليمية	11.....

13	1-3-2- قواعد التدريب
13	أولاً: قاعدة الإيضاح
13	ثانياً: قاعدة التنظيم
13	ثالثاً: قاعدة التدرج
13	رابعاً: قاعدة الاستيعاب والاستمرار
13	1-3-3- مبادئ التدريب الرياضي
14	أولاً: مبدأ المعرفة
14	ثانياً: مبدأ التصنيف والاستمرارية
14	ثالثاً: مبدأ التدرج
16	رابعاً: مبدأ التنويع
16	خامساً: مبدأ الاسترجاع
17	سادساً: مبدأ التخصص
17	1-4-4- مناهج التدريب الحديث
18	1-4-1- مفهوم التخطيط
18	1-4-2- أهداف التخطيط
18	1-4-3- أقسام التخطيط في المجال الرياضي
18	أولاً: تخطيط طويل المدى (10-15 سنة)
19	ثانياً: التخطيط المتوسط المدى (04-05 سنوات)
19	ثالثاً: التخطيط القصير المدى (سنة فأقل)
20	رابعاً: خطة التدريب الكبرى
21	خامساً: خطة التدريب المتوسط
21	سادساً: خطة التدريب الصغرى
21	سابعاً: خطة التدريب اليومية (الوحدة التدريبية)
22	1-5-5- الأساليب الأساسية للتدريب الحديث
23	1-5-1- أسلوب التدريب المنفصل
23	1-5-2- أسلوب التدريب المدمج
24	أولاً: التمارين المركبة

24.....	ثانيا: تمارين اللعب .....
25.....	6-1 - مدرب كرة القدم الحديثة.....
26.....	1-6-1 - صفات وخصائص مدرب كرة القدم الحديثة.....
27.....	خلاصة.....
	الفصل الثاني: المهارات الأساسية للاعب كرة القدم
29.....	تمهيد.....
30.....	2- المهارات الأساسية في كرة القدم.....
30.....	1-2 - الإعداد المهاري.....
30.....	2-2 - مفهوم المهارات.....
31.....	2-3 - أقسام المهارات في كرة القدم.....
31.....	2-3-1 - المهارات بدون كرة.....
31.....	أولا: الجري وتغير الاتجاه.....
31.....	ثانيا: الوثب.....
31.....	ثالثا: الخداع والتمويه بالجسم.....
32.....	2-3-2 - المهارات الأساسية باستخدام الكرة.....
32.....	2-3-2-1 - الجري بالكرة.....
32.....	أولا: الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي.....
33.....	ثانيا: الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.....
33.....	ثالثا: الجري باستخدام وجه القدم الأمامي.....
33.....	2-3-2-2 - ضرب الكرة بالقدم.....
34.....	أولا: الضربات الشائعة الاستعمال.....
34.....	ثانيا: الضربات الغير شائعة الاستعمال.....
37.....	2-3-2-3 - ضرب الكرة بالرأس.....
37.....	أولا: ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.....
38.....	ثانيا: ضرب الكرة الرأس واللاعب في الهواء.....
38.....	2-3-2-4 - السيطرة على الكرة.....
39.....	طرق ومناطق استلام الكرة.....

40	ثانيا: امتصاص الكرة
43	ثالثا: كتم الكرة
45	2-3-2-5- المراوغة
45	أولا: المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المنافس
45	ثانيا: المراوغة التمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر
45	ثالثا: المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب والمرور في المرة التالية
46	رابعا: المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم
46	2-3-2-6- المهاجمة
46	48أولا: المهاجمة من الأمام
47	ثانيا: المهاجمة من الجانب
47	ثالثا: المهاجمة من الخلف
48	2-3-2-7- رمية التماس
48	أولا: الشروط القانونية لرمية التماس
48	ثاني: أنواع رمية التماس
49	2-3-2-8- حراسة المرمى
49	أولا: المميزات الواجب توفرها في حراسة المرمى
49	ثانيا: المهارات الأساسية لحارس المرمى
51	2-4-1- مراحل تعلم الأداء المهاري
51	2-4-1-1- مرحلة التوافق الخام للمهارة الحركية
52	2-4-1-2- مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية
53	2-4-1-3- مرحلة التوافق الآلي للمهارة الحركية
54	2-5- طرق التعلم
54	2-5-1- الطريقة الجزئية
54	2-5-2- الطريقة الكلية
55	2-5-3- الطريقة المختلطة
56	2-6- نظريات التعلم
56	2-6-1- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي

57	أولاً: قانون الاقتراب .....
57	ثانياً: الحو أو الانطفاء .....
57	ثالثاً: الاسترجاع التلقائي .....
57	رابعاً: الكف .....
58	خامساً: التعميم .....
58	سادساً: التمييز .....
58	2-6-2 - نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ .....
58	أولاً: قانون الإثارة .....
59	ثانياً: قانون الاستعداد .....
59	ثالثاً: قانون التدريب .....
60	2-6-3 - نظرية التعلم بالاستبصار .....
61	خلاصة .....
	الفصل الثالث: الصفات البدنية للاعب كرة القدم
63	تمهيد .....
64	3-1-1 - الإعداد البدني .....
64	3-2-2 - اللياقة البدنية عند اللاعب اليوم .....
64	3-3-3 - عناصر اللياقة البدنية .....
65	أولاً: اللياقة البدنية العامة .....
65	ثانياً: اللياقة البدنية الخاصة .....
65	3-3-1 - التحمل .....
65	3-3-1-1 - مفهوم التحمل .....
66	3-3-1-2 - أنواع التحمل .....
66	أولاً: التحمل العضلي .....
66	ثانياً: التحمل حسب الاختصاص .....
67	ثالثاً: التحمل حسب الوقت .....
68	3-3-1-3 - مبادئ تنمية التحمل .....
69	3-3-1-4 - أهمية التحمل كرة القدم .....

69	..... القوة 2-3-3
69	..... مفهوم القوة 1-2-3-3
70	..... أنواع القوة 2-2-3-3
70	أولاً: القوة العامة .....
70	ثانياً: القوة الخاصة .....
71	..... الانقباضات العضلية 3-2-3-3
71	أولاً: الانقباض الازومتري (الثابت) .....
71	ثانياً: الانقباض الازوتوني الديناميكي أو المتحرك .....
71	ثالثاً: الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير) .....
71	رابعاً: الانقباض المتحرك اللامركزي التطويل .....
72	خامساً: الانقباض المشابه للحركة (ايزوكتك ) .....
72	..... مبادئ تنمية القوة العضلية 4-2-3-3
73	..... أهمية القوة 5-2-3-3
73	..... السرعة 3-3-3
73	..... مفهوم السرعة 1-3-3-3
74	..... أنواع السرعة 2-3-3-3
74	أولاً: السرعة الانتقالية (القصى) .....
74	ثانياً: السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) .....
74	ثالثاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) .....
75	..... مبادئ تنمية السرعة 3-3-3-3
76	..... أهمية السرعة 4-3-3-3
76	..... الرشاقة 4-3-3
76	..... مفهوم الرشاقة 1-4-3-3
76	..... أنواع الرشاقة 2-4-3-3
77	..... مبادئ تنمية الرشاقة 3-4-3-3
77	..... أهمية الرشاقة 4-4-3-3
78	..... المرونة 5-3-3

78.....	3-3-5-1- مفهوم المرونة
78.....	3-3-5-2- أنواع المرونة
78.....	أولاً: المرونة العامة
78.....	ثانياً: المرونة الخاصة
79.....	3-3-5-3- مبادئ وطرق تنمية المرونة
80.....	3-3-5-4- أهمية المرونة
80.....	3-4- علاقات الصفات البدنية بالمهارات الأساسية
80.....	3-5- طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية
80.....	أولاً: طريقة التدريب المستمرة
81.....	ثانياً: طريقة التدريب الفتري
83.....	ثالثاً: طريقة التدريب التكراري
84.....	رابعاً: طريقة التدريب الدائري
84.....	خامساً: طريقة تدريب الفار تلك (كلمة سويدية)
85.....	سادساً: طريقة التدريب المخطات
85.....	سابعاً: طريقة التدريب البليومتري
86.....	ثامناً: طريقة التدريب
86.....	3-6- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية
86.....	أولاً: مرحلة استنفاد الجهد
86.....	ثانياً: مرحلة استعادة الشفا
86.....	ثالثاً: مرحلة زيادة استعادة الشفا

### الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

#### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

88.....	تمهيد
89.....	1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى
89.....	2-1- المنهج المستخدم
89.....	3-1- عينة البحث
90.....	4-1- مجالات البحث

92	5-1- متغيرات البحث
92	6-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات
93	7-1- أدوات البحث
97	8-1- الأسس العلمية للاختبارات
97	1-8-1- ثبات الاختبار
98	2-8-1- صدق الاختبار
99	3-8-1- موضوعية الاختبارات
99	9-1- طريقة استخدام عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح
102	10-1- الدراسة الإحصائية
103	11-1- صعوبات البحث
104	خلاصة

#### الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

106	تمهيد
107	1-2- خطة التدريب السنوي (2012-2013) للاعبى فريق اتحاد مدينة سعيدة
108	2-2- الماكروسيكل
	1-2-2- ميزوسيكل ( <i>Mésocycle 01</i> )
109	رقم (01) من (2013/01/13 إلى 2013/02/13)
	2-2-2- ميزوسيكل رقم (02)
109	( <i>Mésocycle 02</i> ) من (2013/02/13 إلى 2013/03/13)
110	3-2- ميكروسيكل
110	1-3-2- ميكروسيكل الأول
111	2-3-2- ميكروسيكل الثاني
112	3-3-2- ميكروسيكل الثالث
113	4-3-2- ميكروسيكل الرابع
114	5-3-2- ميكروسيكل الخامس
115	6-3-2- ميكروسيكل السادس

116.....	2-3-7- ميكروسيل السابع.....
117.....	2-3-8- ميكروسيكل الثامن.....
118.....	2-4-4- الخطة التدريبية السنوية (2012-2013).....
119.....	2-4-1- برنامج الإعداد المهاري.....
121.....	خلاصة.....
الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
123.....	3-1- مناقشة نتائج البحث.....
123.....	3-2- مقابلة النتائج بالفرضيات.....
124.....	3-3- عرض ومناقشة النتائج.....
124.....	3-3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث.....
125.....	3-3-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب.....
127.....	3-3-3- عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس.....
129.....	3-3-4- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التمرير.....
130.....	3-3-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث.....
135.....	3-4- الاستنتاجات.....
136.....	3-5- التوصيات.....
138.....	خاتمة.....
141.....	قائمة المصادر والمراجع.....

## قائمة الجدول

الصفحة	العنوان	الرقم
19	يوضح فترات التدريب خلال السنة	01
72	يوضح أنواع الانقباضات العضلية	02
82	يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة	03
83	يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة	04
93	يوضح مواعيت التدريب الأسبوعي للمجموعة (الفريق)	05
97	يبين ثبات الاختبارات	06
98	يبين صدق الاختبارات	07
118	يوضح النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية (2012- 2013) إعداد بدني - إعداد مهاري	08
119	النسبة المئوية للتوزيع الزمني لزمان التدريب على المهارات الأساسية الهجومية خلال خطة التدريب لسنة (2012-2013)	09
120	العمل التفصيلي للبرنامج المقترح من الخطة السنوية (2012-2013) من (2013/02/13 إلى 2013/03/13)	10
125	يبين نتائج اختبارات ( $T$ ) لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعيني البحث	11
127	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب	12
127	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	13
129	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمير	14
131	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة	15
132	يبين الاختبارات القبلية والبعدي للعينة التجريبية	16
133	يبين الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الضابطة	17
134	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية	18
134	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة	19
134	مقارنة بين العينتين الضابطة والتجريبية	20

## قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الثلاثة طرق التدريجية للحمل	15
02	يوضح أنواع أساليب التدريب	22
03	صفات وخصائص مدرب كرة القدم الحديثة	26
04	يوضح أنواع السيطرة على الكرة	39
05	يوضح أنواع المهاجمة	46
06	يوضح عناصر اللياقة البدنية	65
07	يوضح لنا طريقة التدريب الفارتلك	85
08	يمثل مخطط المشرفين على البرنامج التدريبي	91
09	يوضح متغيرات البحث	92
10	يوضح قياس مقدرة اللاعب على التصويب من أماكن مختلفة حول منطقة الجزاء	95
11	يوضح اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	95
12	يوضح اختبار دقة التمرير	96
13	خطة التدريب السنوي (2012-2013) للاعبي فريق اتحاد مدينة سعيدة	107
14	بنية الماكروسيكل للبرنامج التدريبي المقترح في فترة المنافسة	108
15	ميزوسيكل 1 تدريب في فترة المنافسة من (2013/01/13 إلى 2013/02/13)	108
16	ميزوسيكل 2 تدريب في فترة المنافسة من (2013/02/13 إلى 2013/03/13)	109
17	ميكروسيكل 1 تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة	110
18	ميكروسيكل 2 تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة	111
19	ميكروسيكل 3 تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة	112
20	ميكروسيكل 4 تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة	113
21	ميكروسيكل 5 تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة	114
22	ميكروسيكل 6 تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة	115
23	ميكروسيكل 7 تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة	116
24	ميكروسيكل 8 تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة	117
25	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار التصويب	127
26	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	128
27	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار دقة التمرير	130

# التعريف بالبحث

إن الرياضة في العصر الحديث تسعى إلى النمو والتطور بصفة مستمرة وسبيلها في تحقيق هذا هو التخطيط، لأنه عنصر هام وحيوي من عناصر الرياضة، والتخطيط يسعى دائما وراء الأفضل ويلهث وراء الأفكار الجديدة، ويجاول تحقيقها والاستفادة وهو عملية مستمرة، ومن بين الرياضات التي اعتمدت على هذا التخطيط رياضة كرة القدم. والتخطيط هو الذي يفرق بين المدرب الناجح وغير الناجح، حيث أن المدرب الناجح هو الذي يمتلك القدرة على القيام بالعملية التخطيطية بأسلوب علمي سليم يتوقع المستقبل ويتنبأ به وبذلك يحصن نفسه وإرادته ضد العراقيل وهزات الفشل.

إن رياضة كرة القدم ارتقت إلى درجة لم يعد بينها وبين الرياضات الأخرى وجه للمقارنة، واكتسبت شعبية كبيرة في كل المجتمعات، كما حظيت باهتمام جميع الهيئات الرياضية على المستويين الدولي والمحلي، وبنظرة متفحصة للتطور الكبير والسريع الحاصل في مجالات الحياة عامة والمجال الرياضي خاصة لاحظنا أن كل هذا التطور كان نتيجة ربط العمل الرياضي بالأبحاث المنجزة في مختلف العلوم والتكنولوجيا المتطورة منذ عدة سنوات بكيفية رفع كفاءة أداء اللاعبين، زاد اهتمام ذلك بالاستفادة من الدراسات المتعددة كدراسة العوامل البيوميكانيكية، الفيزيولوجية، التشريحية والبيولوجية. بالإضافة إلى النواحي البدنية والنفسية، وكذا العوامل الطبيعية والظروف الخارجية التي تُشكل عائق بين نتائج التدريب ومستوى الأداء التنافسي.

ولقد أصبح الاهتمام بالفرق الناشئة القاعدية في كرة القدم أمر معتادا وفي كل المؤسسات المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين بأن هؤلاء هم القاعدة الأساسية لأي نجاح رياضي مستقبلي، ولم يقف الأمر عند هذا الحد بل أن الأمر تعدى ذلك بتبني الدول لعدد من مشاريع تضمن رعاية هذه الطاقات الشبانية، وعلى سبيل المثال إنشاء المدارس الرياضية الخاصة بالفرق الكبرى عالميا كما هو الحال في بعض الدول املتقدمة في أوروبا، مثل "ريال مدريد" و"برشلونة" الإسباني، "بايرن ميونخ" و"دورتموند" الألماني، "أرسنال" و"منشستر يونايتد" الإنجليزي، "باريس سن جرمان" و"ليون" الفرنسي، "أجاكس" و"إيندوفن" الهولندي، "أسي ميلان" و"أنتر ميلان" الإيطالي، وكذا في أمريكا اللاتينية مثل الأرجنتين والبرازيل.

واعتمدت هذه المدارس الكروية على إعداد برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، ويعتبر البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة.

ومن خلال متابعتنا لمشاركة الفريق الوطني الجزائري لكرة القدم في تصفياته المؤهلة لكأس أفريقيا وكأس العالم لسنة 2014، أبانت على المستوى الفني الكبير الذي أهر كل المتبعين من خلال مجموعة

متكاملة من لاعبين محترفين أثبتوا تفوقهم المهاري والخططي فوق الميدان، وهذا بتسييرهم العقلي لمواقف اللعب المختلفة تكونوا في أكبر مدارس والأكاديميات الأوروبية، بالمقابل الغياب الشبه كلي للاعب المحلي نتاج المؤسسة الجزائرية مكتفيا بالتربصات الثانوية للاعبين المحليين قصد تحسين مستواهم من كل النواحي فقط دون المشاركة مع الفريق الأول المنافس على التأشيرتين بطولة كأس إفريقيا وكأس العالم 2014.

وهذا ما شد انتباهنا وأثار فينا مجموعة من الهواجس رأينا أنه ينبغي على كل متتبع لشؤون الكرة الجزائرية أن يأخذها بعين الاعتبار، ويمكننا أن نوجز هذه الهواجس من خلال التساؤلات التالية: ما هي أسباب الوضعيات المتأزمة؟ ولماذا ضعف مستوى أداء اللاعب المحلي إلى شبه الغياب الكلي مقارنة باللاعب المحترف؟ ما هي أسباب ضعف البطولة المحلية وأسباب افتقارها للمهارات الأساسية؟

وهذا ما أدى بالفيدرالية الوطنية لكرة القدم بطلب الأندية المحلية لدراسة مشاركتها في البطولة والكأس الإفريقية لـ 2014، نظرا لحظوظها الضئيلة في التأهل إلى الأدوار الأولى وهذا ما يفسر مستوى اللاعب الحالي.

بالرغم من كل ما توفره الدولة من إمكانيات مادية ومعنوية من منشآت ووسائل، بالإضافة إلى الدعم المالي إلا أننا ومن خلال نظرتنا التقنية للمستوى الفني للاعبينا والمستوى العام لبطولتنا، يتضح لنا الضعف الواضح لمستوى اللاعبين من الناحية الفكرية والمهارية والخططية نتيجة افتقارهم لقاعدة تكوين صحيحة في ظل سياسة واضحة تهتم بتكوين اللاعبين الناشئين، علما أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كبيرة ومتنوعة تتعين على اللاعب إتقانها، سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على المنافسة. ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا في برنامج إعداد اللاعب، حيث يُمثل الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة للاعب، وأن هذا الأداء يمثل مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب، قدرات بدنية ومعرفية ونفسية متكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسبين لموقف اللعب. لذا فإن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدرته على المناورة والتوقف وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة.

القدرة المهارية للاعب والمستويات العالية لا تحدد فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب المنفردة، ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأداءها وفق متطلبات مواقف اللعب، لأن كرة القدم هي لعبة اتخاذ القرار المناسب في أسرع وقت وبإبداع. إنها تعتمد على الجانب العقلي بإدراك، تحليل وقرار في أدائها من خلال الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي طبقا لشروط وظروف

المباراة، وأن تطبيق هذا النوع من الأداء لا يكون إلا عن طريق الاعتماد على أسلوب التدريب المدمج الذي يعتمد على تمارين تنافسية تحقق العلاقة بين وسائل التحليل وحقيقة اللعب.

### 1- المشكلة:

من خلال إلقاء نظرة لواقع التدريب التكويني للاعبين في الجزائر لاحظنا أن معظم القائمين على التدريب (مدربين) لا يهتمون بالفروق الفردية المهارية للاعبين المتقدمين من مختلف المستويات، ولا يتم تقييمهم في بداية استقدامهم باختبارات علمية بل يقوم معظمهم بتجميع المتقدمين خلال بداية الموسم الرياضي ويتم إجراء مقابلات انتقائية لتعداد الموسم الكروي، مما وضع لنا العشوائية الكبيرة في طريقة تخطيط برامج تدريبية، وكذا طريقة انتقاء واختبار التمارين المناسبة لهذه المرحلة، وذلك باعتماد المدربين على البرامج التقليدية والتي تعتمد في عملية اختيار التمارين على أسلوب التدريب المنفصل الذي تربطه علاقة بسيطة بحقيقة اللعب.

ومن هذا المنطلق ظهرت فكرة هذه الدراسة المتمثلة في وضع برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة والعرف على تأثير هذه البرامج في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية قيد البحث، ومن زاوية النظر هذه طرح الطالبات التساؤلات التالية:

- ما هي الأسباب التي تؤدي إلى اختلاف مستوى بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى اللاعبين؟
- ما هي أسباب ضعف مستوى بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى بعض اللاعبين المتقدمين؟
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية.

### 2- الأهداف:

- إعداد طريقة لتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الأساسية الهجومية التي يمكن استخدامها في المنافسات لتحقيق أعلى إنجاز رياضي.
- إيجاد الطريقة التدريبية المثلى لرفع مستوى المهارات الأساسية الهجومية.
- إيجاد الأسباب التي أدت إلى اختلاف في المستوى المهاري بين اللاعبين المتقدمين واللاعبين الأصليين لفريق.

### 3- فروض البحث:

- اختلاف مستوى بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى اللاعبين راجع على التباين في التحضير القاعدي المهاري والبدني.
- الاختلاف راجع على العوامل النفسية المتأثرة بالمستوى الرياضي والمحيط.
- اختلاف جرعات حمل التدريب المستوى السابق للاعب والمستوى الحالي.
- اختلاف حجم المنافسة السابقة والحالية.

- اختلاف طرق عمل المدربين بين المستويين.
- اختلاف الإمكانيات وطريقة تسيير الفرق عن الفريق السابق.

### 4- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في ما يلي:

#### أ- الجانب العلمي: تنحصر أهمية البحث في:

- إثراء البحث العلمي وإمداد جامعات التربية البدنية والرياضية بهذا البحث المتواضع.
- إثراء مكتبة التربية البدنية والرياضية.

#### ب- الجانب العملي:

- اقتراح برنامج تدريبي خاص لتحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم لدى لاعبي فريق "اتحاد مدينة سعيدة".
- مساعدة المدربين على تحسين مستوى اللاعبين من خلال اعتمادهم على البرنامج التدريبي الموضوع.
- التقدم في المستوى للاعبين يعتبر حافزا لهم ويزيد من حماسهم لممارسة التدريب، مما يساعد على رفع مستواهم.

### 5- التعريف بمصطلحات البحث:

لقد رأى الطالبان تقديم هذه التعريفات الإجرائية تفاديا للتباس بين مختلف المصطلحات المستعملة، وهذا نظرا إلى طبيعة الموضوع، ويقول (طاهر سعد الله، 1989): "لعل من اخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتنا، وهي راجعة إلى التزعة الأدبية التي ما تزال تطغى عليها".

ولكي نحقق القدر الضروري من الوضوح المطلوب في هذا البحث على النحو التالي:

#### 5-1- البرنامج التدريبي:

وهو عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا مبينا ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ، وإمكانيات لتحقيق أهداف الخطة.

#### 5-2- الخطة الطويلة المدى:

تعتبر الخطة الطويلة الأمد من القواعد الهامة لتطوير اللاعب على مدى سنوات محددة مدتها أربع (04) سنوات، وهي تضم المدرب واللاعب وطرق العمل لتحقيق الأهداف.

### 5-3- الخطة السنوية:

تعتبر المحور الأساسي لعمل المدرب، وعلى هذا الأساس يكون تقسيم البرامج التدريبية إلى دوائر

ومراحل على النحو الآتي:

- أ- مرحلة الإعداد العام
- ب- مرحلة الإعداد الخاص
- ج- مرحلة المنافسات
- د- المرحلة الانتقالية.

### 5-3-1- الخطة المرحلية (الماكروسيكل *Macrocycle*):

يتكون من شهرين تدريب، يفصل بينهما أسبوع للاسترجاع.

### 5-3-2- الخطة الجزئية الشهرية (الميزوسيكل *Mésocycle*):

هو تجمع لعدة أسابيع وعددها أربعة (04) لهم أهداف مشتركة على اللاعب تحقيقها، وهو تسلسل لأسبوعين أو ثلاثة أسابيع ذوي أهداف متتابعة وأسبوع للاسترجاع.

### 5-3-3- الخطة الأسبوعية (الميكروسيكل *Microcycle*):

تتمثل في تنظيم الأزمنة المتمثلة لعدة وحدات تدريبية بصفة منطوية ومرتبة، وهذا التنظيم في الأزمنة يمكن ان يتكرر ليعطي خطة تدريبية تسمى ميزوسيكل (متوسط) أو ماكروسيكل (كبير)، وتتراوح مدتها من أربعة (04) أيام إلى أربع عشرة (14) يوم، ولكن المدة المعمول بها هي سبعة (07) أيام (أسبوع).

### 5-3-4- الوحدة التدريبية:

هي فترة الزمن مخصصة لأداء نشاط رياضي معين، وبصورة شاملة هي آخر مرحلة للانتقال من النظري على التطبيقي وعليها أن تعطي كل الصور التحليلية للمواقف الرياضية التي يجب تطبيقها خلال الخطة السنوية.

وهي ترجمة حقيقية للخطة السنوية والمكروسيكل والميزوسيكل والماكروسيكل.

6- الدراسة المشاهدة:

- دراسة "إبراهيم حنفي شعلان" (2000) تحت عنوان: "تأثير الألعاب التمهيدية في مستوى عناصر الأداء لناشئي كرة القدم".
- دراسة "ماهر أحمد حسن البياني"، و"فارس يوسف" (2004) تحت عنوان: "تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم".
- دراسة "محمد حجار خرفان" (2005) تحت عنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم".
- دراسة "مرسلي العربي" (2011) تحت عنوان: "فاعلية تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة".

الباب الأول

الدراسة النظرية

# الفصل الأول

التدريب الرياضي

## تمهيد:

في كرة القدم يعد التدريب المهاري والخططى أحد الأركان الأساسية لتشكيل الحالة التدريبية وبلوغ الفورمة الرياضية، حيث تتكامل مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري والخططى، بالإضافة إلى التحضير النفسي والمعرفي، فأصبح لازماً على المدرب الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب وكيفية وضع جميع العوامل المؤثرة لارتفاع الأداء في مكانها الصحيح من خلال عملية التخطيط لعملية التدريب، ولقد حاولنا في هذا الفصل التطرق للتعريف بالتدريب الحديث وأساليبه الحديثة، بالإضافة إلى الواجبات والمبادئ والطرق، بالإضافة إلى المناهج والقواعد الحديثة للتدريب والموصفات الحديثة لمدرّب كرة القدم.

**1-1- الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث:****1-2- مفهوم التدريب:**

"التدريب الرياضي الحديث و هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية وتطوير الإمكانية العقلية ضمن عمل مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة".  
(عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين، 1988، ص: 14-15).

ويعرف (Marveiv) التدريب الرياضي على أنه " ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري والنفسي للرياضي لمساعدة بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (Jurgon) .  
Weinck, 1986, P 1.

ويهتم التدريب الرياضي " بإعداد الرياض إعدادا فيزيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الإعداد المطلوب خلال المباراة، وكذا إعداد مهاريا وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكرار". (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص17).

ومن هذا يمكن أن نقول أن التدريب بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعب إلى ارقى المستويات الرياضية، من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب الفيزيولوجية الوظيفية والتقنية والذهنية.

**1-3- التدريب الحديث في كرة القدم:**

الرياضة بصفة عامة وبالخصوص كرة القدم أصبحت اليوم مدرسة تربوية وتعليمية هامة، تهتم بعملية التكوين حيث لا يكمن دورها فقط في تطوير الصفات والعناصر التي تخدم اللعبة، بل أصبحت أكثر اهتمام لتطوير الشخصية وكذلك الصفات السيكولوجية والاجتماعية، ومن خلال ملاحظة التقنيين والاختصاصيين والحاضرين مناسبة كأس العالم (FIFA) التي أجريت بكوريا واليابان 2002، وكذلك البطولة العالمية للأواسط و البطولة العالمية لتحت من (17) سنة 2003 .

استنتجوا زيادة مستوى معدل اللعب بالإضافة إلى المستوى التقني والخططي الرفيع الذي يعتمد على الذكاء للفرق الكبيرة والمتفوقة، حيث أن الفرق التي تتوفر على لاعبين ذوي مهارة عالية هي الفرق المتفوقة حيث أن في كرة القدم الحديثة، ومن حيث الشكل العام للجانب التكتيكي لم يكن فيه تغيير وإنما كان التغيير في عملية تنشيط اللعب من خلال استيعاب خطط معينة مثل (4-4-2 / 3-5-2 / 4-5-4-5-3 / 1-3-4-3) واستيعاب تنشيطها الهجومي في الدفاع والهجوم الذي يعتمد على التمرکز الجيد واللعب بالكرة وبدون كرة لفتح وغلق المساحات الأمر الذي يتطلب ضرورة اكتساب اللاعبين قدرا كافيا من

المهارات (مهارات فردية- سرعة التنفيذ- اتخاذ القرارات صحيحة) مع اكتساب اللاعبين لصفات بدنية ممتازة (سرعة- قوة- تحمل)، الأمر الذي يسمح للاعبين بتأدية واجباتهم مهارية والخططية سرعة التنفيذ عالية طيلة (90) دقيقة.

بالإضافة على أن اتجاهات كرة القدم الحديثة على الاهتمام العقلية للاعبين من خلال خلق تدريبات تعتمد على عملية الذكاء لدى اللاعبين (إدراك، تحليل، قرار)، الأمر الذي يساعد اللاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة لتحقيق أداء سريع موجه وكذلك إبداعي وأكثر إمتاع، حيث "أصبحت التدريبات الحديثة تهتم بالإعدادات لمطلوبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقييد اللاعب وتحريره في اتخاذ القرارات البناءة وإعطائه فرصة التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهارياً وحركياً المبني على فهم المشكلة ومحاولة حلها وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذي يشكله وبأسلوب منظم". (إبراهيم شعلان، عمر أبو المجد، 1996، ص 18)

ومن هذا المنطلق أخذ المدربين في تغيير فلسفتهم في عملية التدريب بالابتعاد عن التدريب المنفصلة الاتجاه إلى التدريب المدمج بالكرة التي تعتمد على اختيار تمارين صحيحة تعتمد على تكامل التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري والخططي بالإضافة إلى الجانب الذهني.

### 1-3-1- واجبات التدريب في كرة القدم:

من واجبات التدريب في كرة القدم الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات في الواجبات التربوية و الواجبات التعليمية.

### أولاً: الواجبات التربوية (قاسم حسن حسين، 1991، ص 21)

تمثل الواجبات التربوية في جميع المؤشرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والتوجيه الإرادي والخصائص الأخرى للشخصية، حيث تشمل على الآتي:

- تربية الشباب على حب الرياضة وتحقيق المستويات العالية واللعب الرياضية.
- تحقي الدوافع والحاجات والميول الفردية، والارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن بواسطة معرفة الدور الإيجابي المهم التي تهتم به المستويات الرياضية في هذا المجال.
- تربية السمات الخلقية وتطويرها مثل حب الوطن، والاعتماد على النفس، والعمل الجماعي، ومساعدة الآخرين والخلق والإبداع الرياضي.
- تربية الخصائص والسمات الإرادية والمثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة والمجازفة و تطويرها.

### ثانياً: الواجبات التعليمية

أ- الإعداد البدني: "يعتبر الإعداد البدني من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي ويضم هذا الإعداد العام والإعداد الخاص، حيث يحتو الإعداد البدني على

التدريبات التقنية والموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم ومما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني، والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي". (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص 89)

ب- **الإعداد المهاري:** " يقصد بالإعداد المهاري في لعبة كرة القدم كل الإجراءات التي يتتبعها المدرب بهدف الوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت ظرف من ظروف المباراة". (د/ مفتي إبراهيم حماد، ص 71)

ومن هنا كان أهم ما يعمل المدرب على تحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب ليستطيع أن يؤدي المهارات في المباراة بصور متقنة دقيقة تحت ضغط المنافس ووفق لظروف المباراة.

ج- **الإعداد الخططي:** إن مصطلح الخطة في المجال الرياضي يعني فن التحركات أثناء المباراة (محمد طلعت المعاطي، 1998، ص 25). ويعرف (عصام عبد الخالق، 1992، ص 898) " الإعداد الخططي بأنه المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية والمهارية والفكرية والنفسية، وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة حيث يهدف الإعداد الخططي إلى الحساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف بالقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف". (عصام عبد الخالق، 1992، ص 898)

د- **الإعداد الذهني:** " يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب والمباراة، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة 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" (B. Charef, 2001, P 05)، حيث أن المدرب يعمل على تدريب الصفات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب، حيث أنه هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرضية والجمهور.

ه- **الإعداد النفسي:** " هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالملاعب ونوعية الأرضية والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون عائقا للأداء" (عزة محمد كاشف، 1991، ص 199)، وتلعب الصفات الإرادية للاعب دورا هاما في حسن أدائه للمباراة.

لدى فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل تلعب قدرته الإرادية والنفسية دورا بارزا تحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة إعدادا نفسيا جيدا.

### 1-3-2 - قواعد التدريب:

وتتمثل فيما يلي:

#### أولا: قاعدة الإيضاح

من خلال طريقة الإلقاء يعد المبدأ الأول للاتصال الأساسية الخاصة في عملية التدريب، حيث تمثل الصورة الحركية الأداة والوسيلة الأساسية المستعملة في طريقة التعلم، عند عرض التمرين يجب توضيح، " النقاط المهمة في عملية الأداء وذلك بتوضيح الأشياء المهمة في البداية تليه الأشياء الخاصة". ( Renato Manno, 1989, P 28).

#### ثانيا: قاعدة التنظيم

" إن تنمية صفات بدنية، أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم وأن هدف التدريب السابقة يهدف وحدة التدريب اللاحقة". (محمد صبحي حسنين، أحمد كسري، 1998، ص 195)

#### ثالثا: قاعدة التدرج

" لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث، والتدرج يعني سير خطة التدريب إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد". (محمد صبحي حسنين، أحمد كسري، 1998، ص 195).

#### رابعا: قاعدة الاستيعاب والاستمرار

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

### 1-3-3 - مبادئ التدريب الرياضي

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته وإتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين، ومن هذا المبادئ ما يلي:

## أولاً: مبدأ المعرفة

أن فهم و معرفة الفكرة الأساسية للتدريب وتأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن وتكيف أجزاء الجسم على ذلك وبهذا يكون اللاعب قد وصل إلى هدفه الأساسي المتمثل في ضبط الأداء الفني الصحيح، ويصبح اللاعب أيضاً قادراً على اكتشاف نقاط الضعف، ومن النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي:

- أ- معرفة اللاعبين بأهمية عملية التدريب ليس فقط بشكل عام، بل فهم و معرفة أداء كل تمرين على انفراد.
- ب- معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على انفراد ومعرفة الوضع المناسب لكل تمرين.
- ج- يجري الاولمبيون تحليلاً لأدائهم ومدى التطوير الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب وأن ينظروا إلى كل تمرين فرده بدقة متناهية. (كمال جمال الريضي، 2004، ص 122)

## ثانياً: مبدأ التصنيف و الاستمرارية

" لا توجد فورمه ثابتة، أي أن الفورمة لا تدوم، فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمه اللاعب، فإذا أردنا أن نحافظ على التغييرات المورفولوجية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب وعملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف، ويجب أن تكون هذه الأهداف دقيقة ومحكمة، وأن يكون مخطط لها تبعاً لنتائج مجموعة اختبارات موضوعية، كذلك إضافة مواد ومحتويات و مواد قد تم التدريب عليها مسبقاً". (وجيه محبوب، 1989، ص 87).

## ثالثاً: مبدأ التدرج

إن عملية التدرج في التدريب الرياضي تحتاج إلى دراسة عامة وشاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل، وخاصة بالنسبة للأطفال والناشئين لدى إعطاء الحمل في هذه المرحلة يجب أن يكون مناسباً للمدرب مع الأخذ بصفة التدرج، فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على جهاز القلب والدوران الحركي، ويضمن حالة التعود على التدريب ويلاحظ أن أسس التدرج في التدريب تطوير القوة و السرعة، و" تتعلق بربطها بأسس طرق الإعادة و التكرار لذلك هناك وسائل تربوية لا بد من الأخذ بها أثناء بناء المهارات الحركية منها من البسيط إلى المعقد ومن السهل إلى الصعب ومن الحركة المعروفة إلى الحركة الغير معروفة". (قاسم حسن حسين، 1998، ص 26)

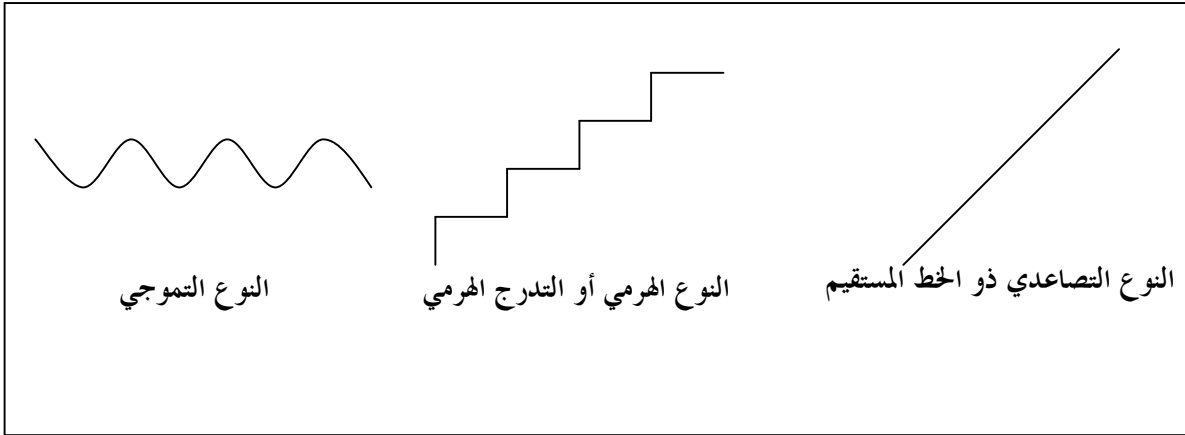
" فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستشارة القوية والمختلفة، وهذا التكيف ربما يتضمن تغييرات مورفولوجية و فيزيولوجية و نفسية، وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يصل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرًا فإنه يتحسن مبدئياً ثم يسوء تدريجياً" (أ/حسن أبو عبده، 2002، ص 36)

" 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 أو هذا التأخير يعتمد على حجم وشدة الحمل وعلى القدرة الفردية، نعلم على العمر، الجنس، الصحة... الخ". (أمر الله البساطي، 1980، ص 11).

" وما سبق ذكره فإن الزيادة العشوائية لحمل التدريب يمكن أن تحتاز قدرة اللاعب على التكيف مما ينتج عن ذلك فقدان التوازن الفيزيولوجي والنفسي، مما يؤدي بظهور الإصابات والتعب بالإضافة إلى ظهور ظاهرة التدريب الزائد". (Waineck Jurgain, 1986, P 143)

في الواقع أن الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلعة، بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادة التدريجية مرة أخرى هناك ثلاث طرق للزيادة التدريجية للأحمال:

- النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم.
- النوع الهرمي أو التدرج الهرمي.
- النوع التموجي.



الشكل رقم (01): الثلاثة طرق التدريجية للحمل

- النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم: في هذا النوع يكون زيادة الحمل على نحو متواصل ومستمر وبانتظام خلال دورة الحمل التدريبية الشهرية أو دورة الحمل التدريبية المستمرة.
- النوع الهرمي أو التدرج الهرمي: زيادة الحمل في هذا النوع و يجب أن يكون عن دراية 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

الأسبوعية، وهذه الطريقة التدرج الهرمي بلغت فيه الحمل العالي عن النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم السابق الذكر.

- النوع التموجي: في هذا النوع يزداد الحمل تدريجياً و ذلك في أول دورات الحمل الأسبوعية (الأسابيع الأولى) من دورة الحمل الشهرية، ثم يتبع ذلك دورة حمل تدريبية أسبوعية منخفضة أو متوسطة الشدة، واتجاه دوران الحمل الطويلة (السنوية) يكون للأمام بزيادة حمل التدريب وذلك اعتماداً على مستوى تقدم عملية الإيقاع البيولوجي لأجسام و أجهزة اللاعبين لهم، ويعتبر هذا النوع التموجي أكثر تقنياً، لأنه إذا كان هناك احتمال تطبيق جيد وصحيح للطرق الثلاثة تأخذ هذه الطريقة فرصة الإيقاع الطبيعي لعملية التكيف، وليس فقط التغيير من أجل التغيير إن أول نوعين من أنواع التدريب وهما التصاعدي ذو خط مستقيم أو النوع الهرمي (التدرج الهرمي) أحياناً يكون استخدامه في التدريب مع حمل ذي كثافة منخفضة وعندما يكون استجابة الجسم مؤهلة لعمل ذلك بينما الطريقة التموجية تظل، وتؤدي وتفيد كتنقية راجعة رئيسية وذلك عند تطبيقها أو تنفيذها.

رابعاً: مبدأ التنويع (د/مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 2)

إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل والسأم لأن عامل التغيير والتنويع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعبين، حيث أن الإهمال في التغيير يؤدي إلى الضجر والخمول وهما طريقتان يؤديان إلى الأداء السيئ، حيث يمكن تخفيف تنويع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنويع في زمن الدوام ووحدة (جرعة) التدريب
- تغيير رتابة التدريب والتمرينات التي يحتويها
- التنويع في الأجزاء المكونة لوحددة (جرعة) التدريب
- التنويع في شدة حمل الوحدات (الجرعة) التدريبية
- التنويع في سرعات أداء التمرينات
- التنويع في المسافة المقطوعة
- استخدام الألعاب الصغيرة

خامساً: مبدأ الاسترجاع

"لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق وإلى التشبع النفسي، فإنه من الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية والشدة ومدة العمل والراحة".

- النوعية: إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عالي من النشاط، وهذا يجب أن يكون منتمياً إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح.

- الشدة: إن المرحلة أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بخصص تدريبية محققة أو يجب على الكل احترام مبدأ التناوب والتدرج في إعطاء الحمل.
- الحجم: الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بخصص قصيرة، ويكون على العموم جادة جدا الشدة الحجم يتطوران بشكل متبادل.

#### سادسا: مبدأ التخصص

" من الضروري لصنع لاعب جيد يجب أن يكون تركيز منصبا على لعبة واحدة فالיום المنافسة في أكثر لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحل". (بطرس رزق الله، 1992، ص:12-13)

" حيث أن أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة وأعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة، ولا تؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة وأعضاء أخرى فمثلا إذا زاول اللاعب تمرين الجري فإن نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل، وبالتالي هي التي تكون أكثر تأثير من غيرها كما أن نظام الطاقة المستخدمة يظل يعمل دون غيره والتكيف بحيث في ذات الألياف العضلية المشاركة أمثال التدريب لتحسن كفاءة التحمل يطور التحمل ولا يطور القوة العضلية".

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 53)

وهذا ما يلاحظ كذلك في الرياضات الجماعية حيث أن يكون التمرينات مماثلة وتتطابق مع نوع اللعبة من الناحية البدنية والمهارية وكذلك الخططية، وهذا ما يظهر في مراحل التكوين للاعبين فبعد مرحلة التعلم يتجه اللاعب إلى مرحلة التخصص.

#### 1-4- مناهج التدريب الحديث:

يلعب التدريب في كرة القدم دورا هاما وأساسيا، حيث أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة، ومتشعبة ومعقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف أداءه على اللياقة البدنية من حيث القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة فحسب بل يعتمد على مقدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كالمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية واختيرا على الناحية التربوية النفسية كالعزيمة وروح الكفاح إن هذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب والتعليم تستدعي أن تكون هناك خطة تدريب واضحة ومدروسة من طرف المدرب وفق أسس علمية حديثة وسليمة فعملية التخطيط في مجال التدريب هو عملية معقدة خاصة ونحن في عصر ثورة المعلومات، فعملية التخطيط هي عملية مبنية أساسا على التنبؤ ويراعي فيها المدرب بعض المبادئ الأساسية:

- المرونة.
- الاعتماد على الإحصاءات السليمة والحقائق العلمية الصحيحة.
- البعد عن الفردية.
- مراعاة الإمكانيات المتيسرة في المنشأة الرياضية.
- مراعاة مصالح جميع أفراد الهيئة الرياضية المخطط لها.

#### 1-4-1- مفهوم التخطيط:

يعرف التخطيط بأنه تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة، حيث " نعني بالتخطيط في التدريب الرياضي بأنه التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوبة فيها". (مفتي إبراهيم هاد، 2001، ص 353)

#### 1-4-2- أهداف التخطيط:

- التخطيط يركز بصفة كبيرة على عامل السن ومستوى التطور وكذلك فئة اللعب، بالإضافة برنامج المقابلات التخطيط المدروس العالي المستوى مثل التخطيط للفرق الوطنية يتطلب تكافؤ الجهود بين المدرب الطبيب مسئول التدريب النفسي، وتمثل أهداف التخطيط فيم يلي:
- تحديد الأهداف المرجو الوصول لها على مستوى القصير والطويل بعد تفكير والتحليل.
  - التحكم في حمل العمل من حيث الكمية (شدة، نوعية حمولة التمرين).
  - من أجل تفاديا لإعادة و الملل.
  - مراقبة التدريب وتطويره.
  - احترام ومراقبة المبادئ البيولوجية، الفيزيولوجية والسيكولوجية.

#### 1-4-3- أقسام التخطيط في المجال الرياضي:

طبقا للمدة الزمنية يقسم التخطيط إلى ثلاث أنواع رئيسية، وهي على النحو التالي:

#### أولا: تخطيط طويل المدى (10-15 سنة)

- يتكون هذا النوع من التخطيط من مرحلة تدريبية تمتد من (10 إلى 15 سنة)، وتعلق بتكوين الأبطال على المدى الطويل، حيث تنقسم هذه المرحلة على بعض الأجزاء المتواصلة الواحدة بالأخرى:
- اختيار اللاعبين الناشئين: ينتهي هذا الجزء من المرحلة حينما يشعر المدرب المتعلمين قد تطور في قدراتهم البدنية والفنية يستمر هذا الجزء من (01-02) عام.
  - التدريب التخصصي: يستمر هذا الجزء من المرحلة الأولى من (03 إلى 05) سنوات، وهذا يعتمد على شكل ونوع الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب، وعلى المتسابق نفسه، وخلال هذا الجزء يمكن أن

يصل اللاعب إلى مستوى متقدم من خلال تطوير المهارات البدنية الضرورية عند اللاعب في نوع الرياضة التي يمارسها.

- **الانجاز الرياضي:** في هذا الجزء من المرحلة يمكن أن يصل لاعب إلى المستوى الدولي، ويمكن أن يستمر هذا الجزء من (02 إلى 15) سنة.

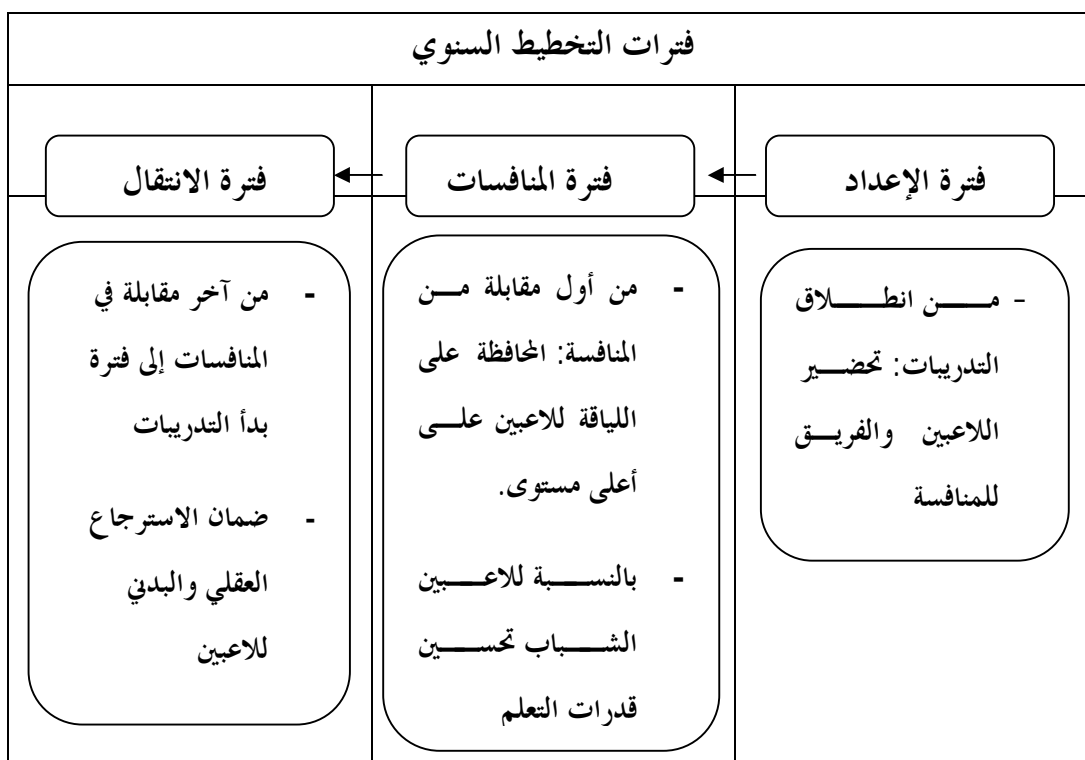
ثانيا: **التخطيط المتوسط المدى (04-05 سنوات)**

و هو ينبثق من الأول و يهدف إلى الإستعداد لخوض بطولات مهمة يتراوح زمنها ما بين (3 إلى 5 سنوات)، مثل خطط الإعداد الاولمي أو بطولة العالم أو البطولة القارية، ويعتبر دورة تدريبية للبطولة، حيث يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزء من أجزاء التخطيط الطويل المدى. (عبد الحميد شرف، 1997، ص 46).

ثالثا: **التخطيط القصير المدى (سنة فأقل)**

وينقسم إلى:

أ - **خطة التدريب السنوي:** يسمى هذا التخطيط بالتخطيط الرياضي الموسمي أو لسنة واحدة، حيث يبدأ الموسم من نهاية فترة المسابقات من الموسم الرياضي السابق، وينتهي في نهاية موسم المسابقات التي يلي:



الجدول رقم (01): يوضح فترات التدريب خلال السنة

ب - فترات خطة التدريب السنوية:

- **فترة الإعداد:** وتعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية لذا أصبح اليوم ضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في تحققي الفوز.

**ن مرحلة الإعداد العام:** " وفقا للهدف منها نوعية العمل بما تشتمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل بها بدرجة كبيرة ما بين (70-80%) من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية أيضا الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، وتستغرق هذه المرحلة (02-03) أسابيع، ويجري التدريب من (03-05) مرات أسبوعيا لفرق أصغر". (محمد رضا الوقاد 2003 ص 304)

**ن مرحلة الإعداد الخاص:** " تستغرق هذه المرحلة من (04-06) أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات إعداد خاص باللعبة، من حيث الشكل والموقف وبما يضمن معه متطلبات أداء التنافس وتحسين أداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس". (أبو عبد الفتاح إبراهيم شعلان، 1993، ص 367)

**ن مرحلة الإعداد للمباريات:** " وتستغرق هذه المرحلة من (03-04) أسابيع تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة أداء المهاري تحت ضغط الدافع وإكثار من تمارين المنافسة والمشاركة بالمباريات التدريبية". (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 40)

- **فترة المباريات:** تستغرق هذه الفترة من (03-05) أسابيع تهدف إلى إتقان الجانب المهاري والخططي بفضل تحسين طرق اللعبة الفردية والجماعية وتطوير المعرفة الخاصة والكفاءة بداعية للاعبين ورفع التحضير البيولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم وتنمية الجوانب الخلقية كالعزيمة.

- **فترة انتقالية (راحة):** وهي محصورة بين نهاية فترة المباريات وبداية فترة الإعداد للموسم الوال وتمتد ما بين (04-06) أسابيع وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد الجهود البدني وعلاج الإصابات، وهذا حتى يقبل الرياضيون على الموسم المقبل بحماس واستعداد. (على فهمي البيك، ص: 200-201)

رابعا: خطة التدريب الكبرى (Macrocycle)

هو مجموعة من الميز وسيكل، حيث أنه يجمع العمل، والذي يخصص ويمثل مرحلة معينة سواء مرحلة تحضيرية أو مرحلة المنافسة أو المرحلة الانتقالية.

**خامسا: خطة التدريب المتوسط (Misocycle)**

يتمثل حجم الميكروسيكل مدة (04) أسابيع، حيث أن عدد حصص التدريب في الميكروسيكل يختلف من فريق لآخر حسب مستوى الفريق (محترف - هاوي)، حيث يسمح التخطيط لمدة شهر بتصحيح ومعالجة الأخطاء التي يتم استنتاجها من خلال مختلف عناصر التدريب.

وحسب (Renato Manno, 1989, P 56) ينقسم الميز وسيكل إلى:

- ميز وسيكل الإعداد.
- ميز وسيكل منافسة.
- ميز وسيكل مراقبة.
- ميز وسيكل استرجاع.

**سادسا: خطة التدريب الصغرى (Microcycle)**

" تدعى بدورة حمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي وقد تطول الدورة حتى أسبوعين، وقد تقل حيث تتمثل في يومين تدريبيان، وبذلك يمكن من (01 إلى 02) وحدة تدريبية أو من (04 إلى 12) وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس أو المستوى البدني، وبذلك يمكن تشكيل حمل الدورة التربوية الصغرى كما يتم بناء الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب و قدراته". (بن دهمان نصر الدين، 2011/2010)

ويمكن تقسيم الميكروسيكل إلى (04) أنواع حسب (Mat Vive, Berger, Mhnow):

- ميكروسيكل تحضير
- ميكروسيكل ما قبل المنافسة
- ميكروسيكل منافسة
- ميكروسيكل استرجاع (Renato Manno, 1989, P:52-53)

**سابعا: خطة التدريب اليومية (الوحدة التدريبية Myocycle)**

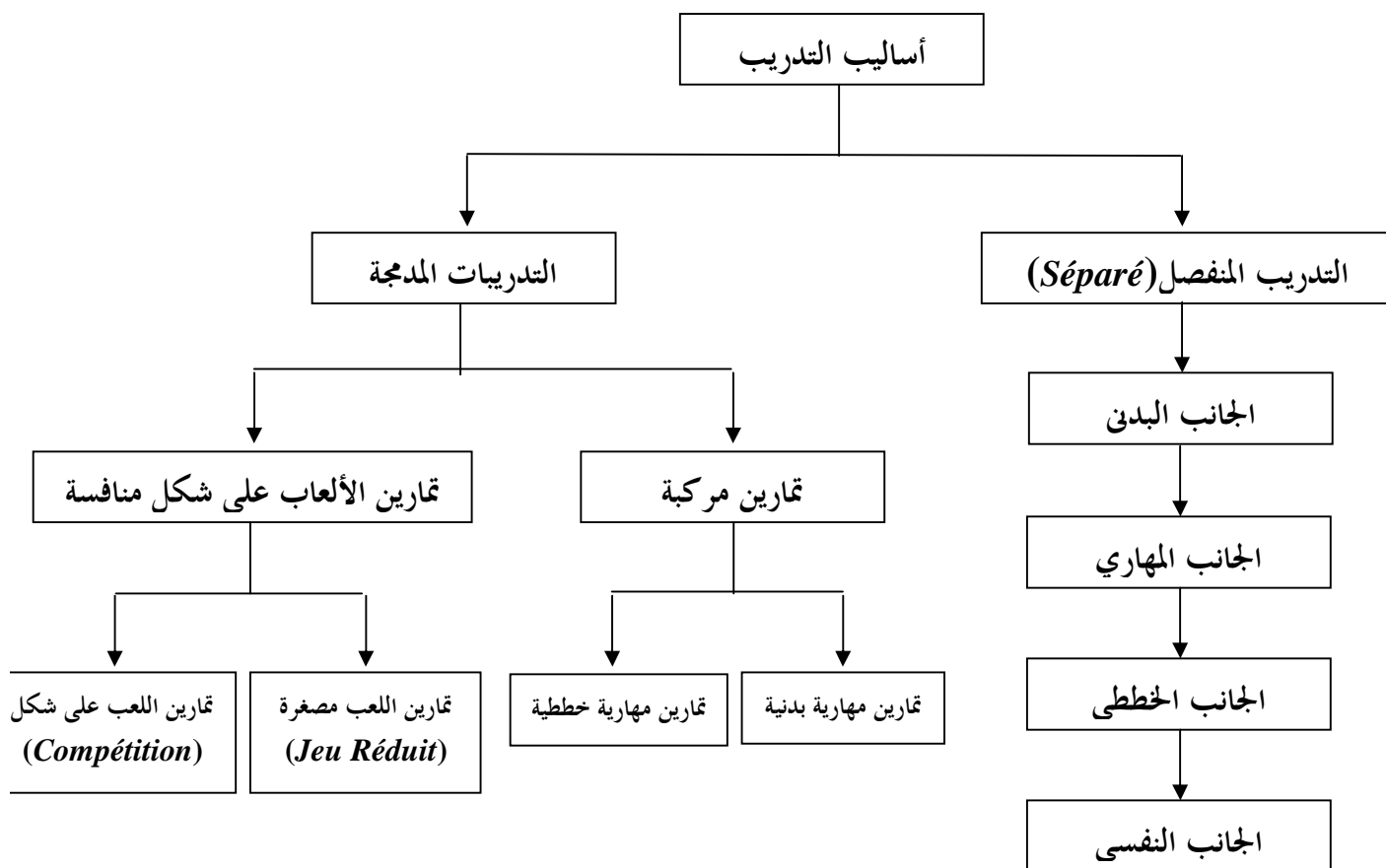
" تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي، ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتزج للدورات المتوسطة والكبرى، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من المواسم والذي تحتويه الدورات المختلفة، حيث تعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي تربط بهدف ونوع كل دورة وموسم. هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى من كل وحدة تدريبية". (بن قوة علي،

(2011/2010)

وتعتبر الوحدة التدريبية القاعدة والمعيار ووحدة القياس التي توضح طبيعة وشدة العمل بالنسبة لدورات الأخرى, حيث أن المدة والشدة، ووقت الراحة وحجم العمل يتشكلان حسب وضعية ويوم تواجد التدريب , حيث أن مضمون الحصة يتحدد حسب يوم الأسبوع، حيث أن الحصص الموجودة في بداية الأسبوع في الغالب ما تهتم بتحسين جانب اللياقة البدنية، حصص وسط الأسبوع تركز على تصحيح الأخطاء المرتكبة ومن جهة أخرى تهتم بتحسين وتطوير نقاط القوة من الجانب التقني والخططي، وذلك حسب الأهداف المسطرة من طرف المدرب نهاية الأسبوع تهتم بالتحضير التقني والخططي والنفسي للفريق وذلك تحضيراً للقاء القادم.

### 1-5- الأساليب الأساسية للتدريب الحديث:

وتنقسم إلى نوعين:



الشكل رقم (02): يوضح أنواع أساليب التدريب

### 1-5-1- أسلوب التدريب المنفصل (Sépare):

تأتي هذه الطريقة من التدريبات من خلال تقسيم المدربين للعب إلى عدة نواحي (بدني، مهاري خططي، ذهني، نفسي):

- من الناحية البدنية (التحمل، القوة، السرعة... الخ)
- من الناحية المهارية (الجري بالكرة، المراقبة، المناولة، التصويب... الخ)
- من الناحية الخططية (تنظيم اللعب، الدفاع والهجوم، إستراتيجية اللعب... الخ)
- من الناحية الذهنية (قبل اللقاء، بعد اللقاء)
- كل هذه المراحل يتم العمل لها بشكل منفصل أثناء التدريب والتي لا تتشابه إلا بنسبة قليلة مع حقيقة اللعب، حيث تفتقد للخصائص العامة للعب.

### 1-5-2- أسلوب التدريب المدمج (Intégré):

من خلال الدراسات التي قام بها (Deblane 1979 , Teodoresce 1977, Mahlo 1974)، والتي تم التوصل، إلا أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب ووسائل التحليل للعب المنتهجة من قبل مدربي الشباب، حيث أن العمل الخططي لا يأخذ باهتمام لعملية التكوين باعتبار أداءه يرجع إلى موهبة اللاعب أو هو نتيجة للقدرات البدنية مع القدرات المهارية، الأمر الذي ألزم:

- ضرورة الاعتماد على اللعب الخططي في سن مبكر
  - ضرورة مزج التدريب بين العمل المهاري والخططي
- حيث أصبح الاهتمام للتدريبات المدمجة كتدريبات تعتمد على تطوير العمل العقلي للاعب مع تطوير قدرة الذكاء (الإدراك، التحليل، الإجابة الحركية)، ذلك بغية الوصول باللاعب إلى أداء سريع وموجه مع أكثر إبداع ومتعة، والأمر الذي يمكن للمدرب تحقيقه وذلك بتوفير البيئة المناسبة لتعليم والتدريب للاعب من خلال تمارين تنافسية مشابهة لمواقف اللعب متكامل فيها مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري والخططي. إضافة إلى الجانب المعرفي، الأمر الذي يتيح للاعب فرصة الإدراك (الزمني- المكاني) وحسن التصرف في المواقف من خلال علاقته بالزملاء والخصوم مع استغلال المساحة المحددة للأداء.

حيث يعتمد الاتجاه الحديث للتدريب في كرة القدم على طريقة المزج والتركيب في التدريب من خلال مجموعة من التمارين التنافسية والتي تنقسم إلى:

## أولاً: التمارين المركبة

وتنقسم إلى نوعين:

أ- التمارين البدنية المهارية: وهي تمارين تعتمد في محتواها على اكتساب وترقية الأداء المهاري مرتبطاً بتحقيق أهداف بدنية كالسرعة والتحمل.. الخ، مع مراعاة خصائص كل منها والجوانب الفنية لتدريبها.

ب- التمارين المهارية البدنية الخطئية (*Rotation*): هذه النوعية من التمارينات تكون موجهة نحو تحسين التكيف مع متطلبات المباراة وزيادة قدرة اللاعب على قراءة المواقف السريعة مع سرعة اتخاذ القرار المهاري المناسب لمواقف اللعب من خلال تدريبات مركبة متنوعة ومتكررة لمواقف شبيهة لما يحدث في المباراة، حيث تتضح فيها تحركات اللاعبين تحت ضغط الخصم والوقت والمساحة، مع احترام مبدأ التدرج في صعوبة التمرين، ومن مميزات هذا النوع من التمارين:

- وضع اللاعب في حالة تطبيق تمارين تعتمد على الإدراك.
- تطوير الأداء الحركي للاعب مع التوافق الجيد.
- تمركز وتغير المكان تحت ضغط الوقت والمسافة.
- التكرار الدائم للمهارات والميكانيزمات المهارية الخطئية داخل مساحة محددة
- الإيقاع المستعمل في التمرين يسمح بتطوير اللياقة البدنية وكذا تحديد حمل التدريب.

ثانياً: تمارين اللعب (*Les Jeux de L'entrainement*)

اللعب يسمح بتطبيق العمل المهاري في وضعيات تتشابه بشكل كبير مع مواقف اللعب، باعتبار اللاعب ركيزة أساسية لتطوير الجانب الخططي والتي تعمل على:

- لغوية اللاعب على وضعيات اللعب.
- تطوير ردود أفعال اللاعبين من خلال مواقف اللعب.
- زيادة التنسيق الجماعي بين اللاعبين.
- فهم المبادئ الأساسية لتنظيمات اللعب.
- اللعب يوصلنا دائماً إلى تطبيق المهارات المختلفة تحت ضغط المنافسة ويسمح للاعبين باتخاذ القرارات المناسبة من خلال التحليل السريع لموقف اللعب.
- اللعب يعطي أهمية لتطوير الثقافة التكتيكية بإعطاء أهمية لحامل الكرة واللاعب الذي بدون كرة.
- اللعب وفي طبيعة يهتم به اللاعبين رسم لهم بالتنوعات أحسن المهارات.
- اللعب هو عبارة عن مباراة صغيرة توضح المواقف الأساسية للعب.

- أ - التمارين اللعب المصغرة (*Jeu Réduit*): هي عبارة عن مجموعة تمرينات يكون تنظيمها أقرب إلى اللعب تتصف بمشاركة عدد قليل من اللاعبين مع تصحيح تطبيق مساحة اللعب داخل مساحات محددة، مثل: (10م×10م، أو 20م×20م، أو 30م×30م)، هذه التمارين تسمح بـ:
- تطبيق كل المفاهيم (المهارية- الخططية) في مواقف تتشابه مع مواقف اللعب
  - زيادة عدد لمسات الكرة في وضعيات تناسب مع مواقف اللعب
  - تنظيم التمارين لتحقيق الهدف
  - التغير في شدة اللعب من خلال تنقيص أو زيادة عدد اللاعبين
  - تحسين اللياقة البدنية الخاصة للاعبين

**ملاحظة:** هذا التدريب يتميز بسهولة مراقبة كل اللاعبين مع سهولة التدخل في المواقف التي تستحق ذلك من خلال التشجيع أو التصحيح.

- ب - تمارين اللعب على شكل مقابلة (*Compétition*): التدريبات على طريقة المقابلات تعمل على خلق جو مشابه للمقابلات من خلال مواجهة الخصم و الالتحام مع الخصم بالإضافة إلى التركيز لاسترجاع الكرة، وبناء اللعب الهجومي بالإضافة إلى أن هذه التمرينات تسمح بآلية إتقان اللاعبين للميكانيزمات المهارية الخططية الجماعية من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة، مع محاولة التخلص من قلق المنافسة والضغوطات في مواقف تتشابه مع مواقف اللعبة الحقيقية، ويأتي هذا في الجزء الأخير من المرحلة الأساسية ومن مميزات هذا النوع من التدريبات ما يلي:
- تجرى تمرينات على شكل مقابلات في مساحات كبيرة من الملعب
  - مشاركة عدد كبير من اللاعبين
  - يمكن القيام بهذه التمارين حسب المساحات التالية:

ü نصف مساحة الملعب: (الهجوم + الوسط ضد الدفاع)

ü كل مساحة اللعب: لقاء مواجهه (11) ضد (11) لقاءات تطبيقية

### 1-6 - مدرب كرة القدم الحديثة:

يعد كل فريق حائز على مسابقة وعلى نتائج ايجابية ويقدم في أداء فني راقى يجذب المشاهدين هذه من شخصية تربوية وتعليمية مميزة، وتسمى بالمدرّب أو (*Coach*) و هو المسئول على قيادة الفريق أو المنتخب. (Beckembouer- Cruyff- Ferguson- Hitzfeld- Lippi- Parriera- Trapathoni- Zagalo)

أما على مستوى الناشئين لا يوجد هناك برنامج تدريسي خاص للحصول على نتائج أو لتطوير وتنمية إمكانيات اللاعبين بدون وجود مدرب و مكون كفاء Pua (Argentina)- Pekarman (Uruguay)- Queroz (Portugal)-Sandeau (France)

هذه المهمة في الوقت الحالي أصبحت مهنة يتقن فيها المدرب تأدية أدواره التربوية والتعليمية، والآن في ظل التطور الكبير الذي تشهده رياضة كرة القدم ألزم على المدرب القيام بمهام أخرى كالتنظيم والتخطيط مع إتقان مهارة الاتصال مع توسيع واجباته داخل النادي من تسير إداري، تسير مالي، عقود اللاعبين، ومع هذه المهام الكثيرة لمدرّب كرة القدم الحديثة أصبح العمل يعتمد على الجماعة أو على فرق العمل، وذلك حسب الاختصاص وقيادة المدرب.

### 1-6-1- صفات وخصائص مدرب كرة القدم الحديثة:



الشكل رقم (03): صفات وخصائص مدرب كرة القدم الحديثة

## خلاصة:

إن التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو الفوز بالمباريات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتحقيق وتنظيم قدرات لاعبيه بدنية وتقنية وذهنية وصفاتهم الخلقية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستويات في الأداء من خلال تطبيق برامج تدريبية متقنة تسمح بإعداد اللاعبين لمتطلبات اللعب خلال المباراة، وقد حاول الطالبان في هذا الفصل التطرق للتدريب الحديث (مبادئ - قواعد مناهج) والتصرف لأساليب الحديثة للتدريب وأنواع التمارين المستعملة.

# الفصل الثاني

المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

تمهيد:

في كرة القدم الحديثة يلعب المهاري دورا بارزا لتحقيق النتائج الايجابية حيث تلعب إليه المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية، حيث يعتبر من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة أي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة، حيث حاول الباحث في هذا الفصل التعريف بمختلف المهارات الأساسية لكرة القدم مع التطرق إلى طرق ونظريات التعلم.

## 2- المهارات الأساسية في كرة القدم

## 2-1- الإعداد المهاري:

يقصد الإعداد المهاري " كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المهارات (مفتي إبراهيم حماد، 1989، ص 11).

حيث يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعلم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص 199).

حيث يتميز أداء لمهارات الأساسية أو الحركات الجيدة كما يلي (رضا إبراهيم حسين، 2004، ص 14):

- السهولة والأساسيات في الأداء
- الدقة والتحكم في الأداء
- التوافق في أداء الحركة
- الإتقان في أداء الحركة
- الإيقاع
- التوقع
- الترتيب.

## 2-2- مفهوم المهارات:

يفضل بعض المتخصصين أن يطلق مصطلح "المهارة" (*Skill*) على الفرد وليس على الحركة، فالفرد الماهر وليست الحركة، فيؤدي الفرد الماهر الحركة بسهولة وتحكم ودقة دون التأثير بالعوامل المحيطة، وتُعرف المهارة على أنها الخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانيات التوافق الجيد في الجهاز العصبي وأطراف الجسم الحركية. (د/ زكي محمد حسن، 1998، ص 15)،

وتعرف: "بأنها سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي توقع مميزات الاقتصاد و الثبات".

(Thomas Thille, 1987, P 300)،

وتعرف كذلك: " بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل لأقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 104).

ويتمثل دورها في تنظيم وترتيب المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون، وتعرف أيضا بأنها قابلية التواجد في المكان الصحيح والزمن الصحيح واختيار الفن الجيد في الوقت المناسب فالأساس المهاري يرتبط باختيار القرارات والاختيارات. (حسن السيد أبو عبد، 2001، ص: 167-168).

ومنه يلخص الطالب الباحث المهارة بأنها: مدى كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين بأقصى درجة من الإتقان مع الاقتصاد في الجهد.

## 2-3- أقسام المهارات في كرة القدم:

يتفق كل من "محمد عبده صالح"، "مغني إبراهيم"، "فرج بيومي"، "حنفي محمود، مختار أشرف جابر، و"صبري العدوي" أن المهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى (محمد حجار خرفان، 2005، ص 14):

## 2-3-1- المهارات بدون كرة:

### أولاً: الجري وتغير الاتجاه

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز التحول السريع من لدفاع إلى الهجوم، والعكس طوال زمن المباراة، وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه.

### ثانياً: الوثب

هذه المهارة تحتاج إلى توافر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم والمهبط السليم، ويكون ذلك الارتقاء أما برجل واحدة وبرجلين مع ملاحظة عدم مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب لأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني.

### ثالثاً: الخداع والتمويه بالجسم

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجدع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز ثقل والتوافق العضلي العصبي وقدر كبير على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.

**2-3-2- المهارات الأساسية باستخدام الكرة:**

**2-3-2-1- الجري بالكرة:** تعتبر مهارة الجري لكرة من أهم المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها لاعب كرة القدم بأنواعها المختلفة، وذلك وفق مواقف اللعب الهجومية والدفاعية وتعين عملية الجري بالكرة على استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها، كما يقصد بالجري بالكرة بأنها محاولة الركض أو التقدم بالكرة مع الاحتفاظ للاعب بها وحمايتها من الخصم، مع القدرة على التحكم بالدحرجة وتغيير الاتجاه. (موفق اسعد محمود إلهيتي، 2009)

"وتتطلب مهارة الجري بالكرة مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي تؤدي فيه المهارة، وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم. (حسن السيد أبو عبد، 2001، ص:73-74).

**طرق الجري بالكرة:**

- الجري بالكرة باستخدام الوجه القدم لخارجي: هذا النوع من الدحرجة يعد الأكثر استخداما من قبل اللاعبين لسهولة الركض بالكرة، ويمكن المحافظة عليها تحت سيطرة اللعب عن طريق لعبها بالقدم البعيدة عن الخصم وجعل الخصم أمام جدار يمنعه من الوصول إلى الكرة، أو أن جسم اللاعب ين الكرة والخصم. (موفق أسعد أحمد إلهيتي، 2002، ص 115).

**أولا: الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي**

استخدام هذه المهارة عندما يجد اللاعب مسافة كبيرة بينه وبين أقرب خصم له أثناء الجري بالكرة، إلا أن أدائها تصف بالصعوبة نظرا للوضع ألتسريحي للفتح أثناء الجري بالكرة. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 76).

**طريقة الأداء:**

- الرجل الغير دافعة للكرة توضع للخلف قليلا وإلى جانب الكرة وهي متنيه من الركبة، وينتقل عليها مركز الثقل.
- الرجل الدافعة للكرة تتحرك من الخلف للأمام، على أن يمر مشط القدم الدافعة لأسفل، حيث يتم ملامسة الكرة ووجه القدم الأمامي
- يميل الجذع قابلا للأمام كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم، ويكون العينان موجّهتين للكرة لحظة ملامستها على أن ترتفعا لتكشف الملعب.

## ثانيا: الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي

تستخدم هذه الطريقة عند قيام اللاعب بالجري بالكرة في شكل منحني أو عند ضرورة تغيير الاتجاه أثناء الجري بسرعة، ومن مميزاتها سهولة تحجيز اللاعب على الكرة باستخدام جسمه وكتلتي قدميه في الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 85).

## طريقة الأداء:

- توضع قدم الارتكاز خلف الكرة وإلى الجانب وهي مثنية من الركبة بحيث تكون مركز الثقل عليها.
- تكون حركة الرجل الضاربة من الخلف للأمام باتجاه الكرة مع دوران مقدمة القدم للخارج قليلا لكي يواجه وجه القدم الداخلي للكرة.
- وضع الجذع يميل للأمام قليلا.
- يتمثل دور الذراعين في المحافظة على توازن الجسم.
- حركة الرأس تكون إلى الأمام بحيث يستطيع اللاعب رؤية الملعب وللأسفل نحو الكرة عند ملامستها أن يوزع النظر بين الملعب والكرة (التعلم والمهارات الأساسية)

## ثالثا: الجري باستخدام وجه القدم الأمامي

تستخدم هذه المهارة عندما يجد اللاعب مسافة كبيرة بينه وبين إطفاف الخصم له أثناء الجري بالكرة، إلا أن أداؤها يتصف بالصعوبة نظر للوضع التشريحي للقدم أثناء الجري بالكرة. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 82).

## طريقة الأداء:

- الرجل الغير دافعة للكرة توضع للخلف قليلا إلى جانب الكرة وهي متنية من الركبة ويتنقل عليها مركز ثقل الجسم.
- الرجل الدافعة للكرة تتحرك من الخلف للأمام على أن يدور من القدم للداخل قليلا حتى يمكن أن يواجه وجه القدم الخارجي للكرة، ملاحظة ارتخاء القدم بصورة مناسبة ناء دفع الكرة كثيرا على أن تستمر الرجل الدافعة في حركتها.
- الجذع والدرعان والرأس، يميل الجذع قليلا للأمام كوضع الجري العادي على أن تعمل الدرعان على الاحتفاظ اتزان الجسم، وتكون العينان متجهتين للكرة لحظة ملامستها على أن ترتفعا لتكتشفا الملعب كله بعد ذلك. (محمد عبد الصالح، مفتي إبراهيم حماد، 1984، ص 65).

2-2-3-2- ضرب الكرة بالقدم: تعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وتقسّم جميع الضربات المألوفة في أربعة خطوات ميكانيكية حسب (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص 94):

- الاقتراب
- أخذ وضع الرب (وضع القد الثانية)
- المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة)
- الضرب مع المتابعة

و يمكن تقسيم ضرب الكرة بالقدم إلى عدة أنواع منها الشائعة الاستخدام ومنها الغير شائعة:

#### الضربات الشائعة:

- ضرب الكرة بباطن القدم الداخلي
- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
- ضرب الكرة بوجه القدم الخلف
- ضرب الكرة وجه القدم الخارجي

#### الضربات الغير شائعة الاستخدام:

- سن القدم
- كعب القدم
- أسفل القدم
- الركبة

#### أولاً: الضربات الشائعة الاستعمال

أ- ضرب الكرة بباطن القدم: وهي أكثر ضربات كرة القدم استخداماً في اللعب على الحر.

#### طريقة الأداء:

- الاقتراب: يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد لعبها إليه، سواء كانت ثابتة على الأرض أو متحركة.
- الرجل غير الضاربة: توضع قدم الرجل الغير ضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن يشير سن القد إلى الاتجاه الذي ستلعب إليه، بحيث تثني الركبة قليلاً وينتقل عليه مركز ثقل الجسم.
- الرجل الضاربة: تمرجح الرجل الضاربة للخلف من فصل الفخذ، وهي منتفخة من مفصل لركبة ثم تمرجح للأمام على أن يستدير سن القدم الضارة للخارج، وبذلك يوجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على أن يكون مفصل القدم مثبتاً ثم يتابع القدم الكرة بعد ضربها الجذع والرأس والذراعان يكون الجذع طبيعياً أثناء الاقتراب وفي لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع للأمام إما الرأس فإنه يثبت لحظة ضرب الكرة و تعمل الذراعان على الاحتفاظ على اتزان الجسم و يتابع النظر في الكرة. (حسن

السيد أبو عبده ، 2008 ص 95 )

ب - **ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:** وجه القدم الأمامي هو الجزء الممتد من سن القدم إلى مفصل القدم وبمعنى آخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء وضرب الكرة وجه القدم الأمامي يعتبر أقوى أنواع الضربات لذلك فهي تستخدم بكثير في التصويب إلى المرمى وتستخدم في التمير الطويل (**حسن السيد أبو عبده، 2008، ص 105**).

#### طريقة الأداء:

- يقترّب اللاعب بحيث يكون هو و الكرة والهدف في اتجاه واحد مستقيم
- توضع قدم الرجل الثانية بجانب الكرة وعلى يعدم (10 إلى 15 سنتمتر)، وتشير مقدمة القدم للاتجاه والهدف الذي ستلعب إليه الكرة وتثني ركبتنا قليلا لحفظ التوازن .
- تمرّج الرجل الضاربة للخلف قبل عملية الضرب من مفصل الفخذ مع سن القدم الضاربة عند ملامستها الكرة لضربها بوجه القدم الأمامي .
- يميل الجذع للأمام قليلا والذراعان في الجانب لحفظ التوازن .
- تكون ركبة الرجل الضاربة عمودية على الجزء الأمامي من الكرة
- يوجه نظر اللاعب على الكرة أثناء ضربها
- إذا أردنا خروج الكرة في مستوى الأرض يكون ضربها من منتصفها أما إذا أردنا ضربها عالية يكون ضرب الكرة من نقطة ملامستها الأرض.
- يجب القيام بتتابع الرجل الضاربة للكرة عد الضرب لإتمام عملية المتابعة. (**حسن السيد أبو عبده، 2008، ص 116**)

ج - **ضرب الكرة وجه القدم الداخلي:** يشمل وجه القدم الداخلي المنطقة المحددة بين الإصبع الأكبر وبداية باطن القدم، وتستخدم هذه الضربة في التميريات العلية والمتوسطة لارتفاع سواء كانت مستقيمة أو ملتوية كما تستخدم في التصويت خاصة في التصويت المتوي على المرمى في الضربات الحرة.

#### طريقة الأداء:

- الاقتراب: يكون تحرك اللاعب بخط مستقيم باتجاه الكرة لمواجهة الهدف الذي يجب اتصال الكرة إليه.
- الارتكاز: يضع اللاعب قدم الارتكاز إلى جانب الكرة وبمسافة مناسبة ورأس القدم، أي سن القدم يؤشر باتجاه المكان الذي توجه إليه الكرة ثني لركبة قليلا بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم عليها.
- القدم النفاذة: تمرّج القدم الضاربة (المنفذ) للخلف من مفصل الفخذ وتثني مفصل الركبة ثم تمرّج القدم إلى الأمام من مفصل القدم لكي يقابل وجه القدم منتصف الكرة مع التأكيد على متابعة الأرض الضاربة.

- يكون وضع الجذع شكل اعتيادي (طبيعي) وعند ملامسة الكرة بالقدم الضاربة يميل الجذع قليلا للأمام.
- تكون حركة الذراعين على شكل طبيعي لغرض المحافظة على توازن الجسم.
- يثبت اللاعب رأسه في اللحظة التي تضربها الكرة. (موفق أسعد إلهيتي، 2008، ص 77)
- **د- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي:** وجه القدم الخارجي هو المكان المحصور بين مفصل القدم الخارجي ومنطقة الأصبعين الصغيرين، وهذه الضربة تعتبر من الضربات التي يجب أن يجيد أدائها اللاعب نظرا لاستخدامها في الضربات الرئيسية والتصويت على المرمى والتمريرات البينية والطويلة والجانبية. (حسن السيد أبو عبيده، 2008، ص 104)

#### طريقة الأداء:

- الاقتراب يكون التقدم باتجاه الكرة بخط مستقيم أو بانحراف للخارج عندما يريد اللاعب ضرب الكرة للأمام في خط مستقيم فتقدمه ينحرف قليلا عن اتجاه مسار الكرة وإذ أراد اللاعب ضرب الكرة بشكل ملتوي سيكون الاقتراب بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين المكان المطلوب إيصال الكرة إليه
- نوضع قدم الارتكاز خلف وإلى جانب الكرة وعلى بعد مناسب منها لكي تكون ركلة الرجل الضاربة سهلة التأكيد على اثناء ركلة رجل القدم الارتكاز من مفصل الركبة قليلا .
- تمرجح الرجل الضاربة من مفصل من مفصل الفخذ للخلف على أن تتثنى من مفصل الركب ثم تمرجح للأمام مشط لقدم يستدير إلى الداخل ومفصل القدم ممدود ويقابل وجه القدم الخارجي الكرة من منتصفها القريب للاعب وتتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها.
- وضع الجذع يميل اللاعب بالجزء العلوي من جسمه قليلا للأمام وإلى جانب باتجاه الرجل غير النافذة ( قدم الارتكاز) وذلك قبل ضرب الكرة.
- يكون وضع الذراعين مناسباً للحفاظ على توازن الجسم.
- يحافظ الرأس على ثباته أثناء ملامسته الرجل الضاربة للكرة والنظر مثبتا عليها. (موفق أسعد الهيتي، 2008، ص 84)

ثانيا: الضربات الغير شائعة الاستعمال (حسن السيد أو عبده، 2008، ص 135)

أ- ضرب الكرة بسن (البوز القدم):

#### طريقة الأداء:

- يكون اللاعب والكرة على خط واحد تقريبا
- توضع القدم الثانية بجوار القدم

- تمرجح الرجل الضاربة خلفا ثم أماما لضرب الكرة من أسفلها من مقدمة القدم
- يميل الجذع خلفا مع رفع الذراعين لحفاظ التوازن
- ب- ضرب الكرة بكعب القدم:

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بتمرير الرجل الضاربة فوق الكرة حيث يواجه كعب القدم مقدم الكرة
- تمرجح الرجل الضاربة بحركة قصيرة، بحيث تضرب الكرة برفع وسهولة من منتصفها بكعب القدم

ج- ضرب الكرة بأسفل القدم

طريقة الأداء:

- يكون اللاعب والكرة على خط واحد
- يقوم اللاعب بوضع القدم الثابتة بجوار الكرة
- تمرجح الرجل خلفا قليلا ثم أماما مع ثني مشط الضاربة حتى يقابل أسفل الحذاء الكرة ثم تمد ركبة الرجل الضاربة هند ملامستها الكرة بأسفل القدم.
- د- ضرب الكرة بالركبة:

طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بمواجهة الكرة مع الارتكاز على القدم الثانية وثني مفصل الركبة قليلا
- يقوم اللاعب بثني مفصل ركبة الرجل الضاربة بحيث تكون الزاوية بين الساق والفخذ (40 إلى 60 درجة).
- توضع الرجل الضاربة خلفا قليلا لضرب الكرة بالركبة
- ترفع الذراعين لحفض التوازن
- 2-3-2-3- ضرب الكرة بالرأس:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم، وذلك لتصويب أو استقبال أولا بعد الكرة حيث تحتاج هذه المهارة إلى درجة توافق حركي كبير.

طرق ضرب الكرة بالرأس:

أولا: ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض

ضرب الكرة بالرأس من الثبات توجد وقفيتين أساسيتين يمكن للاعب استخدامها أثناء ضرب الكرة بالرأس:

- أ- الوقوف فتحا (القدمين متباعدتين).
- ب- وقوف الوضع الأمامي (القدم أمام الأخرى)

وهنا يفضل وقوف الوضع الأمامي، وذلك لانتقال مركز ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية فإن هذا الوضع يعطي توازن أكثر ومدى أكبر لحركة اللاعب أثناء تأديته المهارة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 44).

وتنقسم مهارة ضرب الكرة بالرأس من لثبات إلى:

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للخلف

طريقة الأداء:

ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

- يقوم اللاعب بالمشي أو الجري في اتجاه الكرة
- يميل اللاعب بجذعه إلى الخلف قليلاً أثناء الخطوة قبل ضرب الكرة بالرأس
- يدفع اللاعب جذعه للأمام وبسرعة لضرب الكرة بجهة الرأس
- يقوم اللاعب بأداء المتابعة بعد ضرب الكرة بالرأس

ثانياً: ضرب الكرة الرأس واللاعب في الهواء

- أ- ضرب الكرة الرأس مع الوثب عالياً (الارتقاء الفردي)
- ب- ضرب الكرة الرأس مع الوثب عالياً (الارتقاء الزوجي)

حيث يقوم اللاعب الجري في اتجاه الكرة منذ وجودها في مستوى ارتفاع منخفض، ثم يقوم اللاعب يدفع الأرض برجل واحدة أو القدمين معا ليطيح في اتجاه الكرة بحيث يكون في وضع موازي للأرض أو مائلاً قليلاً.

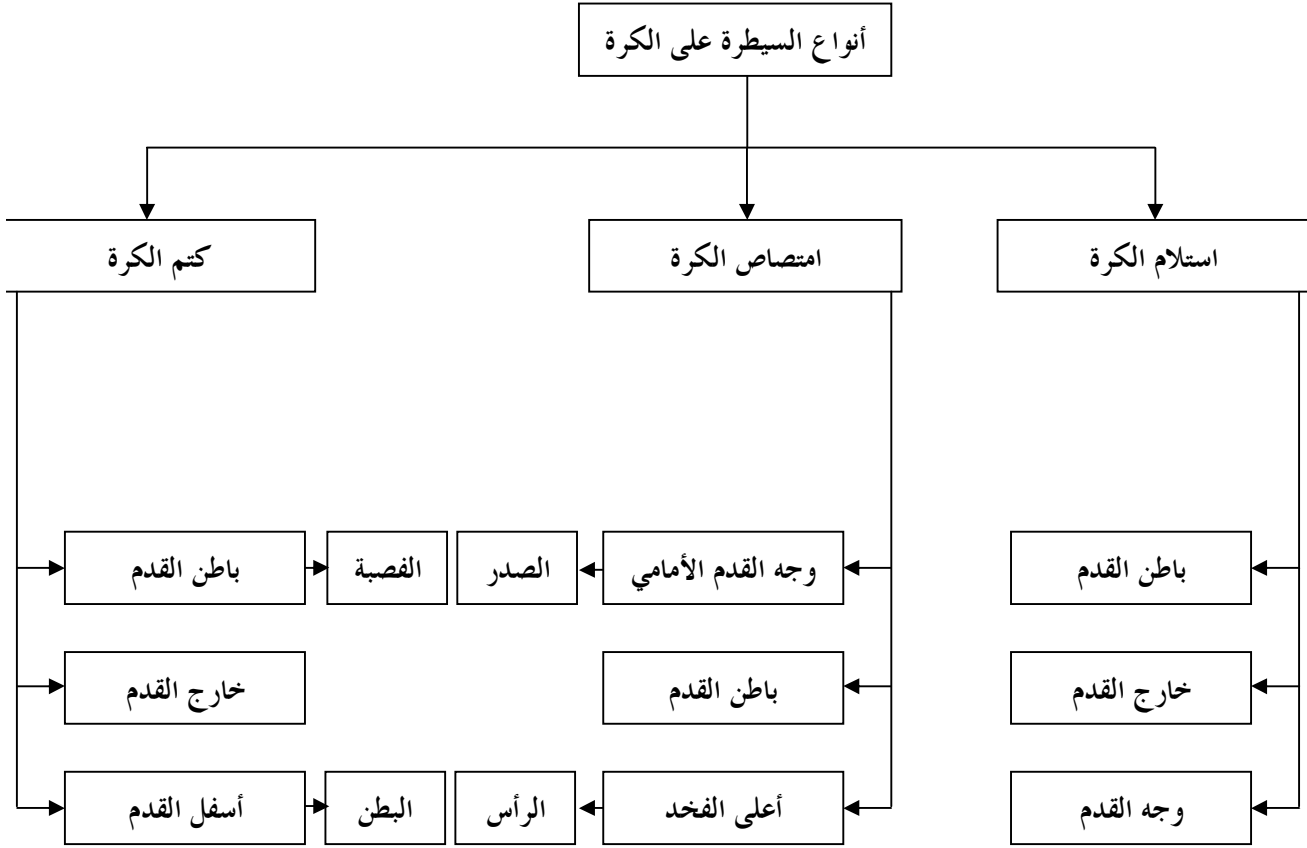
يقوم اللاعب بضرب الكرة بالجهة في الاتجاه الذي يديه، ثم يهبط على الأرض مستخدماً يديه التي

يشتمها قليلاً لامتصاص صدمة الأرض

2-3-2-4- السيطرة على الكرة:

السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيداً عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة، حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة يتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 155).

وتشمل أنواع السيطرة على الكرة :



الشكل رقم (04): يوضح أنواع السيطرة على الكرة

أولاً: طرق ومناطق استلام الكرة:

أ- استلام الكرة باطن القدم:

طريقة الأداء: (محمد عبده صالح الوحش -مفتي حماد، 1994، ص:38-39)

- يقترب اللاعب الكرة وهو مواجه لها إلى أن يكون كتفه الأيسر متقدما في اتجاه الكرة قليلا عن الكتف الأيمن في حالة استلام الكرة بالرجل الأيمن والعكس صحيح
- توضع القدم الغير مستلمة على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن يثني الركبة قليلا، وينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم
- تدور الرجل المستلمة للخارج من مفصل الفخذ وتثنى الركبة وتتقدم في اتجاه الذي تأتي منه الكرة ليواجه باطن القدم مسار الكرة وفي لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم بحيث لامتصاص قوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أنه يكون مفصل القدم مرتخيا والقدم مرتفعة على الأرض قليلا

- يميل الجذع قليلاً أثناء أداء الاستلام على أن يعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرس أثناء ملامسة الكرة للقدم ويركز النظر على الكرة .
  - ب- **استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:** يستخدم وجه القدم الأمامي لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة، ولكنها لا تستخدم لاستلام الكرات الأرضية نظراً للوضع التشريحي للقدم أثناء استلام الكرة. (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص 109)
- طريقة الأداء:**

- تمتد الرجل المستلمة للكرة مع فرد مشط القدم للأمام بدون تصلب مفصل القدم
- يقوم اللاعب بمسح قدمه لأسفل وللخلف قليلاً لحظة ملامسة الكرة لوجه القدم الأمامي
- وذلك للحد من سرعة اندفاع الكرة
- نلاحظ أن مشط القدم الثانية تشير إلى الأمام في اتجاه الكرة مع انثناء قليلاً
- الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن
- العينين تنظران إلى الكرة
- ج- **استلام الكرة بوجه القدم الخارجي:**

**طريقة الأداء:** (محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 39)

- يقترب اللاعب إلى الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة.
- توضع القدم الغير مستلمة للكرة على الأرض، بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تنني الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- الرجل المستلمة للكرة تنني من مفصل الفخذ والركبة، كما يستدير سن القدم للداخل قليلاً ليتجه وجه القدم الخارجي للكرة بحيث يواجهها للجانب على أن يكون مفصل القدم مرتخياً لامتناس قوة اندفاع الكرة.
- يميل الجذع في اتجاه الرجل غير المستلمة ثم يميل في اتجاه الرجل المستلمة ثم يميل في اتجاه الرجل المستلمة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم، وتكون الرأس مثبت على أن يكون النظر على الكرة.

**ثانياً: امتصاص الكرة:**

تنقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى:

- أ- **امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:** يتم السيطرة على الكرات الساقطة من الأعلى بوجه القدم الأمامي، وذلك باستقبال لكرة بالرجل المنفذة مع سحبها إلى الأسفل بتوقيت مناسب للسيطرة عليها (موفق اسعد محمود إلهيتي، 2008، ص 135)

**طريقة الأداء:** (محمد عبده الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص: 42-43)

- يقترب اللاعب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه
  - الرجل الغير ممتصة للكرة يرتكز عليها اللاعب بحيث ينتقل عليها مركز ثقل جسمه، ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تتنى من الركبة
  - الرجل الممتصة للكرة ترفع لأعلى، وذلك بثني مفصل الفخذ وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخي وفي لحظة التي يسبق ملامسة الكرة لوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتنصص اندفاعها وتقل سرعتها بالتدريج لوضعها على الأرض أمام اللاعب
  - أثناء رفع الرجل الممتصة للكرة يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلا لما تعمل الدرعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرأس وتركيز النظر على الكرة .
- ب - امتصاص لكرة بباطن القدم:** نظرا للوضع التشريحي لرجل اللاعب فإنه لا يستطيع أن يرفع رجله على الأرض أكثر من اللازم لاضطراره للرف للرجل للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الممتصة للكرة، وذلك فإن هذه الطريقة للسيطرة على الكرة التي تستخدم أثناء امتصاص الكرة تستخدم أثناء امتصاص الكرة الآتية من ارتفاع بسيط.

**طريقة الأداء:** (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص 166)

- يقترب اللاعب بالجري من مكان الكرة ثم يضع الكرة الثانية في اتجاه الكرة مع ثني مفصل ركبة القدم الثانية
  - ترفع الرجل الممتصة للكرة بما يتناسب مع مستوى ارتفاع الكرة وتثنى ركبة الرجل الممتصة ويدور مشط قدمها للخارج ليقابل باطن القدم الكرة، وتسحب للخلف قليلا لحظة لمس الكرة مما يساعد على امتصاص قوتها أيضا
  - يميل الجذع قليلا فوق رجل الارتكاز وتركز العينين على الكرة وتعمل الذراعان على حفظ التوازن وتثبيت الرأس لحظة ملامسة باطن الدم للكرة.
- ج - امتصاص الكرة بأعلى الفخذ:** كلما كان الجزء الذي يستقبل الكرة كبيرا كلم سعاد على استقبال الكرة وإخمادها والسيطرة عليها بشكل صحيح، وذلك لعدم ارتداد الكرة بقوة، وشم التأكيد على عدم تصلب الجسم عند استقبال الكرة. (موفق اسعد إلهيتي، 2008، ص 136)

**طريقة الأداء:** (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص: 167-168)

- يقترب اللاعب بالجري إلى مكان هبوط الكرة من الأعلى
- يقوم اللاعب بوضع القدم الثانية في اتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني ركبتها قليلا من مفصل الركبة وينتقل عليها مركز ثقل اللاعب

- ترفع الرجل الممتصة للكرة من الأعلى في اتجاه الكرة الهابطة من الأعلى وتثنى من ركبتها مع تشكيل زاوية قائمة بين الفخذ والجدع، ويقوم اللاعب باستخدام أعلى الفخذ في امتصاص الكرة من أسفلها ولحظة لمسها تسحب الرجل الممتصة للكرة إلى الخلف ولأسفل بصورة سريعة فتكون الكرة أمام اللاعب
- تركز العينين على الكرة وبأخذ الجذع وضعه الطبيعي ويميل الرأس للأمام قليلا وتكون الذراعان بجوار الجسم لحظة اتزان اللاعب.
- د- امتصاص الكرة بالصدر: يستخدم اللاعب لإخماد لصدور عند استقبال الكرات الطويلة العالية أو التي بمستوى الصدر فيتحرك اللاعب لاستقبالها، وذلك لكبر مساحة الصدر مما يجعل السيطرة عليها بشكل أفضل ويجعلها تحت سيطرته. (موفق اسعد محمود إلهيتي، 2008، ص 138)

#### طريقة الأداء:

- يتحرك اللاعب باتجاه الكرة القادمة إليه.
- يتركز اللاعب على القدمين بحيث يوزع جسمه عليها وهي مثنية من مفصل الركبتين والمسافة بين القدمين تكون مناسبة بالوضع الذي يرتاح به اللاعب وقد يعمل اللاعب على تقديم رجل على أخرى مع الاحتفاظ توزيع الجسم عليها أيضا.
- يميل الجسم إلى الخلف وذلك برجوع الرأس للخلف، وهذا يؤدي إلى تقوس الظهر وبروز الصدر للأمام في اللحظة التي تلامس الكرة الصدر يقوم اللاعب بدفع الحوض إلى الخلف، وهذا يميل الجسم للأمام لمقابلة الكرة بالصدر لبقائها قريبا منه وفي حالة المحافظة على الكرة في الأعلى يقوم اللاعب دفع الحوض للأمام وذلك دفع الجذع للخلف ليقابل الصدر الكرة.
- يحافظ اللاعب على إبقاء الذراعين للجانب لحفظ التوازن.
- يكون الرأس مرفوعا للاعب مع تركيز النظر على الكرة.
- هـ- امتصاص الكرة الرأس:

#### طريقة الأداء: (Yves Calvin, Jochyn Waty, 2006, P 51)

- يقتر اللاعب من الاتجاه القدم منه الكرة مع مراعاة تقدير مكان هبوطها
- يبدأ اللاعب بالوقوف مواجه للكرة مع تباعد القدمين (الوضع فتحا أو قدم أمام الأخرى الوضع الأمامي) وتثنى الركبتين قليلا مع توزيع ثقل الجسم على الرجلين بالتساوي
- يبدأ اللاعب في تحريك الرأس للأمام استعدادا لامتصاص الكرة مع مراعاة ارتخاء عضلات رقبة
- في لحظة لمس الكرة للجبهة يقوم اللاعب بسحب رأسه للخلف مع زيادة ثني الركبتين لتهدب الكرة أمام اللاعب ويتم السيطرة عليها

- العينين تنظران للكرة والدرعان في الجانب لحفاظ التوازن

ثالثا: كتم الكرة

ينقسم كتم الكرة إلى أنواع وهي:

أ- كتم الكرة ببطن القدم:

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب من الكرة الآتية أمامه بحيث يواجهه كتف الرجل الثابتة اتجاه اقتراب الكرة
- ثني الركبة الثابتة قليلا ويشير مشطها إلى المكان القادم منه الكرة وينقل الجسم اللاعب على هذه القدم الثابتة
- ترفع الرجل التي تكتم الكرة للخلف قليلا مع انثنائها من الركبة والفخذ على أن يستدير مشط القدم للخارج قليلا وتكون من الساق زاوية قائمة.
- ترحح القدم الكاتمة للأمام ليقابل باطن القدم الكرة المرتدة من الأرض لامتناس قوتها ارتدادها إلى الأرض حرة أخرى بعد السيطرة عليها.
- يميل الجذع للأمام قليلا وتعمل الذراعان في الحفاظ على التوازن ويكون الرأس مثبت. (حسن السيد

أبو عبده، 2008، ص 175)

ب- كتم الكرة بأسفل (نعل القدم):

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب إلى مكان سقوط الكرة
- يقوم اللاعب برفع الساق الكاتمة لأعلى قليلا وهي مثنية من مفصل الركبة الفخذ
- يثنى مفصل القدم وهو مرتخ بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة إليه مرة أخرى بعد الارتطام بها
- أثناء القيام بحركة الكتم يميل الجذع للأمام قليلا، وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم يكون النظر مركز على الكرة

ج- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي:

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب بالجري من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه
- توضع الرجل الثانية خلف مكان توقع هبوط الكرة مع انثنائها من الركبة قليلا

- نلف الرجل الكاتمة للكرة من الداخل من مفصل الفخذ ثم تمرجح أمام الرجل الثانية ثم تمرجح مرة أخرى للخارج، وهي مثنية من مفصل لركبة لتقابل الكرة الساقطة بوجه القدم الخارجي بعد فرد مفصل القدم لتمتص قوة الكرة و يكتمها على الأرض
  - الجدع مائلا قليلا إلى الخلف قبل ملامسة الرجل الكاتمة للكرة و العينان تركزان على الكرة، ثم يميل الجدع للأمام قليلا ملامسة الكرة وكتمها والدرعان بجواز الجسم لحفظ التوازن تثبيت الرأس
- (Adam Ward, Trevor Leurin, 2002, P 38)**

**د- كتّم الكرة بالقصبة أو القصبتين:**

**طريقة الأداء:**

- يقترب اللاعب بالجري في اتجاه القادم منه الكرة.
- تشير القدم الثانية إلى اتجاه الكرة و ثني قليلا (في حالة الكتم بالقصبة).
- في حالة استخدام القصبتين تثني الركبتين قليلا عندما تسقط الكرة على بعد (15 إلى 20 سم)
- ثني الجدع للأمام مع رفع الكعبين عن الأرض والذراعين بجانب الجسم لحفاظ التوازن لعينين تركزان على الكرة.
- في حالة كتم الكرة بالقصبتين يجب أن يكون مضمونتين مع ترك مسافة لا تزيد عن (10سم) بينهما وعند ارتداد الكرة من الأرض تثني الركبتين لمقابلة الكرة المرتدة
- نلاحظ عند ملامسة الكرة للعبة أو القصبتين تمد الركبة الركبتين قليلا لامتصاص سرعة الكرة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 172)

**ه- كتّم الكرة بالباطن:**

- يقترب اللاعب بالجري في اتجاه الكرة
- يشير مشط القدمين في اتجاه الكرة مع ثني الركبتين قليلا
- يميل جدع للأمام قليلا ليقابل الكرة المرتدة من الأرض بزواية
- عند ارتداد الكرة من الأرض يواجه اللاعب الكرة باستخدام منطقة عضلات البطن وجزء من الصدر لكتّم الكرة لأسفل مرة أخرى على الأرض.
- يراعي أن تكون العينين مركزة على الكرة والذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 173)

## 2-3-2-5- المراوغة:

المراوغة والخداع هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها للاعب هدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف. (د/موفق اسعد محمود، 2008، ص 107)

تعرف المراوغة على أنها حركة التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من المدافع بالضغط عليه، حيث أن المراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم، وتعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو يقدمه. (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص 793)

ويلخص الباحث بالمراوغة وسيلة يستعملها اللاعب لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا باستعمال حركات تمويهية ومخادعة.

وتنقسم المراوغة إلى حسب محمد عبده صالح أبو الحسن ومغني إبراهيم محمد يمكن تقسيم المراوغة إلى (05) أقسام:

**أولاً: المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المنافس**  
**طريقة الأداء:**

حينما يقترب المدافع من المهاجم بمسافة تتراوح بين (02 إلى 03) ياردات يميل اللاعب إلى حذا لجانبين على أن ينقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب، ثم يدفع كرة بوجه القدم الداخلي أو بباطن القدم إلى الأمام وإلى جانب المدفع في اتجاه الرجل التي انتقل عليها مركز ثقل جسمه.

**ثانياً: المراوغة التمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر**  
**طريقة الأداء:**

حينما يقترب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة يقوم المهاجم بالتمويه على أنه سوف يمر من أحد جانبي المدافع، وذلك بدفع جسمه كله في هذا الاتجاه و يتم ذلك بميل الجذع وكأن اللاعب سيجري فعلا إلى هذا الجانب، وفي اللحظة التي يستجيب فيها المدافع لسد الطريق على المهاجم، يقوم هذا الأخير بدفع الكرة إلى الاتجاه الآخر والمرور منه. (أساسيات كرة القدم، ص 250).

**ثالثاً: المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب والمرور في المرة التالية**  
**طريقة الأداء:**

عند اقتراب المهاجم بالكرة من المدافع فإنه يؤدي حركة خداعية على أنه سيمر من أحد الجوانب، وذلك بميل الجسم ودفع ثقله على وفي اتجاه الرجل ثم يعل اللاعب وضع جسمه فجأة بحيث يكرر هذا

التمويه في الجانب العكسي بنفس الطريقة، ثم يعود اللاعب إلى الاتجاه التمويه الأول ليمر بالكرة من جانب المدافع. (محمد عبده صالح الوحش مفتي إبراهيم، 1994، ص 51)

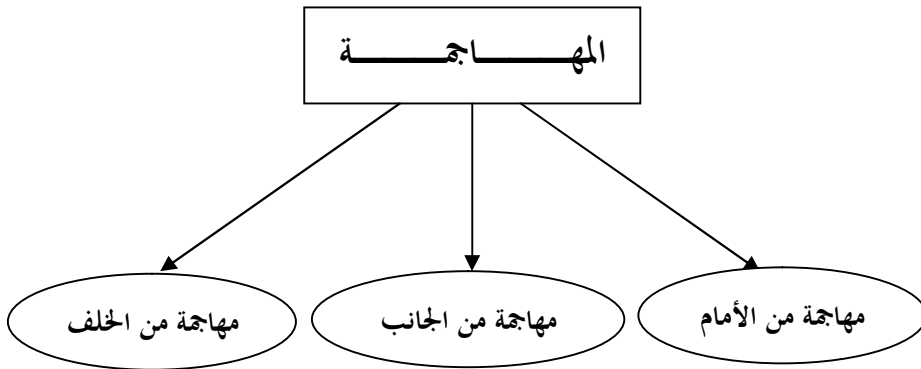
رابعاً: المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم  
طريقة الأداء:

عندما يقترب المهاجم من المدافع بمسافة (04-05) ياردات يمويه على أنه سيمر الكرة بباطن القدم إلى احد الجانبين وحيث يمرر القدم من فوق الكرة، وتوضع على الأرض في الجانب الأخر من كرة، وبذلك ينتقل على الجهة اليسار ويسحب الكرة بباطن القدم اليسرى إلى هذا الجهة ليتخلص من المدافع.

(محمد عبده صالح، د/ مفتي إبراهيم حماد، 1984، ص 53)

### 2-3-2-6- المهاجمة:

المهاجمة وهي سرعة استجابة اللاعب لاستخلاص الكرة من الخصم أو قطعها و السيطرة عليها، وتنقسم المهاجمة إلى الأقسام التالية:



الشكل رقم (05): يوضح أنواع المهاجمة

#### أولاً: المهاجمة من الأمام

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المدافع بمهاجمة اللاعب الخصم من الأمام مباشرة عند اقتراب اللاعب الخصم بالكرة.

#### طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة من الأمام له
- يضع اللاعب المدافع قدم الارتكاز في الموقع الذي يتوقعه اللاعب لمهاجمة الكرة وهي مثنية من الركبة، وينتقل ثقل الجسم عليها

- تكون العضلات والمفاصل مشدودة وهي مثنية الركبة، وباطن القدم يكون مواجهة للكرة، وذلك باستدارة قدم الرجل المنفذة للخارج من مفصل الفخذ وفي لحظة ملامسة القدم للكرة ينتقل مركز ثقل الجسم عليها وتدفع الكرة بقوة إلى الأمام
- وفي اللحظة التي تلامس بها باطن القدم للكرة يميل اللاعب بجمعه للأمام
- يستخدم اللاعب الذراعان للمحافظة على اتزان الجسم
- يميل اللاعب برأسه للأمام مع بقاء النظر مركزا على الكرة. (موفق أسعد محمود، 2008، ص 183)

#### ثانيا: المهاجمة من الجانب

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المدافع بالمهاجمة اللاعب الخصم، وذلك بغية استخلاص الكرة، وذلك بالجري بجانب اللاعب المستحوذ على الكرة ثم مهاجمته بإحدى الطرق التالية:

- أ- تثبيت الكرة من أمام اللاعب
- ب- الكتف القانوني
- ج- الزحلق من الجانب

#### طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب المدافع من اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة إلى أن يصل قريبا منه، ويستمر معه أي عندما يكون اللاعبان في خط واحد
- تستمر القدم الغير مهاجمة للكرة بالحركة الاعتبارية للركض
- يقوم اللاعب بسحب الرجل من الأرض ومد مشط القدم باتجاه الكرة لمواجهتها بوجه القدم الأمامي أو باطن القدم للجانب
- وضعية الجذع عادية كما في حالة ركض
- يستخدم لاعب الذراعان للمحافظة على اتزان الجسم
- يكون الرأس ثابتا والنظر مركزا على الكرة. (موفق سعد محمود، 2008، ص 187)

#### ثالثا: المهاجمة من الخلف

تؤدي هذه المهارات عندما يكون اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة ومتقدميها جريا للأمام، حيث يقوم اللاعب المنافس بالجري ومهاجمة الكرة من الخلف تشتيها، ويتم ذلك بإحدى الطرق:

- أ- تسترد الكرة بالقدم من الأمام
- ب- الوثب خلف الخصم وضرب الكرة بالرأس
- ج- التزحلق خلف المهاجم

طريقة الأداء:

- عندما يكون اللاعب المهاجم أمام اللاعب المدافع يقتر اللاعب المدافع من اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة إلى أن يصل بجانب أو خلفه قليلا
  - قوم اللاعب بمد الرجل اتجاه الكرة، ويستند الجسم على الرجل الأخرى وهي مثنية
  - الذراع التي قي جهة الرجل المهاجمة توجه إلى الأرض والذراع الأخرى مرفوعة عاليا
  - يدفع اللاعب بجسمه ممدودا باتجاه الرجل التي تقوم بمهاجمة الخصم لقطع الكرة ويستند الجسم عليها
  - بعد مد الرجل المهاجمة، بعد ضرب الكرة وقطعها يتزحلق اللاعب على الأرض بحيث يمتص صدمة الارتطام بالأرض عن طريق الرجل المهاجمة وذراعه
  - يميل الرأس مع الجذع مع بقاء النظر على الكرة. (موفق أسعد إلهيتي، 2008، ص 185)
- 2-3-2-7- رمية التماس:**

تعتبر رمية التماس إحدى الحالات التالية حيث تعتبر مهارة خاصة، ويتم القيام بها وتنفيذ رمية التماس في حالة عبور الكرة خط التماس، سواء كانت الكرة في الأرض أو في الهواء حيث يتطلب تنفيذ هذه الرمية شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها أو إذا ما استخدمت رمية التماس استخداما أمثل يمكن أن يشكل خطورة كبيرة على مرمى الخصم حيث يعتمد عليها المدربين في عملهم التكتيكي.

أولاً: الشروط القانونية لرمية التماس

- ترمى الكرة من نفس المنطقة التي خرجت منها خط التماس
- اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه
- ترمى الكرة من خل الرأس للأمام باليدين معا ولا تسقط جزء من كلتا القدمين ملامس للأرض على الخط أو خلفه. (محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد، 1984، ص 301)

ثاني: أنواع رمية التماس

- أ- رمية التماس من الثبات:
  - رمية التماس والقدمان ملتصقتان
  - رمية التماس والقدمان متباعدين متجاورتين
  - رمية التماس ورجل أمام أخرى خلفا
- ب- رمية التماس من الاقتراب
  - رمية التماس من الاقتراب بالمشي
  - رمية التماس من الاقتراب بالجري

## 2-3-2-8- حراسة المرمى:

في وقت مضى كان دور حارس المرمى أقل بأخذ بعين الاعتبار بقية عناصر الفريق أما اليوم الوضعية تغيرت بصفة كبيرة، في كرة القدم الحديثة أعطت كل لاعب دور وأهمية متساوية فأصبح مركز حراسة المرمى مركز حساس لحماية المرمى، حيث أنه اللاعب الوحيد الذي يمكن أن يسمح بفوز فريقه، وكذلك يهزم فريقه حسب طريقة أداءه كما أصبح لحارس المرمى ادوار الهجومية، وذلك من خلال المساهمة في الهجمات السريعة واللعب خارج منطقة الجزاء برجليه كأخر مدافع.

## أولاً: المميزات الواجب توفرها في حراسة المرمى

- أن يتمتع بالقدرة على القيادة وتوجيه زملائه أثناء سير المباراة
- أن يمتاز بالشجاعة والجرأة و الثقة النفس
- أن يكون لديه القدرة على حسن سرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي
- أن يتمتع بقدرة كبيرة في الرشاقة والمرونة والسرعة والقوة
- أن يكون طويل القامة ويتراوح طوله ما بين (175-185) سنتمتر على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح ما بين (70-80) كيلوغرام.
- أن يكون فاهما بكافة الخطط الدفاعية والهجومية
- أن يؤدي جميع المهارات الأساسية لكفاءة عالية مثل زملائه في الفريق. (حنفي محمد مختار، 1980، ص 104)

## ثانياً: المهارات الأساسية لحارس المرمى

تنقسم حركات حارس المرمى إلى:

## أ- حركات بدون كرة: وتنقسم إلى:

1. الوقفة الأساسية: وضع الاستعداد هو الوضع الأساسي الذي يبدأ منه حارس المرمى التحرك داخل منطقة الجزاء لأداء مهارته الفنية ثناء المباراة، ويجعل هذا الوضع حارس المرمى في وضعية تحفز دائم مستريح يمكنه من الوثب والارتقاء والارتقاء على الجانبين والتحرك بحرية سواء للأمام أو للجانب أو للخلف، وهذا يعطي لحارس المرمى ميزة التركيز العالي أثناء المباراة.
2. التحرك لسد الثغرات: يتميز دور حارس المرمى بالتحرك ويكون التحرك حسب وضعية الكرة وذلك لتمكن من غلق الزاوية.

ب - حركات باستخدام الكرة: وتنقسم إلى:

### 1. حركات دفاعية لحارس المرمى:

- إمساك الكرات الموجهة باليدين: يجب أن تواجه راحة اليدين الكرة والأصابع مفتوحة أثناء مسك الكرة على أن تقابل الأصابع الكرة لتسهيل الامتصاص لقوتها، وتنقسم هذه المهارة إلى ثلاث أقسام هي:

ن مسك الكرة الأرضية

ن مسك الكرة متوسطة الارتفاع

ن مسك الكرات العالية فوق الرأس

- الارتقاء لمسك الكرة: تكون هذه المهارة بقفز حارس المرمى جانبا، وذلك بالقيام بالسيطرة في السقوط، وذلك من أجل مسك الكرة أو إبعادها

- دفع الكرة بضرها بالقبضة أو بالقبضتين إلى داخل الملعب: يستعمل حارس المرمى هذه المهارة في حالة عدم تمكنه من أمساك بالكرة وهي عالية، فنظرا للمضايقة فيقوم بإبعاد الكرة قبضتا اليدين أو بقبضة واحدة

- تشثيت (أبعاد) الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة: يقوم حارس المرمى بأداء هذه المهارة في بعض المواقف المختلفة و التي يصعب فيها إمساك (كرات لولبية، كرات مصوبة بقوة، كرات مصطدمة بالمطار في الأرض)، ويمكن تقسيم تشثيت أو إبعاد الكرة من المرمى إلى ثلاث أنواع:

ن إبعاد الكرات الأرضية بجوار القائم

ن إبعاد الكرات المتوسطة الارتفاع بجوار القائم

ن إبعاد الكرات العالية الارتفاع فوق العارضة

- تشثيت الكرة الرجل: "تستعمل هذه المهارة لتشثيت الكرة من أمام المهاجم خاصة في ضل عدم استخدام اليدين في حالة رجوع الكرة من اللاعب الزميل". (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 200)

### 2. الحركات الهجومية لحارس المرمى: يعتبر حارس المرمى في كرة القدم آخر مدافع، وكذلك هو أول

مهاجم يساهم في بناء الهجمات عن طريق تمريري، سواء كانت باليد أو بالقدم، وتنقسم إلى:

- دحرجة الكرة على الأرض من أسفل: تستخدم هذه الطريقة لرمي الكرة للزميل القريب من الحارس.

- رمي الكرة باليد من الأعلى: تستخدم هذه الطريقة لرمي الكرة مسافة طويلة، وكذلك تستعمل لتجاوز الخصوم.

- ضرب الكرة الثابتة أو بعد حملها أما طائرة أو نصف طائرة: تستخدم هذه الطريقة لضرب الكرة مسافة طويلة أو جانبية وتميز بالسرعة والقوة.

### عمليات التعلم:

أن معظم الحركات تتطلب مع بعضها في أشكال أنماط الحركات المتعلقة الزمان والمكان والتعلم الحركي مرتبط مع مستوى الطموح الشخصي الذاتي والعلمي وعمليات التعلم مرتبطة بالقدرة أو الصفات الحركية إن عمليات التعلم الحركي مرتبطة بالاستجابة للمثيرات، وهذا ناتج عن قدرة الإنسان على هذه المهارات وهذه القدرة تعتمد على مدى قدرة الفرد على استيعاب عمليات التعلم وعلى قدرته الحركية للوصول إلى أعلى قيمة حركية ممكنة نتيجة لعمليات التعلم. (وجيه محبوب، 1987، ص 58)

وإن الهدف التعلم الحركي كما يراه "محمد عادل رشدي" أنه اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وتثبيتها بحيث يمكن للفرد الرياضي استخدامها أثناء المنافسات الرياضية بدرجة كبيرة من لفعالية والإتقان. (عطا الله أحمد، 2006، ص 145)

إن هذه المرحلة تظهر ترتيباً وتطوراً لا يمكن مخالفتها أو السير عكسه وهذا لا يعني أن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها، يقول "لكورت مانيل": "أن ذلك لا يعني بأن المراحل ليس شكلاً ثابتاً أو أنه لا يوجد خطوط فاصلة إنما تسير بانسياب بين مرحلة وأخرى". (عطا الله أحمد، 2006، ص 145)

كما يشير "محمد حسن علاوي"، و"أبو عبد الفتاح" على أن عملية التعلم المهارة الحركية تمر على ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر منها على الأخرى وتتأثر بها.

### 2-4- مراحل تعلم الاداء المهاري:

- مرحلة التوافق الأولي للمهارة الحركية
- مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية
- مرحلة الإتقان وتثبيت للمهارة الحركية. (محمد حسن علاوي، علا عبد الفتاح، ص 73)

### 2-4-1- مرحلة التوافق الخام للمهارة الحركية:

في هذه المرحلة يحصل الرياضي "اللاعب" على تطور الأولى عن سير الحركة بحيث أنه يحاول أداء حركة جديدة لأول مرة فسوف يشعر أن حركاته غير منتظمة وغير منسقة كما لا يستطيع السيطرة على أطرافه. (عطا الله أحمد، 2006، ص 147).

إن من يحاول أداء مهارة حركية لأول مرة يشعر حقيقة أنت حركاته غير منسقة ولا تخضع أطرافه للتوجه والسيطرة كما يلاحظ أن الحركة تنصهر لعدة حركات غير متناسقة لا رابط بينها في كثير من الأحيان ولكن في أثناء تكرار الأداء المستمر للمهارة الحركية، ومن خلال أوجه المساعدات المتعددة تضم

أخيرا اللحظة التي يستطيع فيها الفرد النجاح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة الرغم من اتسام الأداء بالبداية وارتباطه ببعض الأخطاء وهذه اللحظة تعتبر فاصلة لأنه من الأهمية بمكان أن يعيش اللاعب ويشعر بالحركة كالكل. (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 60-61)

بمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار بمستوى جودة الأداء.

(مفتي احمد إبراهيم، 1996، ص 133)

ويذكر "كورت مانيل" حول هذه المرحلة أن جميع الأخطاء يرجع سببها إلى الأداء الحركي يوجه بالدرجة الأولى عن طريق تنظيم خارجي على أساس المعلومات المناسبة من النظر. (سبع بو عبد الله،

2001، ص 173)

إن التوقف الأولي يتصف كذلك بقلة الظهور الواضح لأقسام الحركة وقلة الثبات فيها كما يشير لقلة في الانسياب الحركي، وتشمل ذلك الانتقال من القسم التحضيري للحركة إلى القسم الرئيسي حيث تحدث تأخيرات وأحيانا تقطع في سير زمن الأداء أما بالنسبة لمجال كبير فان التوافق الأولي لا يمكن الصورة المرادة، فقد يؤدي الحركة بمجال كبير وأحيانا بمجال قليل. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 159)

ومن هنا نستنتج أن هذه الحركة تتطلب التفكير والتركيز وفهم وتقديم المعلومات ونموذج عن

الأداء التي يتسم شرحها في ما بعد

## 2-4-2 - مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية:

إن هذه المرحلة تحتوي سير التعلم للانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون إخطار تقريبا، يقول "محمد عادل رشدي": "هذه المرحلة هي تطوير وتحسين الشكل الخام والبدني للحركة والذي تم الأساس عن طريق الممارسة". (عطا الله أحمد، 2006، ص 198)

ويقول إن ما يميز معامل هذه المرحلة قلة الأخطاء المهريّة وخلو التكنيك الرياضي للمهارة من تلك الأخطاء الرئيسية، وبذلك فتلك المرحلة أهم مرحلة ما يميزها هو تحقيق الحركة بأقل أخطاء ممكنة يصبح المتعلمون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية، إذ يبدو بأن الأداء أصبح أكثر اقتصادية في الجهد المبذول.

(مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 133)

وبخصوص أهمية التقدم السمعي البصري وعلاقته بالتصحيح الذاتي (مانيل) في هذه المرحلة تزداد معرفة المتعلم لأجزاء الحركة تدريجيا، وهذا يؤدي إمكانية الملاحظة الذاتية والتصحيح الذاتي ويضيف على ذلك أن الشرح والتصحيح من قبل المدرس أو المدرب، وكذلك ربطها بالعرض تؤدي فقط إلى النجاح عندما يتمكن المتعلم من مقارنتها ذاتيا وأن يتمكن من التصحيح الذاتي. (طاهر طاهر، 2001، ص

(175)

## 2-4-3- مرحلة التوافق الآلي للمهارة الحركية:

كما يسميها "كورت مانيل": "مرحلة الانسجام الوضعية لمتغيرة أو مرحلة المقدرة بحيث أنه خلال هذه المرحلة يصبح عند الرياضي يسمى بالشعور أو الحركة وهذا يعني الشعور أو الإحساس العضلي العلي لدقة الحركات". (عطا الله أحمد، 2006، ص 150)

كذلك بعد ن ستكتسب المتعلمون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار الداء للمهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً وأساسياً لهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت، والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعاً بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق و الانسجام. (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 134) وفي (محمد حسن علاوي، 2002، ص 69)

ويقول "بسيطويسي أحمد بسيطويسي": "أما مرحلة الكمال الحركي و خلال هذه المرحلة يتكون لدى المتعلم في المجال الرياضي الإحساس العضلي العالي لدقة الحركات ، وهدف هذه المرحلة هو التمكن و التحكم في الأداء بشكل إلى....." (زيتوني عبد القادر، 2001، ص 58)

وفي هذه المرحلة يذكر "مانيل" بخصوص التصوير الحركي أن التصوير الحركي ينسجم مع واقع (الأداء الحركي) لكنه في المرحلة الثالثة لا يعادل الادعاء، وهذا يعن تصورات غير واقعية (أي تصور إبداعي)، أما الذاكرة الحركية فتبقى وظيفتها تعمل حتى في الحركات الدقيقة إلى حالة ثبات في كونها انو تكون تحت سيطرة المتحكم في أي وقت وأمام كل الظروف، وبذلك تصبح المهارة الحركية أكثر دقة ورسوخاً صعبة و متغيرة. (طاهر طاهر، 2001، ص 177)

و"سيوف علاوي" عن مهارة "خمس خطوات رئيسية في التدريب بهدف إتقان المهارة الحركية وتثبيتها، وهي كما يلي (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 135):

- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة
  - تثبيت المهارة الحركية من خلال التغير في الاشتراطات والعوامل المحيطة بالأداء
  - تثبيت المهارة الحركية في المنافسات التجريبية
- وهكذا نستنتج أن المتعلم يمر بمرحلة (03) ثلاث:

- أ- اكتساب حركي للمهارة
- ب- التحكم الجيد في الحكمة المكتسبة
- ج- إحساس عضلي عالي بالمهارة الحركية بدرجة عالية من الإتقان والتثبيت

## 2-5- طرق التعلم:

هناك (03) ثلاث أنواع من لتعلم، ولكل واحدة منها الظروف التي يمكن استخدامها وهي كالتالي (مفتي إبراهيم، 1996، ص 138):

## 2-5-1- الطريقة الجزئية:

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوبة تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له، ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانهم الجزء الثاني ينتقل إلى الجزء الثالث وهكذا حتى يتعلم الناشئون بأداء المهارة كوحدة واحدة وهذه الطريقة تنسب لمهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء، ويصنف " على أن هذه الطريقة لها عيوب من بينها فقدان التشويق للحركة وفقدان الارتباط الصحيح بين أجزاء الحركة والارتباط أو المهارة، وقد يؤدي إلى تأخر إتقان التوافق " (سبع بو عبد الله، 2004، ص 92)

واستخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الشروط التي يوضحها "عباس أحمد صالح السمرائي" (عطا الله أحمد، 2005، ص 108):

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء
- عندما تكون أجزاء المهارة مفقودة
- عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة والسيطرة على تلك الأجزاء ثم المهارة ككل
- عند توفير وسائل الإيضاح المناسبة
- عندما يكون المتعلمين صغار السن

ويكون الدكتور "عطا الله أحمد" أن استخدام هذه الطريقة يكون جزء واحد من مجموع المهارة صعباً وعندما تكون المهارة صعبة وفيها خطورة على التلميذ

ومن هنا نستنتج الباحث أن استخدام هذه الطريقة عندما تكون المهارة صعبة ومعقدة وفي تعليم الأطفال الصغار السن حيث يتطلب وقتاً فيها تعلم المهارة.

## 2-5-2- الطريقة الكلية:

في هذه الطريقة تعلم المهارة كوحدة واحدة وليس لها أجزاء كما يفوق الدكتور "مفتي إبراهيم حماد" في هذه الطريقة يقوم الناشئين بتعلم المهارة الحركية المطلوبة تعلمها والعمل على إتقانها، من خلال أدائها كوحدة واحدة دون تجزئتها، ومن مميزات هذه الطريقة تساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها، كما أنها تساهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظراً لأن الفرد يقوم باستدعاء استرجاع المهارة الحركية المركبة والمهارات الحركية التي يصعب تجزئتها. (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 138)

والطريقة الكلية تساعد المتعلم على فهم المهارة وككل وإدراك العلاقات المختلفة بين أجزاء والمكونات التي تشكل المهارة، واستعمال هذه الطريقة تساعد المتعلم على التذكر الحركي لأداء المهارة حيث أن استخدام الطريقة يلائم المهارات الحركية السهلة غير المركبة التي يصعب تجزئتها، ومن عيوب هذه الطريقة يصعب استخدامها مع المهارات الحركية المركبة وفي معظم الأحيان يكون التركيز على جزء صعب معين دون غيره من الأجزاء، كذلك يصعب التخلص من العادات الخاطئة. (إبراهيم زكي خطيبة، 1997، ص 64)

ولكي تنجح في هذه الطريقة يجب أن نحترم الشروط التالية (عطا الله أحمد، 2005، ص 109):

- أن تكون الحركية قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة
- أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة وذلك لتمكين المتعلمين من اكتساب التخيل الحركي الصحيح
- أن تكون المهارة سهلة الأداء، أي غير معقدة ومناسبة للإمكانيات المتعلمين المهارية والعقلية، عندما يصعب تجزئة المهارة إلى أجزاء.

ويقول الدكتور "عطا الله أحمد": بأن التعلم يمكننا من ربح الوقت الكبير في التعلم ومن معرفة المهارة بشكل كبير وكامل، ولكن صعوبة تطبيق هذه الطريقة عندما يكون خلل في أحد أجزاء المهارة فهنا يضطر المدرس إلى فصلها وتعلمها منفرد .

ومن هنا نستنتج أن هذه الطريقة تستخدم إذا كانت المهارة الحركية سهلة وغير مركبة التي يصعب تجزئتها وهذه الطريقة لا تتطلب وقت طويل في تعلم المهارة الحركية.

### 2-5-3- الطريقة المختلطة:

توضح عفاف عبد الكريم، يوصي كثير من أصحاب الفكر بأنه يجب أن يتاح للمتعلم الفرصة العمل المتحركة الكلية قبل العمل بالجزء ويكون التقدم هنا (الكلية، جزئي، كلي). (سيد أحمد عدة، 1998، ص 85)

هذه الطريقة عبارة عن مزاج أو مزيج من الطريقتين السابقتين، كما يقول الدكتور "مفتي إبراهيم": "من الطبيعي أن الطريقة الجزئية والطريقة الكلية مميزاتها وعيوبها وعلى هذا فهناك بعض المهارات التي يفضل فيها استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة مزايا منها في نفس الوقت تتلاقى كل طريقة". (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 138)

حيث يمشي بأن الطريقة تراعي الفروق الفردية الحركية كما يحتاج إلى دقة في تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة. (سبع بوعيد الله، 1994، ص 92)

ونجاح أي طريقة مهما كانت يجب على المعلم أو المدرب يستخدم المبادئ الأساسية للتعلم أو ال تدريب كالوضوح والانتقال من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، و احترام الفروق الفردية إلى غير ذلك ومراعاة لعمر الزمن. (ناهد محمد سعيد، نايلي رمزي، 1998، ص 80).

وينبغي مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 139):

- تعليم المهارات الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر
  - تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط بالأداء الكلي للمهارة الحركية
  - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء
- ومن هنا نستخلص الباحث أن استعمال هذه الطريقة عندما يصعب تعلم المهارة بالطريقتين حيث أنها تنفادي عيوب الطريقتين و لتقليل من الوقت الضائع.

## 2-6- نظريات التعلم:

يقصد بالنظرية في علم النفس " المسلمات الأساسية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان أم نظرية التعلم"، فيعرفها "محمد وطاس" كما يلي: " تلك الأسس النظرية من طرف العلماء النفس التربويين عن طريق الافتراضات والتجارب المتعددة محاولة منهم لمعرفة سر النفس الإنسانية وما تنطوي عليه من ميول وغرائز واتجاهات ومواقف واستعدادات ودوافع ومواهب حتى توضع طرق تدريسية تكون مبنية على أسس هذه النظريات. (عطا الله أحمد، 2006، ص: 152 - 113)

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم وفيما يلي عرض موجز لنظريات التعلم التالية، والتي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وإتقانها:

- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي
- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ
- نظرية التعلم بالاستبصار

## 2-6-1- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي:

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي في علم النفس الفسيولوجي (إيفان بافلوي، 1936/1849) الذي كان يهتم بدراسة عملية الهضم عند الكلاب، والذي قاده إلى دراسة الأفعال المنعكسة الشرطية (عصام نور سرية، 2004، ص 17).

وتتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد بالسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمشيرات شرطية معينة، إذ يقوم الفرد بسلوك معين نتيجة لمؤثرات ارتباط بهذا السلوك وبذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 45).

وكذلك فيها يفسر عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي "المثير والاستجابة"، ولكن الارتباط لا يكون بين المثير الأصلي والاستجابة الطبيعية له، وإنما يحدث بين مثير آخر مثير شرطي ارتباط مثير الأصلي وصبح بمفرد يستدعي المثير الأصلي. (محمد عوض بسيوني، فيصل أمين الشافي، 1992، ص 50)

- وهكذا يفسر "بافلوف" عملية لتعلم بأنها تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير والاستجابة، وأرجع حدوث ذلك الارتباط إلى أسس فسيولوجية بحتة وجعله وظيفة من وظائف المخ، ويرى "بافلوف" أن أهم لعوامل التي يجب توافرها لكي يتم النوع من التعلم ما يلي (عطا الله أحمد، 2000، ص 156):
- ظهور المثير الأصلي "الطبيعي" والمثير الشرطي معا بالتعاقب مع مراعاة أن تكون الفترة بين ظهورها قصيرة جداً.
  - تكرار أو ارتباط المثير الشرطي بعدة مرات، وتلعب الفروق الفردية دوراً هاماً بالنسبة لعدد مرات التكرار.
  - عدم وجود بعض المثيرات القوية المشتتة للانتباه في غضون فترة ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي.
  - عدم تفوق القيمة الحيوية للمثير الشرطي على المثير الطبيعي.

#### أولاً: قانون الاقتراب

ويتمثل في المزاوجة أو الربط بين مثيرين أحدهما محايد والآخر طبيعي، بحيث يكتسب المثير المحايد صفة المثير الطبيعي، ويصبح مثير شرطياً لدى الكائن الحي وفقاً لهذا الاقتراب.

#### ثانياً: الحو أو الانطفاء

يتضمن الانطفاء أو الحو أو تلاشي ظهور الاستجابة الشرطية المتعلمة للمثير الشرطي، ويحدث هذا الحو لوجود المثير الشرطي لعدد من المرات وحده أن يتبع المثير الغير الشرطي أو الطبيعي.

#### ثالثاً: الاسترجاع التلقائي

يتضمن هذا المفهوم عودة ظهور الاستجابة الشرطية للمثير الشرطي بعدم مرور فترة من الزمن، فالاستجابة التي يتم تشكيلها للمثير الشرطي وانطفأت بسبب عدم اتباع المثير الشرطي بالمثير الطبيعي، تعود للظهور مرة أخرى عند تقديم ذلك المثير دون أن يتبع بالمثير الطبيعي.

#### رابعاً: الكف

يشير هذا المفهوم إلى وجود مثير آخر يستجيب إليه الفرد أثناء عملية الاشتراط، بحيث يمنع ظهور الاستجابة الشرطية للمثير الشرطي.

## خامسا: التعميم

يعرف على أنه إعطاء استجابة واحدة لمجموعة مثيرات متشابهة ولكن غير متطابقة أو متماثلة، فلاستجابة الشرطية التي تم تعلمها لمثير شرطي ما قد يتم تعميمها للمثيرات الأخرى المشابهة له

## سادسا: التمييز

يمثل التمييز الاستجابة بطرق مختلفة لمجموعة المثيرات المتشابهة فمن خلال التفاعل يبدأ الفرد بالتمييز بين المثيرات، وتأخذ الاستجابة الطابع الانتقائي بحيث يستجيب فقط للمثيرات المعززة وبكف الاستجابة لتلك غير معززة.

## 2-6-2 - نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

تقترن هذه النظرية باسم العالم الأمريكي "إدوارد تورنديك" (1874-1949)، ويرى "تورنديك" أن التعلم في الإنسان والحيوان يحدث عن طريق المحاولة والخطأ والكائن الحي في سلوكه إزاء المواقف يقوم ببذل العديد من المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى النتيجة المتوقعة. (د/عطا الله أحمد، 2006، ص 159)

يتخذ كذلك مواقف مختلفة في تفسير عملية التعلم وتشكيل الارتباط بين المثيرات والاستجابات يؤكد على أهمية التعلم من خلال محاولة والخطأ أو التعلم باختيار روابط (عماد عبد الرحيم الزغلول، 2009، ص 211). ونرى كذلك هذه النظرية أن لفرد في سلوكه ويقوم بأداء محاولات واستجابات خاطئة متعددة نقل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة ويتعلمها. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 45) وهناك بعض العوامل الهامة التي يشترط فيها مثل هذا النوع من التعلم وهي (عطا الله أحمد، 2006، ص 152):

- ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لاستشارة الفرد حاجة عنده
  - وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف
  - ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى الهدف استجابة معددة
  - ضرورة وجود الإثارة التي تحدثها الاستجابة
  - يقوم الفرد باستجابات عدة بعضها خاطئة وبعضها صائب حتى يصل إلى الهدف.
- و أهم القوانين التي استخلصت من هذه النظرية ما يلي:

## أولاً: قانون الإثارة

يرى "تورنديك" أن النتائج المترتبة على السلوك هي المسؤولية عن تقوية الرابطة بين الوضع المثير وذلك السلوك، حيث أن الارتباطات تتبع بسرور أو متعة تتقوى في حيث أنها تضعف إذا اتبعت بحالة مزعجة أو عدم رضا. (عماد عبد الرحيم لزغلول، 2002، ص 212)

ويتلخص كذلك في أن الرابطة بين المثيرة والاستجابة تقوى إذا صاحبها أو اتبعها تواب ما، وهذا أن التواب الناتج عن استجابة معينة يعمل على تأكيد الاستجابة وتكرار الموقف أو المثير، فالفرد يقبل على التعلم الحركي إذا ارتبط ذلك بالخيرات السارية المحببة إلى النفس كالنجاح في الأداء والاكتمال تقدير المرابي وتشجيعه، ما العقاب فيختلف أثره ، فقد يؤدي إلى إضعاف احتمالات الاستجابة، أو قد لا يؤدي إلى ذلك يقول "سعة جلال محمد علاوي": "أنه يجب علينا مراعاة أن التواب أقوى وأعظم من العقاب وأثره مباشر بينما العقاب غير مباشر. (عطا الله أحمد، 2006، ص 160)

#### ثانيا: قانون الاستعداد

يصف الأسس الفسيولوجية لقانون الأثر، ويعرفها بأنها: "حالة التنبؤ العام للفرد، إذ أن حالة استعداد الفرد كنتيجة لاستعداد الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بعمل ما، وقيامه به فعلا مما يعد على الرضا والارتياح". (عطا الله أحمد، 2006، ص 161)

وتسيير مفهوم الاستعداد عند "تورنديك" إلى حالة المزاجية التي يكون عليها الفرد عند مواجهة الوضع المثيري، وقد استخدم حالة الوصلات العصبية للدلالة على هذه الحالة.

ويرى أن هناك ثلاث أوضاع لقانون الاستعداد تتمثل في (عماد عبد الرحيم أنزغول، 2002، ص 213):

- إذا كانت الوحدة العصبية لدى الفرد على استعداد لأداء سلوك ووجد ما يتيح أو يسهل ظهوره فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بارتياح أو الرضا
  - إذا كانت الوحدة العصبية لدى الفرد على استعداد لأداء سلوك ووجد ما يعيقه، فإن ذلك يؤدي إلى الاحتياط الشعور بالضيق وعدم الارتياح
- ويؤكد كذلك "سعد جلال ومحمد علاوي" كما يدخل تحت نطاق ذلك أيضا درجة استعداد ونضج الفرد لتعليم بعض النواحي المعينة، إذ تتوقف سرعة تعلم المهارات الحركية و القدرات الخططية على درجة النضج العضوي والعقلي للفرد. (عطا الله أحمد، 2006، ص 161)

#### ثالثا: قانون التدريب

يتلخص أن التدريب يؤدي إلى تقوية الربط بين المثيرة والاستجابة، وهنا يؤكد "سعد جلال" و"محمد علاوي" أن مجرد التدريب على المهارات الحركية لا يؤدي إلى تعلم المهارات، بل يجب أن يرتبط ذلك الشعور والارتياح وعدم التدريب والممارسة يؤدي إلى إضعاف الربط بين المثير والاستجابة، وبالتالي إلى توقف التعلم وعدم تقدمه. (عطا الله أحمد، 2006، ص 161).

ويأخذ كذلك القانون مظهرين يتمثلا في (عماد عبد الرحيم أنزغول، 2002، ص 214):

- قانون الاستعمال: تتقوى الارتباطات أو الوصلات العصبية بالاستعمال والممارسة
  - قانون الإهمال: تضعف الارتباطات أو الوصلات العصبية نتيجة عدم الاستخدام والممارسة
- لقد عدل "تورنديك" في هذا القانون نتيجة لانتقادات ووجهت له، حيث وجد أن التدريب أو الممارسة ليس من الضروري أن تؤدي إلى تحسين الأداء ما لم يتبع هذا الأداء بتغذية راجعة، ومن هنا أكد "تورنديك" على ضرورة وجود تغذية راجعة للسلوك أثناء عملية التدريس أو الممارسة.
- 2-6-3 - نظرية التعلم بالاستبصار:**

وهذه الطريقة قام بها العلماء الألمان كـ "هلو كوفكا" و"فرتمير"، وتتلخص في أن التعلم والوصول إلى الهدف يأتي فجأة بعد فترة من التردد عن طريق الملاحظة وإدراك العلاقات أو كنتيجة للإدراك الكلي. (د/عطا الله أحمد، 2006، ص 162)

ويضيف "محمد حسن علاوي" أن التعلم في هذه النظرية ما هو إلا نتيجة للإدراك للموقف، وهذا يعني كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية وخططة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 46)

ويشير إبراهيم وجيه محمود أن الاستبصار هو الطريقة التي يتم بها تكوين منظم جديد من مجموعة العلاقات الموجودة في الموقف. (إبراهيم وجيه محمود، 2005، ص 198)

ويضيف عصام نور أنه في هذه النظرية أن التعلم هو عملية كلية لا يمكن تجزئتها تحدث إدراك الفرد الموقف الذي يوجد فيه، لأن الكل أكبر من مجموعة أجزائه وأن جزء ليس له معنى إلا في وجود الكل الذي يحتويه وأن إدراك الكل سابق على إدراك الجزء. (عصام نور سرية، 2004، ص 68)

ويلخص "عوض بسيوني"، فيصل ياسين الشاطي "مميزات التعليم في هذه الطريقة كما يلي (عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 52):

- التعلم يتوقف على تنظيم المشكلة تنظيمًا خاصًا بحيث يسمح بإدراك العلاقات بين عناصرها
- متى وصل الفرد إلى الهدف فإنه يمكنه تكراره بعد ذلك بسهولة
- يمكن الانتفاع منها في مواقف أخرى
- يتوقف هذا النوع من التعلم على قدرات الفرد العقلية ونضجه وخبراته السابقة
- هذا النوع من التعلم تسبقه في البداية بعض أنواع السلوك التي تتميز بالمحاولة والخطأ

## خلاصة:

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادر على التصرف الكرة بأجزاء من جسمه حسب قانون اللعبة، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ خطط دفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، حيث عند وصول اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المراحل الأساسية للعبة بدقة وإتقان تمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات وتصنيف الخطة المعتمدة في كرة القدم الحديثة أصبح للتدريب المهاري أهمية كبيرة، الأمر الذي أدى مواقف اللعب، حيث قام الباحث في هذا الأمر بالتطرق لأهم المهارات الأساسية وطريقة أداءها مع التطرق إلى نظريات وطرق التعلم.

# الفصل الثالث

المنطق السليم في لعبة كرة القدم

## تمهيد:

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدّة تحتاج إلى مجهود بدني كبير وإلى سرعة ولياقة بدنية عالية الأمر الذي أوجب على المدربين إعداد اللاعبين لمواجهة هذا المجهود الشاق مع ازدياد عدد المنافسات وعدد المقابلات، الأمر الذي يسمح للاعب أداء مهارته، وينفذ واجباته الخططية عالية طوال زمن المباراة. وقد حاولنا في هذا الفصل التطرق إلى أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم ومبادئ تنميتها، وقد تطرقنا في فصلنا هذا كذلك إلى خصائص المرحلة العمرية، حيث من المهم أن يكون المدرب على دراية بمختلف مراحل النمو البدني والحركي والاجتماعي، بالإضافة إلى النمو العقلي والانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حتى يستطيع استثمار قدرات بصفة جيدة.

**3-1- الإعداد البدني:**

يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات المتقنة والموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب يهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم، ومما يتطلب الأداء المهاري والخططية والفني والإرادة في مختلف مراحل الموسم الرياضي، حيث يعتبر من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي ويضم هذا الإعداد العام والإعداد الخاص.

**3-2- اللياقة البدنية عند اللاعب اليوم:**

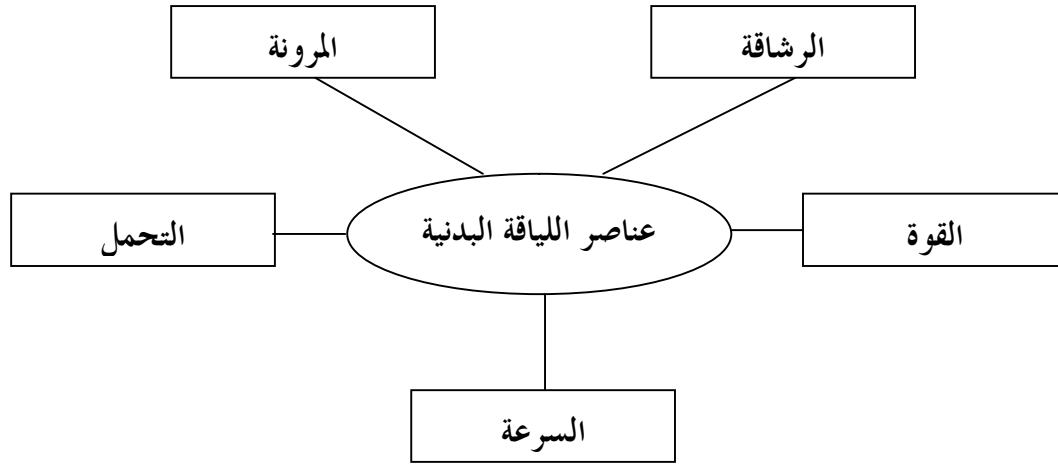
- (60-70) لقاء في الموسم بالنسبة للاعبين النخبة (فريق، منتخب وطني، لقاءات تحضيرية)  
 - (50-60) لقاء في الموسم بالنسبة للاعبين الشباب (10-20 سنة) مستوى العالمي مع (10) أشهر منافسة

- (35-40) لقاء في الموسم بالنسبة لناشئين في مرحلة التكوين  
 - زيادة على التنقلات بالنسبة للمنافسات الدولية و العالمية  
 - اللقاءات: وهي المقابلة الأكثر وتدوم من (93 د) حتى (98 د) حسب اللقاء  
 - متوسط المدة خلال اللاعب انتقلت من (50) حتى (55 د) في 1996 إلى (60) دقيقة ليومنا هذا،  
 (10 إلى 13 كلم) تنقلات اللاعبين وسط الدفاع (08 إلى 10 كلم) مدافعين، ووسط ميدان خارجين  
 (09 إلى 12 كلم)، متوسط ميدان (11-13 كلم)، المهاجم (09 إلى 10 كلم)  
 - (05 إلى 06 كلم) جري ثقيل، ومشى (60 إلى 70%) نبض القلب، (2.5 إلى 05 كلم) جري متوسط إلى مرتفع، (80-90%) نبض القلب، (1.5 حتى 2.5 كلم) جري شدة مرتفعة، المقاومة (90 إلى 100 كلم) نبض قلب (1200 إلى 1600) سرعة، (50 إلى 70) سرعة، (300 إلى 400) جري إلى الخلف، (150 إلى 200) لقطات فردية، (30 إلى 115)، قفز ووثب (30 إلى 50)، الزحام من (15 إلى 50)، استرجاع بين لحظات اللعب الشدة من (30 إلى 70)، وأكثر (Contacts) مع الكرة (حسب المناصب).

**3-3- عناصر اللياقة البدنية:**

في التاريخ كانت هناك عدة محاولات لتقييم صفات البدنية حسب قسمها (Belin de Coulteau: 1930)، وحسب (Varf) في سرعة الدقة، المقاومة، القوة. وقسمها (Harbert: 1936) إلى مقاومة قصوه، قوة عضلية، السرعة، الدقة. أما (Weinek) يقول أن: "لا توجد خاصية واحدة بل هناك مزدوجة". (كمال جمال الرياضي، 2000، ص 26)

ويقسمها (أ/حسن السيد أبو عبده" 2002) إلى خمسة (05) عناصر، حيث يمكن أن يحدد مختلف الصفات البدنية إلى:



الشكل رقم (06): يوضح عناصر اللياقة البدنية

ويمكن تقسيم اللياقة البدنية إلى قسمين:

أولاً: اللياقة البدنية العامة

وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها، وهي الأساس التي تبين عليه اللياقة البدنية الخاصة.

ثانياً: اللياقة البدنية الخاصة

وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية، حيث أن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه والمسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية. (كمال جهيل الرضي، 2000، ص 28)

3-3-1- التحمل:

3-3-1-1- مفهوم التحمل:

هو القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة ممكنة، وهو أيضا القدرة التي يكتسبها الفرد لمقاومة التعب لأي نشاط يقوم به لأطول فترة ممكنة. (حسن متلاوي، 1979، ص 14).

كما يعرف التحمل أنه القدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على مقاومات لأطول فترة ممكنة نسبيا أو لفترة طويلة. (مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم خوجا، 2005، ص

102)

ويعرف على أنه تلك القدرة التي تسمح للرياضي بالقيام بنشاط مدة زمنية ممكنة دون النقص في طريقة الأداء، ويضيف بأنها تلك القدرات الحركية التي تسمح للفرد على مقاومة النقص في طريقة الأداء،

ويضيف بأنها تلك القدرات الحركية البدنية والنفسية مقاومة التعب الرياضي، كما يعتبر التحمل من الناحية الفيزيولوجية بأنه القدرة على مواجهة التعب حيث أن النظام الأكسوجيني أفضل الأنظمة لتزويد العضلات بالطاقة الكبيرة عندما يكون التمرين طويل والشدة منخفضة بحيث يسمح للقلب ورئتين بتزويد الدم المؤكسد لسد حاجة الجسم من المتطلبات والأعباء الحركية واقعة على الجهاز العضلي المفصلي.

ويلخص الباحث التحمل على أنه القدرة التي تسمح للفرد بأداء عمل لمدة طويلة لنشاط معين بدون نقص.

### 3-1-2- أنواع التحمل:

حسب أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع، وذلك حسب وجهة النظر فيكمل فيما يلي:

#### أولاً: التحمل العضلي

أن يكون عضلي فيقسم:

- أ- التحمل العام: مداومة عضلية كاملة تجمع من (6/1-7/1) من مجموع العضلات
- ب- التحمل الجزئي: مداومة عضلية تخص (6/1 حتى 7/1) من عضلة معينة

#### ثانياً: التحمل حسب الاختصاص

أ- التحمل العام: حسب (Wainck) بأنها مداومة عامة عن عبارة قاعدية، ويعرف أيضا بأنه قدرة الفرد الرياضي على مقاومة التعب أداء الحركات والتمرين الرياضي لفترة زمنية طويلة عند استخدام أحمال تدريبية عامة. (مهند البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواج، 2005، ص 349). ويعرف التحمل العام كذلك أنه قدرة لاعب كرة القدم على استمرار في أي عمل بدني وحمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بحيث توفر على الأداء التخصصي في كرة القدم. (إبراهيم شعلان، 1989، ص: 97-98)

ويوضح (Mative) أن التحمل العام يتميز:

- طول فترة الأداء
  - استمرار الأداء
  - أن يكون الحمل شدة مرتفعة نسبيا
  - اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة
  - كفاءة الجهازين الدوري الشخصي
- ب- التحمل الخاص: التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في أداء الصفات البدنية العالية والقدرات الفنية الخطئية المتقنة طول المدة المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال. بمستوى الأداء.

(إبراهيم شعلان، 1989، ص 98). ويعرف "د/ أكشوف" كذلك أنها مقدرة اللاعب على الوقوع ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد.

والتحمل الخاص: يتميز بـ:

- طبيعة مكونات اللعبة أو المهارة
- الاتجاهات الحركية أو المهارة
- العضلات الأساسية للعبة أو المهارة

ثالثاً: التحمل حسب الوقت

ويمكن تقسيمها إي ثلاثة أنواع:

1. تحمل طويل المدى: أكثر من (08د) من خلال عمل هوائي يعمل على تطوير جهاز قلبي تنفسي دوراني.

2. تحمل متوسط المدى: من (02 إلى 08 دقائق) في وضعيات مختلفة هوائية ولا هوائية. (دين الأكسجيني)، وتتمثل في مقاومة المداومة ومداومة السرعة.

3. تحمل قصيرة المدى: من (45 ثانية إلى 2 دقيقة) تدخل في إطار العمل اللاهوائي تميز باستعمال الكبير لمصدر الطاقة اللاهوائية والمداومة وسرعة المداومة.

4. التحمل حسب العلاقات بالصفات الأخرى: ويمكن تقسيمه إلى ثلاثة أقسام:

أ- تحمل القوة: تعرف بأنها استطاعة الفرد على القيام بتكرار حمل معين لعدة مرات (Bernard Turpin, 2002, P71)، وتعرف أيضا بأنها تلك التكرارات الانقباضات العضلية ضد مقاومة

متتالية في مواجهة التعب. (هشام عدنان الكيلاني، 2006، ص 231)

ب- تحمل السرعة: " وهي استطاعة الفرد أن يكون قادرا على إنتاج سرعة عالية لمرات عديدة Bernard

(Turpin, 2002, P 71)، وتعتبر كذلك من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم وتعني أن

اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة في أي زقت خلال المباراة. (بطرس رزق الله، 1984، ص

(16)

ج- تحمل الأداء: هو لقدرة على تكرار الأداء المهاري والخططي بكفاءة خلال زمن المباراة وهو مركب

من تحمل السرعة وتحمل القوة (حنفي محمود مختار، 1980، ص 27)، ويقصد به تحمل تكرار أداء

المهارات الحركية لفترات طويلة نسبية بصورة توافقية جيدة.

## 3-1-3-3 - مبادئ تنمية التحمل:

- تمثل هذه الطرق والمبادئ فيما يلي (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص: 31-32):
- إن طبيعة الأداء في كرة القدم يتصف بالتغير للجهد المستمر (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب والمباراة يتراوح هذا الجهد ما بين جهد خفيف أثناء الجري الخفيف (الهرولة) لمدة تتراوح بين (45-60 دقيقة)، وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين (06-13 كلم) تستغرق زمتنا حوالي (25-30 دقيقة) على فترات مختلفة، وجهد عالي يستغرق ما بين (05-08 دقائق) يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين (1500 - 2500 متر) مقسمة لمسافة قصيرة ما بين (10-15-25 متر).
  - هذا الجهد المتغير يحتاج من المدر أن يعمل على تطوير الأجهزة الحيوية لجسم اللاعبين وخاصة القلب والدموية والتنفس، بالإضافة إلى تنمية قوة الإرادة ولمثابرة للتغلب على القوة الداخلة والخارجية التي تصاحب الأداء أثناء التدريبات وأثناء المباريات، لذلك يجب على المدر ومخطط الأعمال التدريبي أن يراعي البرنامج التالي أثناء التحمل.
  - تنمية وتطور التحمل العام بمرحلة الإعداد من الفترة التأسيسية، وذلك بالتدريب على الحمل واسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وبشدة حمل متوسطة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل بهدف تكيف الأجهزة الحيوية للاعبين على أن يكون معدل التدريب ثلاث مرات أسبوعياً بفترة زمنية (48) ساعة بين كل تدريب وآخر.
  - إن يتم اختيار تحديد سرعات الجري بأن تبدأ من أقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات عن طريق تزايد شدة الحمل تدريجياً للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تدريبات لتنمية تحمل القوة.
  - في مرحلة الإعداد الخاص يتم استخدام تدريبات الكرة والجري بها مسافات مختلفة مع استخدام المهارات الأساسية في تنفيذ التحمل الخاص، من خلال مواقف مشابهة للأداء أثناء المباراة مع ارتفاع بشدة الحمل لتلك التدريبات مع التركيز على التدريبات تحمل السرعة لتكرار الجري لمسافات قصيرة ومتنوعة.
  - في مرحلة الإعداد للمباريات يراعي التدرج بالحمل والمسافة من خلال التركيز على تنمية تحمل الأداء، وتحمل السرعة من خلال تدريبات الأداء المهاري المركب والخططي والمشاهدة لمواقف المباراة حتى يتكيف اللاعب جيداً على بدل الجهد العنيف الذي يحتاجه أثناء المباراة.
  - يجب تفادي فترات الراحة بين تكرارات التدريب (كثافة الحمل) عند تنمية التحمل الخاص حتى تكون فترة الراحة مناسبة بشرط ألا يقل معدل النبض من (120-130) نبضة في الدقيقة.

- أن يتم تنمية الحمل داخل الوحدة التربوية عقب داء تدريبات القدرات البدنية الأخرى (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) من حيث التسلسل في الوحدة التدريبية حتى لا يؤثر عامل التعب المصاحب للتحمل على التنمية باقي العناصر الأخرى.
- أن يراعى في تنفيذ التدريبات تنمية القدرات الخطئية الوصول باللاعبين إلى حالة التعب المؤثر وليس وصولهم إلى حالة الإجهاد، وذلك حتى تتطور و تتكيف الأجهزة الوظيفية للاعب على المجهود القوي.
- وصولهم إلى حالة الإجهاد والإفهامك وذلك حتى تتطور و تتكيف الأجهزة الوظيفية للاعب على المجهود القوي.

### 3-3-1-4 - أهمية التحمل كرة القدم:

أي منصب يتطلب ويتدرب حسب صفات فيزيولوجية مختلفة المداومة هي صفة ذات أهمية كبيرة في كرة القدم، فهي تعتبر قاعدة بحيث تسمح للاعب بإعادة أكبر مرات مجهودات ذو شدة قصوى، كذلك يعتبر تدريب المداومة لهم جدا في العمل التكتيكي عندما يطلب من اللاعب الجري وذلك لفتح المساحات ما بالنسبة لحامل الكرة يمكن أن يدمج كوسيلة لتفوق التكتيكي التقني السيكلوجي، حيث أن اللاعب المدرب جيدا يتعب بسرعة أقل ويكون خفة ورشاقة وتحمل أحسن الحلول التكتيكية أين ينتقل في أحيان الأوقات في الناحية الهجومية والدفاعية، كذلك يحسن أداء المهارات الأساسية تحت ضغوط المنافسة.

### 3-3-2 - القوة:

### 3-3-2-1 - مفهوم القوة:

على أنها القدرة الحركية التي تسمح للإنسان التفوق على مقاومة، وكذلك هي قدرة الفرد على إنتاج قوة في إطار المنافسة الرياضية ((Renato Manno, 1989, P 85)، وتعرف أيضا أنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة بأقصى انقباض إرادي (د/مفتي إبراهيم حماد ص). وتعرف كذلك بأنها تغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية والعمل بالعضلة وهي تناسب طرديا مع حجم الجسم والمقطع الفيزيولوجي للعضلة. (د/مهني حسن أبشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005 ، ص 298)

ويلخص الطالبان القوة بأنها قدرة العضلة ومجموعة عضلات على التغلب على مقاومة خارجية، وتنقسم القوة إلى ما يلي:

## 3-3-2-2- أنواع القوة:

## أولاً: القوة العامة

وتعرف بأنها القوة المفصلية والتي هي الأساس القوة لخاصة (Bernard Turpin, 2002, P37)، وتعرف كذلك بأنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والرقبة (تامر ومحسن واثق الناجي، 1989، ص 13)

## ثانياً: القوة الخاصة

وهي تقوية بعض العضلات ضرورة متطلبات اللعبة خاصة عضلات الساقين في كرة القدم. (تامر ومحسن واثق الناجي، 1989، ص 14)

ومنه يمكن تقسيم القوة الخاصة إلى عدة أنواع:

أ- **القوى القصوى:** ويقصد بها قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي للتغلب على مقاومة خارجية أو مساومتها (هاشم عدنان كيلاي، 2006، ص 232)، وتعرف كذلك بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة والمجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض ايزومتري إرادي، وهذا يعد أكثر أو أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادة (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص 199). ويتفق كل من "هابر 1989" و"فوكس" و"ماتيسوس" أنها أكبر قوة عضلية يمكن للعضلة الواحدة أو المجموع العضلية استخدامها عند المقاومة جهد لمدة واحدة. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 367)

وتمثل رأي الطالبان بأن القوى القصوى هي القوى الأكبر والتي يستطيع الجهاز العصبي العضلي أن ينتجها من خلال انقباض إرادي.

ب- **القوة المميزة بالسرعة:** حسب (Haira: 1990) هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض (قاسم حسن حسن، 1998، ص 29). وتعرف كذلك بأنها عبارة عن تلك العضلات القوية التي تنقبض ضد مقاومة مختلفة بشكل أسرع. (هاشم عدنان الكيلاي، 2006، ص 232)

وتعرف كذلك بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 179)

وتمثل رأي الطالبان بأن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة من خلال انقباض سريع.

ج- **القوة المميزة بالمطاولة:** وهي القدرة الرياضي على دوام الجهد المبذول المتعاقب و بقاء المقاومة مسلطة على المجموع العضلية المستخدمة، ويعرفها "هارة" بأنها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال

مستوى القوة العضلية لفترة طويلة (قاسم حسن حسن، 1998، ص 370). وتعرف أيضا بأنها مقدرة الجسم على مقاومة لمدة زمنية (حنفي محمود مختار، 1980، ص 64). وفي كرة القدم تظهر في مقدرة اللاعب على الأداء خلال وجود المقاومات عالية و لفترة طويلة في الجري والوثب والقفز وأداء المهارات والخطط تحت ظروف مختلفة. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 119)

### 3-2-3- الانقباضات العضلية:

لكي تتمكن العضلة من أنتج القوة العضلية لا بد لها أن تنقبض، وتتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاث كما يلي (د/مفتي إبراهيم حماد، 2008، ص 873):

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي
  - الاختلاف في دوام الانقباض العضلي
  - الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي
- وللانقباض العضلي عدة أنواع:

#### أولاً: الانقباض الايزومتري (الثابت *Isometric*)

تنقبض العضلة دون حدوث حركة أي لا تحدث فيه أي تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض، ولا تحدث حركة هذا الانقباض حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر. (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، ص 43)

#### ثانياً: الانقباض الايزوتوني الديناميكي أو متحرك (*Isotonic*)

يحدث الانقباض العضلي الايزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالإطالة (تطول أو تقصر) لأداء عمل ما، أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك، وينقسم الانقباض الايزوتوني إلى انقباض المركزي والانقباض اللامركزي. (أبو العلا عبد الفتاح نصر الدين سيد، 2003، ص 207)

#### ثالثاً: الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير *Concentric*)

حيث تنقبض العضلة وهي تقتصر في اتجاه مركزها يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة، وبذلك تقتصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة أي تنتج عن هذا الانقباض تحريك. (Ernard Turpin, 2002, P 24)

#### رابعاً: الانقباض المتحرك اللامركزي التطويل (*Eccentric*)

هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك حيث يحدث هذا النوع من الانقباض إذا كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة

لكن المقاومة تتغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة. (د/مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 174)

**خامسا: الانقباض المشابه للحركة (ايزو كينتك Isokinetic)**

وهو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وسرعة ثابتة حتى ولو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء، ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثير على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي، ويمكن تلخيص الانقباضات العضلية في الجدول التالي (محمد والعلا عبد الفتاح، 1985، ص 43):

شكل الانقباض	أنواع الانقباض	التغيرات في طول العضلة
1- متحرك (Dynamique)	- ايزوتوني - مركز - لا مركزي - مشابه للحركة - البليومتري	- تقتصر العضلة في اتجاه مركزها - تطول العضلة وتنقص في اتجاه أليافها - تقتصر العضلة أو تطول تبعا للحركة المطلوبة - تمط لعضلة أكثر من طولها قل انقباضها مباشرة
2- ثابت (Static)	- ايزومتري	- تنقبض العضلة في نفس طولها

**الجدول رقم (02): يوضح أنواع الانقباضات العضلية**

**3-3-2-4- مبادئ تنمية القوة العضلية:**

- أن يسبق أداء تدريبات القوة إحماد جيد حتى لا تحدث إصابات أن يتم اختيار مجموعة من التدريبات التي تشرك فيها العضلات العاملة ولضرورة الأنواع النشاط حسب الهدف (عامة، خاصة، منافسة)
- استمرار برنامج التمرينات لمدة تتراوح ما بين 4-6 أسابيع يمكن للاعب التكيف والمداومة لهذه التمرينات عن طريق التكرار.
- أن يكون اختيار التدريبات مناسبة لعمل اللاعب وحسب مقدرته العضلية إن يتخلل تكرار التدريبات مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة السرية للمجموعات العضلية التي قامت بالعمل.
- أن يتم التنوع في الأجهزة والوسائل المستخدمة لتطوير القوى حتى لا يستعمل اللاعب المبلل نتيجة التكرار بحسب تحديد العمل عن اعمل طريق تحديد عدد مرات التكرار وأن تتناسب فترات الراحة البدنية مع حجم وشدة العمل.

- مراعاة مناسبة تمارين التقوية مع توزيع فترات السنة التدريبية، وخاصة نسبة تمارين القوة العامة والخاصة والمنافسة مع تلك الفترة.
- ضرورة وضع معلومات التشريح الوظيفي في الاعتبار عند اختيار تمارين القوة العامة والخاصة
- في تدريبات القوة الخاصة يتم اختيار المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء المنافسة، أو لا ثم تأتي المجموعات العضلية التي تقوم بعمل مساعد في المرتبة الثانية
- يجب بناء قدرات القوة المميزة للمنافسة باستخدام تمارين متشابهة لأسلوب العمل أثناء تأديتها مع أسلوب عمل المسارات الحركية في المنافسة بحساب زيادة الوزن الأثقال التي يتدرب بها اللاعب تدريجياً بما يتناسب مع تقدمه في تعلم وإتقان المهارات الحركية
- أن يتم تشكيل عناصر العمل للأسس والقيم التي تتصف بها الأعمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها الثلاثة، من خلال أهداف واتجاه التدريب وطريقته وتشكيل العمل التدريبي الجدول التالي يوضح تشكيل أعمال الأنواع القوة العضلية.

### 3-3-2-5- أهمية القوة:

إن التدريب على القوة يرمي إلى تطوير السرعة وكذلك له أهمية كبيرة لتحسين الجانب الفعلي للاعب الذي يميز بقوة كبيرة حيث أن اللاعب الذي يتحكم في لياقته البدنية يمكن له أن يثبت نفسه بسهولة مقارنة بالخصم بإثبات نفسه، الأمر الذي يسمح للاعب بتأدية هم المهارات و الواجبات الخطئية حيث تظهر القوة في كرة القدم في التدخلات في ضرب الكرة بالرأس الجري بسرعة، تغير الاتجاه، ضرب الكرات الطويلة، التصويب، الاحتكاك مع المنافس.

### 3-3-3- السرعة:

### 3-3-3-1- مفهوم السرعة:

وهي المقدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن (علي فهمي ألبيك، 1990، ص 90). وتعرف أيضا بأنها الانجاز عمل حركي في أقل وقت ممكن (Renato Manno, 1989, P131). وتعرف بأنها القدرة على الوصول إلى لهدف المطلوب بأقل وقت ممكن (تامر محسن، واثق ناجي، 1989، ص 22). وتعرف أيضا أنها تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط. (د/كمال جميل الرضي، 2003، ص 1)

ويعرف (Frey:1977) "السرعة بأنها الدرة التي تعتمد على التوافق في العمل بين الجهاز العصبي والجهاز الحركي التي تسمح للعضلات بتطوير القوة، وتتسم بانجاز انقباضات عضلية في وقت قصير (1983)، وتعرف السرعة في كرة القدم بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها"

"والسرعة من الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية، حيث يلعب التدريب الجيد دورا مهما في تحسين الأداء" (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 120)، وتعتبر السرعة حد متطلبات الأداء الرئيسية في كرة القدم الحديثة لم لها من أهمية من ارتباطها بعناد اللياقة البدنية الأخرى، وكذلك المتطلبات المهارية والخطط والتي تعتمد اعتماد كبير على السرعة.

ومن خلال هذا يلخص الطالب السرعة بأنها قدرة على أداء حركة معينة في اقصر وقت ممكن.

### 3-3-2- أنواع السرعة:

وتنقسم إلى ثلاثة (03) أنواع:

#### أولاً: السرعة الانتقالية (القصوى)

ويقصد بها " سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن أن العدد الكبير من الحرمات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، وكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى" (كورت مانيل، 1987، ص 152). وتعرف كذلك " بأنها قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحرمات متشابهة ومتتابعة في اقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك استخدم أقصى قوة وأعلى سرعة ممكن" (قاسم حسن حسين، 1998، ص 54)، ويعرفها "محمد حسن علاوة": " بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة هناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن". (كمال جمال الرياضي، 2008، ص 54) ويستنتج الطالبان بأنها سرعة انتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.

#### ثانياً: السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة)

هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية، حيث تعرف بأنها كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن (عصام عبد الخالق، 1991، ص 160). وحسب "أبو عبد الفتاح" و"إبراهيم شعلان" تتمثل سرعة الأداء في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية أداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة كل الكرة أو الحركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو السرعة استلام وتحرير الكرة أو سرعة المجاورة و التحرير (محمد حجار خرفان، 2005، ص 53). ويمكن أن تظهر سرعة الداء للاعب كرة القدم في قدرة اللاعب على واجبه الحركي، سواء كان بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن مثل سرعة التمرير سرعة التصويب، سرعة المناولة، سرعة الجري بالكرة سرعة تغيير اتجاه الكرة.

#### ثالثاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)

ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف ومثير معين مثل سرعة أداء الحركة لملاقة الكرة بعد تحرير الزميل أو السرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء (بوداود عبد الله

حسن، 1996، ص 13). وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة الحركية لمتغير معين في اقصر زمن ممكن، وتنقسم إلى فسمين:

- أ- رد الفعل البسيط: يعني أن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع
- ب- رد الفعل المعقد: يعني أن الرياضي لا يعرف مسبقا نوع المثير. (كمال جميل الرياضي، 2004، ص 60)

### 3-3-3- مبادئ تنمية السرعة

تمكن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

- تبدأ تدريبات السرعة بدون استخدام السرعة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تدريبات السرعة الخاصة باستخدام الكرة
- تهيئة اللاعبين نفسيا لتدريبات السرعة بعمل فترة إحصاء كافية لتجنب الإصابات وليصح التدريب مؤثرا التدرج والإيضاح لكمية تدريبات السرعة، من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور التعب على اللاعب
- أن يبدل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على السرعة وذلك بالعدو بأقصى سرعة أثناء تكرار التدريب، على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى
- يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشاهمة للحالة الأولى من الأداء
- يجب تقوية العضلات العامة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات والأربطة
- تعطي تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد وتستمر طوال فترة المنافسات وأن يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحصاء جيدة ويجب إعطائها قبل تدريبات التحمل
- تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لان تسمح بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة
- يجب أن يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من (03-08) مرات أسبوعيا مع استخدام شدة تدريبات تتراوح بين (80 إلى 100 %) من أقصى مقدرة للاعب بتكرار لعدة مجموعات من (03-04) مجموعات مع إعطاء فترة راحة مناسبة تتراوح ما بين (02-06 دقائق) على أن تتراوح مسافة الجري ما بين (30-50 متر)
- يجب التنوع في الطرق والوسائل والتدريبات المستخدمة لتنمية السرعة، من أجل التخلص من العامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين

**3-3-3-4- أهمية السرعة:**

تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز، كما تؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية، إن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة، حيث يساهم ذلك في فعالية الخطط الهجومية، كما أن هذه الصفات لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية، إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات (أ) أدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP). (أمر الله البساطي، 1980، ص 41)

**3-3-4- الرشاقة:****3-3-4-1- مفهوم الرشاقة:**

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى وتولد مع الإنسان ويمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب، وتعرف الرشاقة بشكل عام هي القدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتفكيك آخر (كمال جمال الرضي، 2004، ص 100)، حيث يرى (Fray:1977) الرشاقة بأنها مع قدرات الرياضي على التحكم في حركات ووضعيات مختلفة (التوافق) بحيث يقوم بتنفيذ الحركة بصفة اقتصادية بأقصى سرعة. (Alex Andere Dellal, 2008, P 47) ويرى (Hahn:1982) بأنها: "تلك اللقطات والحركات التلقائية للجهاز العصبي والعضلات للقيام بحركة إرادية أينما يكون التوافق في مختلف العمل الهرموني لمختلف عناصر حد الحركة". (Alex Andere Dellal, 2008, P 47)

وتعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعها المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين (علي فهمي أليك، ص 129). ويلخصها الطالب الباحث بأنها تلك القدرات والتي تتمثل في الخفة والدقة والتي تسمح للاعب كرة القدم بمراقبة وضبط الحركات بأكثر دقة وأخذ المهارات الحركية بأكثر سرعة.

**3-3-4-2- أنواع الرشاقة:**

وتنقسم:

أ- الرشاقة العامة: وهي قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم واتجاهه أو أحد أجزائه مواد على الأرض أو

في الهواء بصورة سليمة. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص: 1-5)

كما أنها تتمثل في المقدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف والتنفيذ وانسيابية وتوقيت سليم (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 200). كما تعرف أيضا بأنها قدرة الرياضي في السيطرة على عدد الحركات سرعة جيدة فضلا على أنها قدرة الفرد على الانجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن دقيق. (قاسم حسن حسين، 1991، ص 616)

ب- الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة تبعاً لطبقة الأداء المهاري في النشاط الممارس (حسين السيد أبو عبده، 2001، ص 108) وتعرف أيضاً على أنها قدرة اللاعب على الأداء حركي في اختصاص بطريقة أسرع وأقل خطأ وبدقة عالية والتي ترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية للاختصاص. (عويسي الجبال، 2000، ص 485)

ويلخصها الطالب الباحث بأنها قدرة الرياضي على أداء واجب حركي في الاختصاص بأكثر دقة وانسيابية

### 3-3-4-3- مبادئ تنمية الرشاقة:

- يجب أن تعطي تدريبات الرشاقة في الفترات الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لاحتياج الرشاقة لهذه القدرات
- لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعب لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريبات خلال الموافق والظروف المختلفة
- مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة والبدء بتدريبات الرشاقة العامة، ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة أن تشمل الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في الجزء الإعدادي (إحصاء) وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الأساسي وحدة التدريب.
- يجب إعطاء حارس المرمى خصوصية في التدريب على الرشاقة العامة من بن مكبرة أثناء مدرسة (10-12) سنة، ثم يبدأ التدريب على الرشاقة الخاصة في (14) سن لما لهذه القدرة من أهمية خاصة لمركز حارس المرمى.
- أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي على الأداء المشابه لمواقف اللعب في ظل ظروف متغيرة ومتنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدرة مما يساعد على وصول اللاعب إلى مرحلة الإتقان الآلي للمهارة أثناء تأديتها.

### 3-3-4-4- أهمية الرشاقة:

تتمثل أهمية الرشاقة في قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهاته في إيقاع سليم سواء مع الأرض أو في الهواء، وفي كرة القدم الحديثة يمكن التغيير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة ينتهي الإتقان مع القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية، حيث يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من مهارة إلى أخرى والتغيير في السرعة واتجاهاته عامة اللاعب ملزم بالجري بتغيير الاتجاهات، وذلك لتجاوز المدافعين

الذين يريدون اتخاذ اللاعب لذلك أو جب على اللاعب أن يعمل على تحسين توازنه وتوافق العضلي، وذلك لتمكين من التحكم في وزن الجسم من رجل إلى آخر والجري المنعرج بين المدافعين.

### 3-3-5- المرونة:

### 3-3-5-1- مفهوم المرونة:

تعتبر المرونة تلك التمرينات والحركات التي تؤثر بصورة ايجابية على العضلات أو المجموعات العضلية القصيرة مكان زيادة درجة مرونتها، مما يؤدي إلى الفترة على أداء الحركات المختلفة لحدوا سع (مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2005، ص 334). وتعرف أيضا بأنها قدرة المفاصل للتحرك في مدى حركي معين وكذلك يرى بأنها أقصى مدى بين الشد والمدى أو بعيد أو التقريب أو الدوران المحيطية أو المدارية للمفاصل (هاشم عدنان الكيلاني، 2006، ص 39).

كما يعرفها (Frey Charre) بأنها القدرة والصفة التي تسمح للرياضي بالقيام بانجاز حركات مفصلية لمدى كبير من الرياضي نفسه تحت تأثير قوة خارجية. (Weinak, 1983, P 207) وتتطلب المرونة القوة والسرعة لانجاز العمل الحركي.

ويلخص الطالب الباحث المرونة بأنها القدرة على القيام بحركات سهلة وبأكبر إطالة ممكنة، وتظهر عند لاعب كرة القدم في مدى سرعة حركة مفاصل الجسم التي تسمح للاعب حركي سليم وتكون المرونة ايجابية أو سلبية.

### 3-3-5-2- أنواع المرونة:

#### أولاً: المرونة العامة

" وهي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب". (أبو عبده، ص 217)

" كما تعمل على تنمية جميع مفاصل وعضلات الجسم". (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم خواجا، 2005، ص 332)

#### ثانياً: المرونة الخاصة

" تعني المرونة الخاصة مرونة المفاصل التي تشارك في الحركة حيث تتطلب الفعاليات والألعاب الرياضية بخاصة مميزة أجزاء معينة من أعضاء الجسم فالمرونة تعني الاستفادة في الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتم التخلص فيها، وهي تعر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين و التي كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة، على أن

تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته يمكن اكتسابها بواسطة تمارين أطالة العضلات والأوتار العضلية".  
(حنفي محمود مختار، 1980، ص 60)

وتنقسم إلى:

أ - المرونة الايجابية: وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات.

ب - المرونة السلبية: وتعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الترميل أدوات مساعدة. (كمال جميل الرضي، 2000، ص 86)

### 3-5-3- مبادئ وطرق تنمية المرونة:

- يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى ألترشيحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، يعتمد تطوير المرونة الايجابية على الجانب التشريحي، والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عمليتي التدريب الرياضي حيث يجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة
- أن يكون اختيار التمارين طبق المستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضيون يتمكن الرياضي من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- لما كانت القوة العضلية القائمة بالحركة بتعيين المرونة وأن تأثير لأول مرة واحدة يكون قليلا، إلا أن إعادة الحركة عدة مرات يؤدي إلى اتساع مدى الحرة الذي يعد مجموع تأثير التمرين المنفردة فالعضلات التي تحدد مدى الحركة تضع المقاومة قليلة أمام التمطية، حيث تستعمل تمارين النمطية على شكل واجبات يتم تكرارها بين (10-15) مرة في كل سلسلة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى حد أقصى للمدى الحركي ويعمل على زيادة المجال الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال احد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى، ويعمل بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الحد الأعلى للحركة التي تحقق تقدم المستوى، ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذي النوعية الجيدة.
- تطور المرونة بسرعة خلال التدريب اليومي لمرتين حيث يجب التدريب الذاتي على تطوير المرونة.
- أظهر التدريب الميداني تطور المرونة في عمر الطفولة مع المحافظة على الانجاز في المراحل القادمة.
- يستمر التدريب على المرونة في حالة الوصول إلى درجة جيدة من المرونة. (قاسم حسن حسين،

1998، ص: 607-608)

**3-3-5-4- أهمية المرونة:**

تتضح أهمية المرونة كإحدى العوامل المحددة الرئيسية لانجاز المهارات المختلفة خلال المباريات، وتظهر حلية في أداء اللاعب أثناء رفع رجله عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقوس الجذع خلفا لاستقبال الكرة بالصدر أو مرجعية الذراعين لأداء رمية التماس وفي جميع الأداء التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير وخاصة أثناء الجري. (حنفي محمود مختار، 1980، ص 61)

حيث تظهر صفة المرونة في بعض الرياضيات كالجيمباز بشكل كبير على اختصاص كرة القدم، والتي يكون ظهورها في عملية تصويب الكرة عند مراقبة الكرة، عند الخداع، ويتضح تأثيرها كذلك في مواجهة الإصابات، وكذلك تحسين مطاطية الأنسجة العضلية والتحضير الجيد لوصول للنتيجة. (حنفي محمود مختار، 1980، ص 61)

**3-4- علاقات الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:**

حسب "ماتفيق" و"توفيكون" و"دانشكوف" و"زيمكين" و"دشكوي" و"ينكل"، فإن التدريبات اللياقة العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدره الحركية لدى اللاعبين. ولقد تأكد علميا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن تكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج جيدة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية، حيث لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مرحلة الإعداد وكذا فترة المباريات. (عبد القادر ناصر، 2000، ص 68)

**3-5- طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية:**

تتميز كرة القدم الفني بالإضافة إلى متطلبات البدنية الخاصة والتي تعتمد في تطويرها على اعتماد طرق تدريبية للاختصاص، وذلك بالاعتماد على الطرق التالية:

**أولا: طريقة التدريب المستمرة**

ويقصد بها "تقديم جمل تدريبي للاعبين أو اللاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا وتهدف إلى تطوير التحمل العام (التحمل الهوائي) التحمل العضلي تؤدي إلى التدريب المستمر المستقر عالي تأثيرات فيزيولوجية ونفسية، حيث تؤدي التمارين بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة، ويستمر بدل الجهد حسب ما هو مخطط من عدة ثواني وقد يصل إلى عدة ثواني". (Aurgon )

(Weink , 1995, P 95)

من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرات الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) سرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين الناحية النفسية نمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء

المستمر لفترة طويلة، مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة (مفتي إبراهيم، 2001، ص: 210-211). وتتراوح شدة حمل التدريب الاستمراري ما بين (25-75%) من أقصى قدرة اللاعب، وإذا عمل المدرب الشكل الصحيح لحمل التدريب والمتمثل (بالشدة والحجم والراحة)، يؤدي ذلك إلى زيادة ما يسمى (بالدين الأكسجيني) الذي يعني قيام العضلات بالعمل بغياب الأكسجين التي لا تعوض إلا في فترة الراحة، أما بالنسبة للناشئين فإن احتمال وصولهم لمرحلة الإرهاق إذا ما زالت التدريبات الاستمرارية عند (30) دقيقة لدى نرى ضرورة أن تحلل تدريباتهم الاستمرارية مشي كل (05) دقائق بمجهود.

### ثانيا: طريقة التدريب الفتري

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفترة إلى فترة الراحة البينية، بين كل تدريب وتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة العام الفيزيولوجي راينل)، وأول من استخدمها هو العداء الألماني "هايج"، وأشهر من استخدمها وطبقها علميا واستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عامية وأولمبية هو العداء التشيكي "إميل زاتوبيك" لاعب جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية بهدف التدريب الفتري إلى تنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة، وما ينبثق عنها من صفات بدني مركبة ممثلة في القوة مميزة السرعة، تحمل القوة، تحمل السرعة حيث تعتبر الهدف الأساسي للتدريب الفتري تطوير التحمل.

تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى قسمين (02):

أ - **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:** تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر كما يقل الحجم، وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة حيث تتمثل أهداف هذه الطريقة في التحمل العام الهوائي وتحمل القوة، ويؤدي التدريب الفتري منخفض الشدة إلى تأثيرات فيزيولوجية ونفسية:

- من الناحية الفيزيولوجية تساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور القصبية الهوائية
- من الناحية النفسية تساهم في رقي التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

شدة أداء التمرين	= (60-80%) في تمارين الجري
عدد مرات أداء / زمن التدريب	= (50-60%) في تمارين القوة (مقاومات) (15-30) ثانية للقوة، (14-90) ثانية للجري
فترات الراحة البينية	= راحة ايجابية غير كاملة للبالغين من (45-90) ثانية معدل نبض (120-130) نبضة/ق للناشئين من (60-120) ثانية معدل نبض (90-120) نبضة/ق
عدد مرات تكرار التمرين ( المجموعات )	= (20-30) للقوة (02-06) للجري

الجدول رقم (03): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترية منخفض الشدة

ب - طريقة تدريب الفترية مرتفع الشدة: تزداد شدة أداء التمرين عن طريق التدريب الفترية مرتفع الشدة، وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة، حيث تهدف هذه الطريقة إلى تطوير التحمل الخاص (التحمل اللاهوائي)، السرعة، القوة المميزة للسرعة، الإسهام في تطوير القوة القصوى.

ولتدريب الفترية المرتفع الشدة تأثيرات فيزيولوجية ونفسية:

- من الناحية الفيزيولوجية يساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأكسجين)
- من الناحية النفسية يساهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب أو اللاعب لظروف ومتغيرات متعددة.

شدة أداء التمرين	= (80-90%) في تمارين الجري
عدد مرات أداء / زمن التدريب	= (60-70%) في تمارين القوة (مقاومات) (10-03) ثانية لكل من المقاومة والجري
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= (10-08) التقوية (10-15) الجري

الجدول رقم (04): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

### ثالثا: طريقة التدريب التكراري

وهي طريقة تنظيمية للعداد البدني يمكن تشكيلها بطريقة التدريب الأساسية الثلاث، وهي التدريب المستمر والتدريب والفترتي والتدريب التكراري. (د/مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001، ص 216)

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عنها كقوة السرعة وتحمل السرعة والصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم اللاعب، ومن هذه التأثيرات:

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات
  - زيادة حجم الألياف العضلية
  - زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأكسجين
  - زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة الفعالية أو شلل الرياضة التي تتدرب عليها
- الشدة المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تمتد من (80 إلى 100%) من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، حتى تصل دقائق القلب كحد أقصى إلى (90 دقيقة) في الدقيقة الواحدة، لدى وصول اللاعب إلى حالة التعب تكون مريحا تنتج تراكم حامض اللاكتيك في العضلة، أما بالنسبة لحجم التمرين يكون قليلا بالنسبة لتمرين الركض، وهذا التكرار لا يتجاوز مرتين، أما رفع الأثقال يمكن أن يزيد عن ذلك، ويمتد من (15 إلى 20) مرة خلال التمرين الواحد، وأما فترة الراحة فهي طويلة حيث يمتد من (10 إلى 20) دقيقة في الركض أما رفع الأثقال فيتخللها فترات راحة الحالية. (جمال الرياضي، 2005، ص 224)

## رابعاً: طريقة التدريب الدائري

حسب كمال دروشة وآخرون فإن هذا الشكل من التدريب ظهر في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين، حيث يرجع الفضل إلى "مورخان" (Morgane)، و"ادامسون" (Adamson) في جامعة "ليرز" بانجلترا، ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين إلى آخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقاً لاحتياجات اللاعب من اللياقة البدنية أو مهارة تبعاً لموسم التدريب، وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في المدينة والهيئات الرياضية المختلفة، أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية وغالباً ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد، وتهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. (كمال جمال الريضي، 2004، ص: 223-225)

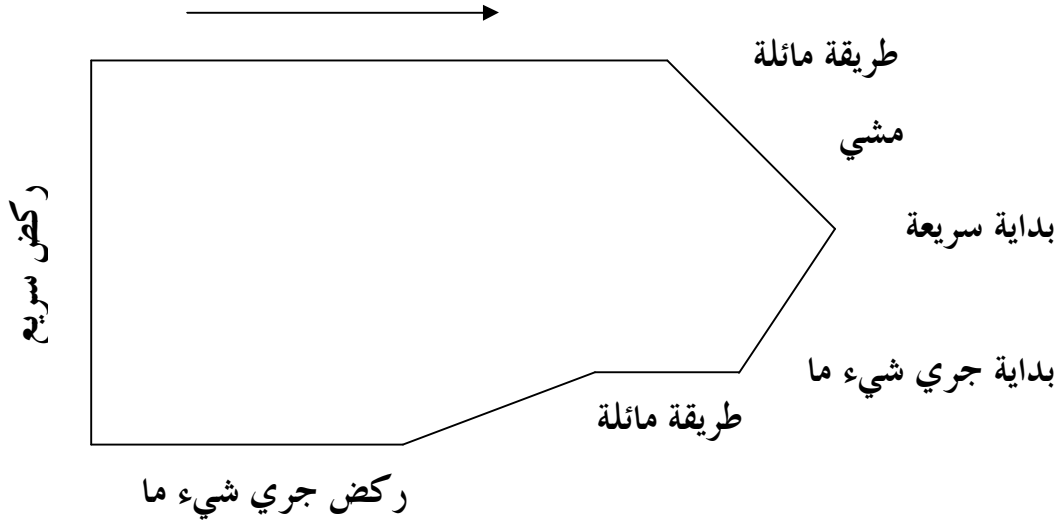
ويهدف التدريب الدائري إلى زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، مما يؤدي إلى مقاومة التعب وتكيف اللاعب على الجهد المبذول، ومن الناحية النفسية يبعث الثقة بالنفس والطمأنينة.

ويتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها سليمان على حسن في:

- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين
- عدد مرات التكرار بشدة محدد بزمن محدد
- أكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدد
- أكبر تكرار لدرجة التعب غير مرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة
- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد
- تكرار الدائرة بعدد محدود وبزمن محدود أو غير محدود من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدد أو غير محدد.

## خامساً: طريقة تدريب الفار تلك (كلمة سويدية)

يعني سرعة مختلفة استخدام هذا الشكل من التدريب لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة والموانع وذلك لزيادة إنتاج الطاقة الهوائية، ويمتاز هذا النوع من التدريبات بالركض، سرعات مختلفة بطيئة... سريعة... بطيئة... سرعة... صعود... نزول، اختيار الموانع وتغير سرعة النبض فيه بتغير شدة الجهد المبذول للتراوح ما بين (130-180دقة) في دقيقة الواحدة و يؤدي تدريب الفار تلك إلى تغيرات فيزيولوجية متنوعة منها تقوية أربطة الأوتار العضلية وعضلات اللاعب وزيادة عدد كريات الدم الحمراء وزيادة نسبة هيموجلبين الدم



الشكل رقم (07): يوضح لنا طريقة التدريب الفارتلك

ملاحظة: يمكن تغيير هذه التمارين حسب رغبة المدرس مع لاعبيه

#### سادسا: طريقة التدريب المخطات

في هذه الطريقة يختار المدرب عض لتمرين، حيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد وتمرين المخطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، و قبل الانتقال للتمرين الموالي، كذلك التمرين لا يتكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (حنيفي محمود مختار، 1980، ص 227)

#### سابعا: طريقة التدريب البليومتري

بلي ومترى كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني الأكبر والأفضل والأعرض والمقطع الثاني يعني القياس التقويم قد ظهرت كلمة "بليومتري" لأول مرة في المراجع الروسية فكرة التدريب البليومتري على مواجهة العضلة المتفجرة على مواجهة لعضلة لمقاومة خارجية، مثل ثقل وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انقباض للعضلة تؤدي إلى إطالتها أولا، ثم يلي ذلك انقباض مركزي ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاثة مراحل تبدأ بالانقباض العضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجيا إلى أن تعادل مع المقاومة، ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركزي، حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل، وهذا يساعد اللاعب على أداء تمارين البليومتريك، ومن أمثلة جميع أنواع الوثبات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون فيه الهبوط متبوعا مباشرة الوثب مرة واحدة، وذلك

لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء انقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.

### ثامنا: طريقة التدريب (*Stretching*)

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل لاسكندينايفين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات، وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى كل منها طريقة التدريب عن طريق اللعب وطريقة السباقات (المسافات).

### 3-6- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية (مهندس حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواج، 2005)

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يمكن تنمية الصفات البدنية للأقصى حد ممكن أثناء عملية الإعداد البدني ومن أهم هذه الأسس العام لتنمية الصفات البدنية ما يلي:

أولاً: مرحلة استنفاد الجهد:

عند القيام بمجهود بدني ستستنفذ طاقة وجهد وتنخفض قدرته على العمل تدريجياً، وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب

#### ثانياً: مرحلة استعادة الشفا

عندما يعقب المجهود البدني المبدول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة، فإننا نجد قدرة الفرد تعود تدريجياً إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.

#### ثالثاً: مرحلة زيادة استعادة الشفا

باستمرار فترة الراحة نجد أن الفرد يمر في مرحلة تزداد فيها قدرته كما كانت عليه في البداية، و تعرف هذه الفترة بمرحلة زيادة استعادة الشفا.

مرحلة العودة لنقطة البداية: إذا طال فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى.

# الباب الثاني

## الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول

منهجية البحث وأهم أبعاده المنهجية

## تمهيد:

إن أصل مشكلتنا مستمد من الواقع الذي تعانيه عملية التدريب في كرة القدم وهي منطلقة من الملاحظة الميدانية التي حصلنا عليها، وكذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها والمتمثلة في أن المدربين لا يولون أهمية كبيرة في برامجهم التدريبية، فهم يعتمدون على خبراتهم الطويلة في التدريب وأسلوب خاص بهم اكتسبوه من ممارستهم الكبيرة في ميدان التدريب. ومن خلال الدراسة التي نقوم بها نريد إظهار أهمية البرنامج التدريبي الخاضع للأسس العلمية في تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم، باعتبارها من المهارات الأساسية في تحديد نتائج المباريات.

**1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

قبل الشروع في إجراء الدراسة الميدانية والتي تعتبر أرضية تجري فيها الاختبارات التي وضعها الباحثان، أحررت تعديلات وتوضيحات مع الكثير من الأساتذة والمختصين في تعليم وتدريب كرة القدم (د/بن قوة على.د/عطا الله احمد.د/زيتوني عب القادر، دريس خوجة، د/زرر محمد، بن خالد الحاج).

قام الطالبان بزيارة لفريقي "اتحاد مدينة سعيدة" و"أمل بوخرص سعيدة"، وكان الغرض منها تحديد الجوانب المتعلقة بمشكلة البحث، ونظرا لأهمية الموضوع وجب على الطالبان تدعيم الملاحظات المتحصل عليها وتقنين مشكلة البحث من واقع ميداني يعيشه المدرب واللاعب.

ومن أجل هذا قام الطالبا بمقابلات شخصية مع عدة مدربين في أندية القسم المحترف الأول والثاني لكرة القدم لهم كفاءة عالية في مجال التدريب، أمثال: عمارة سعيد. د/بن قوة على.د/مشيش علي، حنكوش محمد، قادة شيخي.حموش سعيد، بن يلس عبد الكريم، بلعطوي عمر، عمارة عبد القادر، دريد نصر الدين، والذين أكدوا لنا انه من النقائص الموجودة عند اللاعب الجزائري المحلي ضعف وافتقاد لبعض المهارات الأساسية الهجومية.

**1-2- المنهج المستخدم:**

من خلال المشكلة التي يطرحها الطالبان فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة لطبيعة البحث، كما أن الرغبة في معرفة أكثر عمق لمسار التدريب بتوظيف برنامج تدريبي خاضع لأسس علمية يحتم علينا التعامل بأكثر دقة مع هذه الظواهر، نظرا لصعوبة الموضوع لأن البحث التجريبي يتميز عن غيره من البحوث بالتصميمات التي يتسم بالضبط، أي ضبط كل المتغيرات المتصلة بالظاهرة قيد الدراسة، بحيث يصبح بإمكاننا فحص الأثر النسبي للعوامل التي يدخلها في حسابه كما بدت في فرضية، دون الخلط بينها وبين العوامل التي نضعها في المقام الأول.

**1-3- عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، وهذا نظرا لعدة عوامل منها:

- وجود هذه العينة مرتبط بوجود الفريقين وتضم فريق عمل مشرف على التكوين والتدريب، والبحث الذي نحن بصددده هو تجريبي وهذا يتطلب منا إشراف دقيق.
- ملائمة التوقيت من أجل القيام بالتجربة واستغلال عامل الميدان، بحيث الفريق يتدرب لوحده فوق الميدان وهذا نظرا للفرق العديدة في سعيدة التي تتدرب فوق هذا الميدان منها "مولودية سعيدة"، "مولودية الحسانة".

تكونت عينة البحث من لاعبين المنتمين إلى فريق "اتحاد مدينة سعيدة" و"أمل بوخرص سعيدة"، لهم مشاركة جهوية ووطنية في البطولة الجهوية والوطنية للقسم الأول والثاني كذلك، ويشرف على

تدريبهم كل من "سلوى بشير" لاتحاد مدينة سعيدة وبمساعدة "سماعين سمير" و"تشروقة بلحول" لأمل بوخرص، وبلغ عدد اللاعبين (22) لكل فريق. عينة متجانسة من حيث السن (صنف الأكاير)، ثم أخذ (22) لاعب من صنف الأكاير في ميدان فريق اتحاد لمدينة سعيدة، وهذه العينة التجريبية الغرض منها معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين وتنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية.

#### 1-4- مجلات البحث:

أ- المجال الزمني: تم إجراء التجربة في الفترة الزمنية الممتدة من (2013/01/07) إلى (2013/03/25)، وكان كما يلي:

- الاختبار القبلي (الأول) يوم الاثنين 2013/01/07
- بداية العمل الميداني يوم الأحد 2013/01/13
- الاختبار البعدي (الثاني) يوم الاثنين 2013/03/18

وبناء على هذه التواريخ التي تحددت بإشراف مدربي الفريقين وهذا تماشيا مع برامج طويلة المدى وأهدافه، وعليه تم تحديد التواريخ المناسبة لبرامج عملهم وبرمجة الرابطة الجهوية لكرة القدم بسعيدة. وبعد التشاور مع المشرف توصلنا إلى تحديد البرنامج التدريبي المقترح إلى شهرين من التدريب (*2MESO-Cycles*) بداية من سوم 2013/01/13 إلى 2013/03/13، وهي الفترة التي تزامنت في البرنامج التدريبي السنوي للمدرب، فترة المنافسة باعتبار أن الأشهر هم شهور المنافسة التي تكون عادة فيه البطولة الجهوية في بداية مرحلة العودة تقريبا، وعليه كان البرنامج التدريبي المقترح يحتوي على ما يلي:

فترة مرحلة العودة من البرنامج السنوي المتبع من طرف المدرب	}	2 ميزو سيكل
		8 ميكرو سيكل
		48 وحدة تدريبية

من الأحد 2013/01/13 إلى غاية الأربعاء 2013/03/13

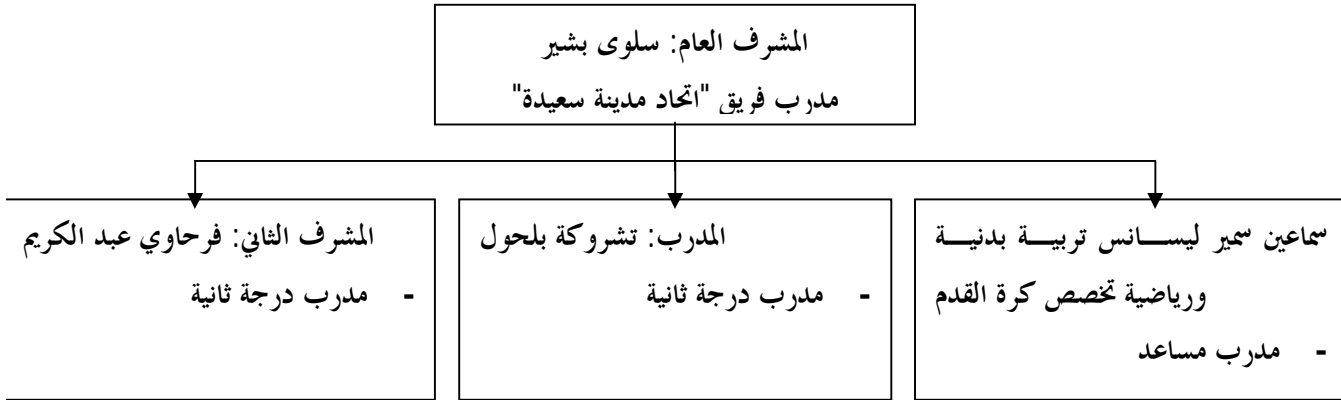
- ب- المجال مكاني: تمت التجربة في الميدان البلدي "الإخوة براسي" بسعيدة المغطى بالعشب الاصطناعي.
- ج- المجال البشري: تمت التجربة على (22) لاعبا من فريق "اتحاد مدينة سعيدة"، و(22) لاعبا من "أمل بوخرص سعيدة" ينتمون لبطولة الجهوي الأول للرابطة الجهوية لكرة القدم سعيدة.

جلسات العمل مع المدربين والفريق المساعد:

لقد حددت هذه الجلسات بالاتفاق المسبق مع المدربين والفريق المساعد للقيام بالعملية، ولقد تمت هذه الجلسات وفق ما يلي:

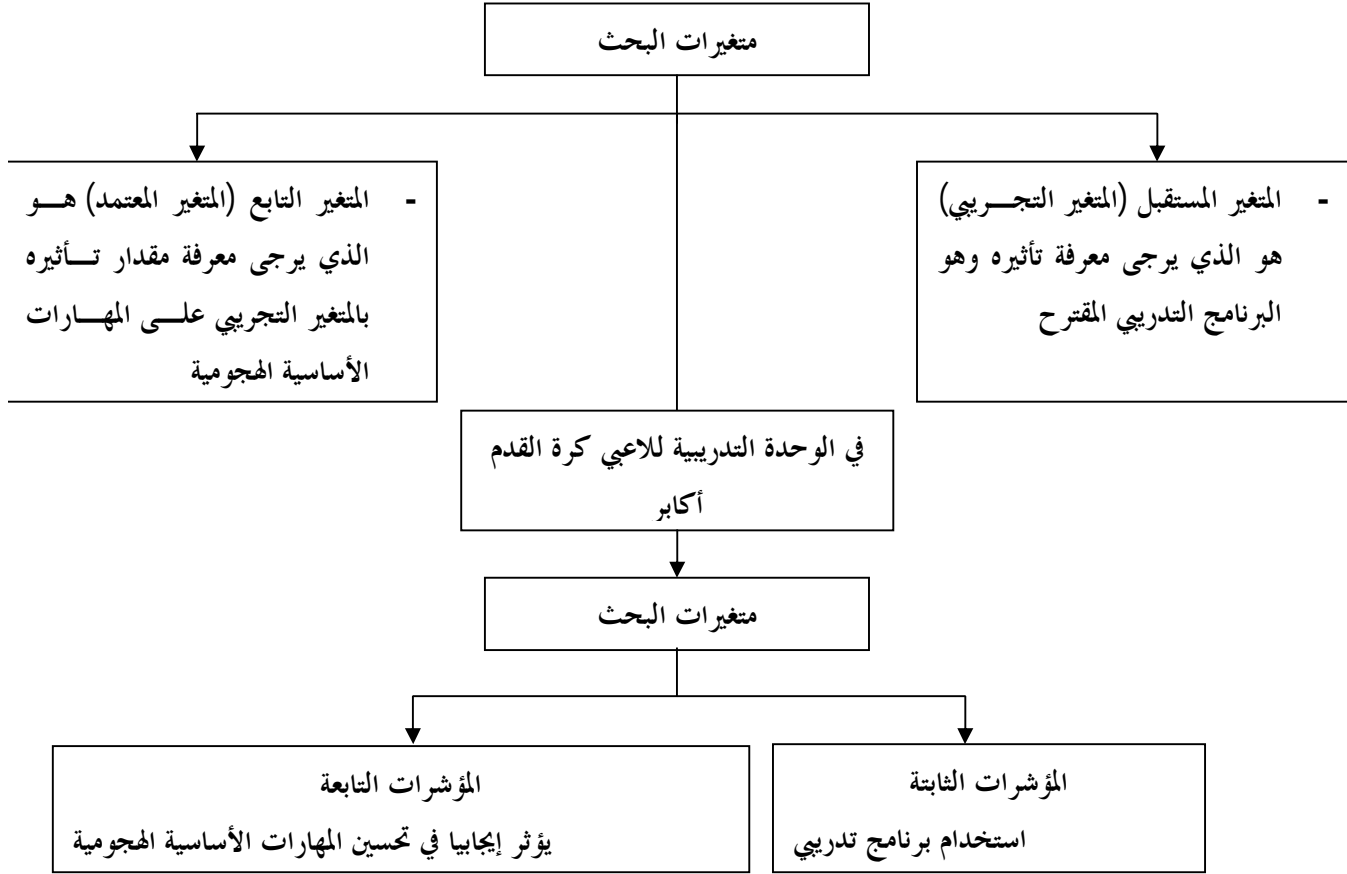
- الجلسة الأولى: تمت يوم الأربعاء 2013/01/02 على الساعة 17 سا بمقر الفريق بملعب "الإخوة براسي بحضور الجميع، وكان الهدف منها الاتفاق حول موضوع الدراسة والتحسيس بأهمية الارتقاء بالمستوى.
- الجلسة الثانية: يوم الخميس 2013/01/03 على الساعة 17 سا بمقر فريق "أمل بوخرس سعيدة بملعب بوخرس، تم توزيع خطة التدريب وسلمت لكل واحد لغرض دراستها بشكل دقيق ومفصل وكتابة كل الأسئلة والاستفسارات حتى نناقشها في الجلسة القادمة.
- الجلسة الثالثة: يوم السبت 2013/01/05 على الساعة 17 سا خصصت لمناقشة جوانب الإبهام والغموض في تطبيق الخطة التدريبية.

وبهذا تمت المتابعة المستمرة للمجموعة كل أسبوع بحكم أننا مدربي فريق اتحاد مدينة سعيدة، مما يسهل مهمة المتابعة للفريق وكذا بحكم العلاقة الوطيدة مع المدربين. إضافة إلى التوجيهات المستمرة التي قدمها لنا دائما الدكتور "زيتوني عبد القادر" حول تطبيق البرنامج التدريبي.



الشكل رقم (08): يمثل مخطط المشرفين على البرنامج التدريبي

1-5- متغيرات البحث:



الشكل رقم (09): يوضح متغيرات البحث

1-6- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

يقصد بالضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة تأثيرات المتغير الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع.

وبعد عزل بقية العوامل الداخلية الأخرى مثل الصنف، السن، العمر التدريبي، فإن الأثر المتبقى يعود إلى البرنامج التدريبي في تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية لكرة القدم. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

أ- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث: تم تحديد بدقة خصائص اللاعبين للفريقين من عدة نواحي وهي اختيار عينة البحث م اللاعبين للفريقين، وبلغ عددهم (22) لكل فريق لهم مستوى واحد متقارب معتمدين في ذلك على تقييم مدربيهم كمياري أساسي والنتائج المتحصل عليها.

ب- المتغيرات الداخلية (المشوشة): هناك العديد من المتغيرات المخرجة تكون من الصعوبة بمكان التحكم بها بدقة وخاصة في البحوث النفسية والاجتماعية، وفي مجال التدريب كدرجة الاستشفاء الكامل والحالة الاجتماعية للرياضي، بالإضافة إلى الإصابات المفاجئة وغير ذلك من الأشياء التي تبقى عائقاً أمام الباحثين في هذا المجال.

ج- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية: إن الإجراءات التجريبية يجب أن نقوم بضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة، وتعطى نتائج مع درجة عالية من الصدق.

كل مجموعة تأخذ توقيتاً واحداً من الوحدة التدريبية و(06) وحدات تدريبية خلال الأسبوع.

- المجموعة تقوم بالتدريب في ميدان واحد بوسائل واحدة.
- ضبط الاختبار القبلي والبعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد
- يعطى للاعبين قبل إجراء التجربة الأصلية شرحاً كاملاً وشاملاً لمختلف أهداف الاختبارات ومواصفات آرائها وشروطها وإجابة المختبر على جميع الاستفسارات المقدمة من قبل اللاعبين.
- ضبط تطبيق الوحدات التدريبية في مواقيتها.

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
12-14 سا	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	
15-17 سا							منافسة

الجدول رقم (05): يوضح مواعيت التدريب الأسبوعي للمجموعة (الفريق

د- المتغيرات الخارجية: لقد حرصنا قدر الإمكان على توحيد جميع الظروف المرتبطة بالتجربة من ملعب وتوقيت.

### 1-7- أدوات البحث:

لقد وظف الطالبان في بحثهم عدة وسائل في جمع المعلومات وساعدت في كشف جوانب البحث،

وهي:

أ- الملاحظة: لاحظ الطالبان من خلال الممارسة الميدانية للتدريب والمعاينة الميدانية للمباريات في مختلف المستويات والأصناف معا لهذه الظاهرة، ومن ثم طرح مجموعة من الأسئلة ووضع فرضيات تم التحقق منها تجريبياً.

ب- المقابلات المباشرة: وهي محادثة مباشرة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أنواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي، وللاستعانة بها في عمليات التشخيص والتوجيه والعلاج، وفي هذا الشأن قام الطالبان بعدة مقابلات مع مدرّبين (سعيد عمارة، عمارة عبد القادر، بن قوة علي، حنكوش محمد) ولهم دراية واسعة عن كرة القدم ومن أجل كذلك الإشراف على التدريب لتحديد كيفية سير العمل وخطوات البرنامج التدريبي.

ج- المصادر والمراجع: الإلمام النظري حول الموضوع من خلال الدراسة في كل من المصادر العربية والأجنبية زائد الإنترنت.

د- استمارة تحكيم الاختبارات المقترحة: والتي تضمنت مجموعة من الاختبارات الخاصة بمهارة التدريب، دقة التمرير، ضرب الكرة بالرأس، تم عرضها على الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص في الأخير يقوم الطالبان بعد التحكيم بالتطبيق على أفراد عينة البحث.

#### الاختبارات:

- من أجل قياس التصويب في كرة القدم اعتمدنا على الاختبار التالي:

- من أجل قياس اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر

- من أجل قياس اختبار مختار لدقة التمرير

#### اختبار التصويب:

أ- هدف الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على التصويب من الأماكن المختلفة حول منطقة الجزاء.

ب- الملعب والأدوات: ملعب الكرة حول منطقة الجزاء (15) كرة قدم- مرمى.

ج- طريقة أداء الاختبار: توضع (05) كرات على كل خط من خطى الجانب لمنطقة الجزاء، بحيث يكون

بين كل كرة وأخرى نصف متر، كذلك توضع (05) كرات على بعد متر واحد من منتصف خط

منطقة الجزاء الأمامي، مع الإشارة يقوم اللاعب بتصويب الكرة التي على الجانب الأيسر لمنطقة الجزاء

بالرجل اليسرى ثم يجري إلى الكرات في المنتصف ويصوب الكرات كل مرة برجل مختلفة، ثم يجري إلى

خط الجانب الأيمن لمنطقة الجزاء ويصوب الكرة بالرجل اليمنى، يعطي اللاعب ثلاث (03) محاولات.

#### د- التسجيل:

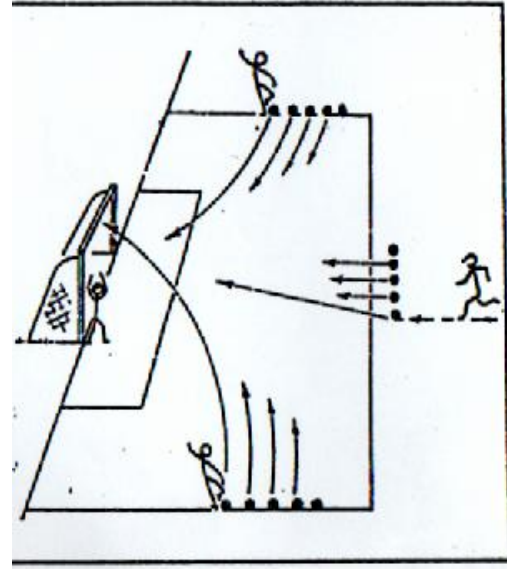
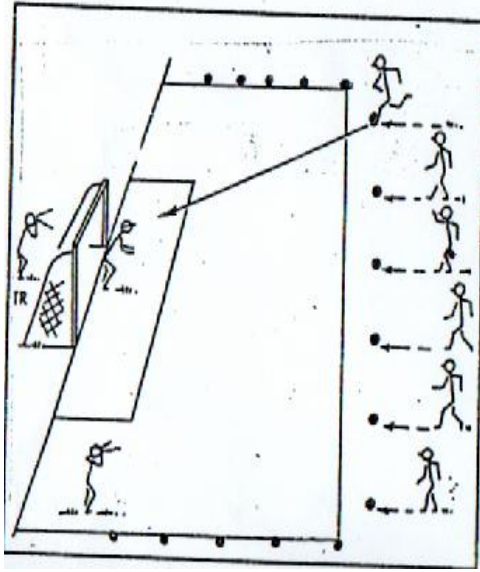
- يحسب لكل لاعب عدد الأهداف التي يسجلها في كل محاولة وتسجل له أحسن المحاولات أهدافا.

- يمكن أن يسجل للاعب أحسن المحاولات لكل منطقة على حدة

#### ملحوظة:

يمكن أن توضع الكرات التي على خط منطقة (16,5) الأمامي كما في الشكل التالي، وكذلك

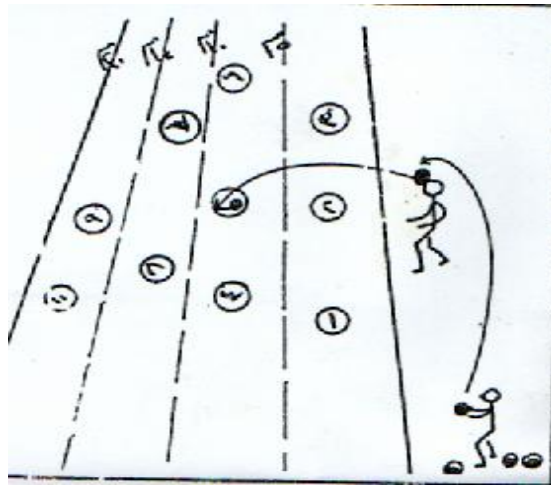
الكرات على خط المنطقة (16,5) في الجانب الأيمن والأيسر.



الشكل رقم (10): يوضح قياس مقدرة اللاعب على التصويب من أماكن مختلفة حول منطقة الجزاء

#### اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر:

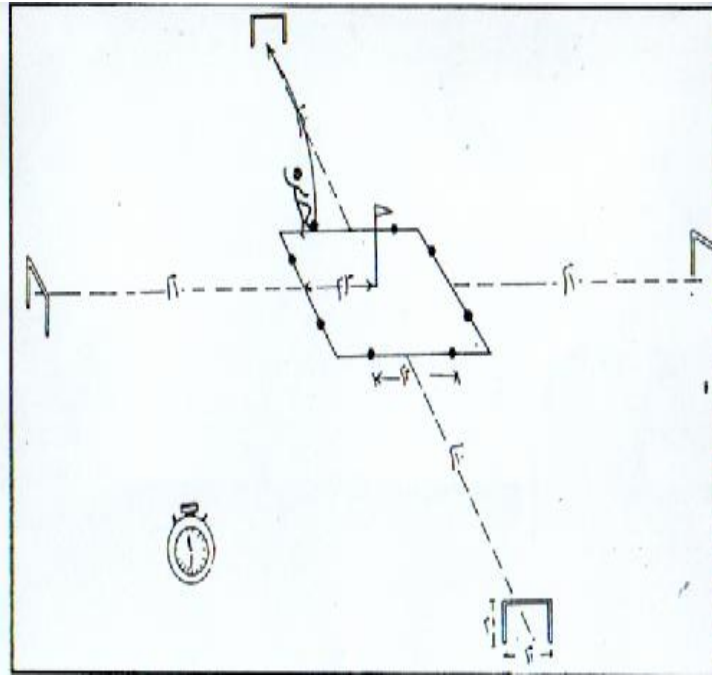
- أ- هدف الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس في مختلف الأماكن والاتجاهات.
- ب- الملعب والأدوات: ملعب كرة القدم يقسم إلى أقسام مختلفة المسافات داخلها (10) دوائر، نصف قطر الدائرة (01) متر، (10) كرات قدم.
- ج- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب خارج خط التماس ومواجهها للملعب، يقف المدرب خارج الملعب وبجانب خط التماس ومعه (10) كرات وعلى بعد (05) متر من اللاعب، يقوم المدرب برمي الكرة عالية على رأس اللاعب بضرب الكرة بالرأس لتسقط في دوائر العشر بالتوالي.
- د- التسجيل: يسجل للاعب عدد المرات الصحيحة التي سقطت فيها الكرة داخل الدائرة المحددة.



الشكل رقم (11): يوضح اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر

اختبار مختار لدقة التمرير:

- أ- هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة في أسرع أداء
- ب- الملعب والأدوات: مربع طول ضلعه (01) متر، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع، توضع كرة على بعد (1.5) متر من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه (01) متر من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع، صفارة.
- ج- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع، عند سماع الصفارة يجري اللاعب بالكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري إلى الكرة مثلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع، وبعد للمس القائم في مركز المربع، يحسب زمن أداء اللاعب وعد الأهداف التي سجلها اللاعب، يكرر الاختبار ثلاث (03) مرات بينها فترة راحة كافية.
- د- التسجيل: يحسب للاعب إما أحسن زمن أداء وعدد الأهداف أو أحسن عدد من الأهداف وزمن الأداء.



الشكل رقم (12): يوضح اختبار دقة التمرير

1-8-8- الأسس العلمية للاختبارات:

1-8-1- ثبات الاختبار:

يذكر "نبيل عبد الهادي" أن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد، حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى" (عبد الهادي 1999، ص197).

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة للاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية، ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار، وفي هذا الشأن يؤكد كل من "محمد حسن علاوى" و"محمد نصر الدين" أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر من مقدار الارتباط بينهما، بحث إذا بلغت "ر" قيمة (+1) أو (-1) فإن هذا يعني وجود ارتباط تام، اما إذا بلغت "ر" قيمة (+0,95) أو (0,88) فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي (حسانين 1995، ص197).

وعليه فقد قام الطالبات بإجراء اختبارات أولية، وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار، إعادة، اختبار)، حيث طبقت الاختبارات على عينة من نادي "اتحاد مدينة سعيدة" لكرة القدم القسم الجهوي الأول لرابطة سعيدة لكرة القدم.

وهذا حسب التواريخ التالية:

- اختبار قبلي يوم: 2013/01/07

- اختبار بعدي يوم: 2013/03/18

الدرجة الحرة (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01)	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الثبات)	حجم العينة	معامل الارتباط الاختبارات
21	0,83	0,91	22	اختبار ضرب الكرة بالرأس
		0,93		اختبار دقة التميرير
		0,89		اختبار التصويب

الجدول رقم (06): يبين ثبات الاختبارات

بعد حساب معامل الارتباط (ليرسون) وجد محصور بين (0.91) و(0.89)، وبعدها قمنا بالكشف جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبارات عند درجة حرية (ن-1)، وبمستوى دلالة (0.01) تبين لنا الاختبار يمتاز بدرجة عالية لأن معامل الثبات المحسوب أكبر من الجدولية والتي تساوي (0.83).

### 1-8-2- صدق الاختبار:

يذكر كل من "بارو" و"ماك جي": "أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله" (حسانين 1995، ص 197).  
كما يصدق به حسب "مقدم عبد الحفيظ": "هو مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (مقدم 1993، ص 146).

معامل الارتباط	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01)	درجة الحرية (ن-1)
اختبار ضرب الكرة بالرأس	22	0,96	0,83	21
اختبار دقة التمرير		0,98		
اختبار التصويب		0,94		

### الجدول رقم (07): يبين صدق الاختبارات

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه، أن كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها والتي هي محصورة بين (0,94) كأدنى قيمة إلى (0,98) كأعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي، كون أنها القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت (0,83) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01) ودرجة الحرية (21).

وعليه فإن الاختبارات المستخدمة ضمن البطاريات المقترحة تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه.

**1-8-3- موضوعية الاختبارات:**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الطالبان من أحكام، كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة. (عيسوي 2003، ص 332).

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

- مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، وفي هذا السياق استخدم الطالبات مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة، وذلك حسب الدرجات على كل اختبار بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.
- أما لغة التعامل في إطار عرض وتوجيه المختبرين، فقد تميزت بالبساطة والوضوح وغير قابلة للتأويل، بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات الاختبارات، كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار.
- كما التزم الطالبات خلال فترة العمل الميداني بمراعاة بعض العوامل التالية، مثل طول فترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار، طبيعة الأفراد، إدارة الاختبار، درجة الدافعية لدى المختبرين، المستوى المهاري للأفراد، أداء الاختبار أثناء التعب.
- أما عن فترة الراحة البينية فقد توقفت على طبيعة ومتطلبات كل اختبار، وكانت كلها كافية بالنسبة للمختبر للتعبير عن قدراته في كل اختبار.
- أما عن فريق العمل، فقد تميز بتجانس من حيث المؤهلات، بالإضافة إلى ذلك تلقوا توضيحا كافيا حول مضمون الاختبارات والعروض النموذجية، وكيفية القياس وتسجيل النتائج.

**الاختبار القبلي:**

أجرى الاختبار القبلي على العينة مستخدما في ذلك اختبارات التصويب، اختبار ضرب الكرة بالرأس، واختبار دقة التمرير في ميدان كرة القدم، وقد استغرق إجراء الاختبار الأول نصف يوم ليوم: 2013/01/07 مساء.

**1-9- طريقة استخدام عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح:**

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلي على عينة البحث، باشر الطالبان مع فريق العمل في استخدام برنامج تدريبي لمدة شهرين في فترة المنافسات، وهذا يعني "ماكروسيكل" يحوي بدوره على اثنين (02) "ميزوسيكل"، ومنه (08) "ميكروسيكل". ونظرا لطبيعي المهارات التصويب، دقة التمرير، وضرب الكرة بالرأس كونهم يتميزوا بعمل تقني أكثر منه بدني، فكان يدجان في الوحدة التدريبية باستعمال طرق التدريب الفترتي والتكراري المستمر والمدمج، المعتمدين عليهم في رياضة كرة القدم.

### خطوات تطبيق الوحدات التدريبية:

إن برنامج التدريب المقترح لمهارة التصويب، دقة التمرير، وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم تم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية:

- الاعتماد على تطبيق الوحدات التدريبية
- سبع وحدات تطبيقية في الأسبوع (28) في الشهر
- كل وحدة تدريبية تدوم ساعة ونصف (90 دقيقة).
- ونحن نسعى من خلال هذا إلى:
- تنمية وتحسين هذه المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم، باعتبارهم من الركائز الأساسية في تحديد نتيجة المباريات في كرة القدم
- تطوير هذه المهارات والارتقاء بها إلى المستويات العليا.
- إن الوحدات التدريبية تم تقسيمها حسب:

**المرحلة الأولى:** يتم استكمال تنمية وتحسين الصفات البدنية والحركية الخاصة (القوة، المرونة، السرعة، الرشاقة...)، ويتم فيها تطبيق طرق التدريب التالية:

- طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائري.
- طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائري.
- طريقة التدريب التكراري في تنظيم التدريب الدائري.
- طريقة التدريب المستمر باستخدام التدريب الدائري.
- طريقة التدريب المدمج.

وعليه يتم استخدام تمارين خاصة لتحسين وتطوير القوة العضلية القسوى للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة في الأداء المهاري:

- تمارين خاصة لتحسين و تطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة لتحسين سرعة الأداء للمهارات.
- تمارين خاصة لتحسين وتطوير الرشاقة المرونة.

**المرحلة الثانية:** يتم فيها استكمال درجة الصعوبة اللازمة لمتطلبات تكوين المهارات إلى جانب تحسين أداء المهارات.

ويشمل الجانب المهاري التركيز على أداء الحركات مهارية وتحسين ما يلي:

- تحسين أداء الحركة مهارية كاملة.
- تحسين أداء نهاية الحركة مهارية.
- تحسين نقاط ضعف في مكونات المهارات.

- كما تحتوي هذه المرحلة على الإعداد المباشر للمنافسة وتهيئة اللاعبين لمجابهة جميع احتمالات المنافسة، وأهم النقاط التي يجب التركيز عليها.
- يجب معرفة الخصائص المميزة ومواطن القوة والضعف بالنسبة للاعبين.
  - محاولة التدريب تحت الظروف المنافسة من حيث الزمان والمكان.
- وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التدريب الرياضي، وينبغي أن تشمل ما يلي:
- تحديد وسيلة التهيئة والإعداد (الإحماء).
  - تحديد وتسلسل تمارين الجزء الرئيسي.
  - تحديد التدريب كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة.
  - تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية.
- وتتكون من ثلاث (03) أجزاء:

1. الجزء الإعدادي التهيئة والإحماء.

2. الجزء الرئيسي.

3. الجزء الختامي.

أولاً: الجزء الإعدادي

ويتكون من:

- أ- الاسترخاء: العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء المرنة والمطاطية اللازمة.
- ب- الإحماء: العمل على رفع درجة حرارة الجسم وزيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع الدم في كل ضربة، وزيادة التهوية الرئوية وذلك بزيادة الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع.
- ت- التنظيم الحركي: الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة ومحاولة الوصول على أقصى استجابة و رد فعل .
- ث- الحالة النفسية: الاستشارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي التدريب.

وينقسم الجزء الإعدادي إلى جزأين: إعداد عام، وإعداد خاص:

1. الإعداد العام: يهدف إلى رفع درجة الاستعداد لأجهزة الجسم وممارسة العمل
2. الإعداد الخاص: يهدف مباشرة إلى إعداد اللاعب للواجب الذي سوف يقوم بممارسته أولاً في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، ويستخدم في هذا الجزء التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة،

ويجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في العمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريسية، ويتعلق وقتها بطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريسية.

ثانيا: الجزء الرئيسي

يحتوي على تلك الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية طبقا للهدف الذي ترمي إليه الوحدة التدريبية، وتتراوح فترة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في التدريب العادي من (90 إلى 120) دقيقة 3/2 أو 4/3 للزمن الكلي للوحدة.

ثالثا: الجزء الختامي

يهدف إلى محاولة العودة باللاعب إلى حالتها الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، وذلك بعد المجهود المبذول.

في هذا الجزء ينخفض مقدار حمل التدريب الواقع على اللاعبين بصورة تدريجية، وملاحظة عدم التكليف بواجبات تتميز بصعوبتها أو التركيز في الانتباه الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية مستخدمين في ذلك الاختبارات نفسها التي استخدمت في الاختبار القبلي الأولى بالوسائل نفسها على النحو التالي:

يوم: 2013/03/18 وبشروط الاختبار الأول نفسها.

### 1-10 - الدراسة الإحصائية:

المتوسط الحسابي (الناجي 1992، ص 92)

$$س = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

الانحراف المعياري (الناجي 1992، ص 92)

$$ع = \sqrt{\frac{ن \text{مجم س}^2 - (\text{مجم س})^2}{(ن-1)}}$$

معامل الارتباط ليرسون (مروان 1988، ص 88)

$$ر = \frac{\text{مجم (ح س} \times \text{ح ص)}}{\sqrt{\text{مجم (ح س)}^2 \times \text{مجم (ح ص)}^2}}$$

صدق الاختبار:

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات (مروان 1988، ص 92).

اختبار "ت" ستودنت للدلالة الإحصائية (مقدم 1993، ص 111)

$$t = \frac{م ف}{\frac{مج (ح^2 ف)}{ن (ن-1)}}$$

**11-1 - صعوبات البحث:**

إن التجربة عملية تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة بها بطريقة أكثر علمية (Piaget, 1970, P 109)

وعليه تمثلت صعوبات البحث في:

- قلة المراجع العلمية الأجنبية والعربية في مجال المهارات الأساسية الهجومية.
- قلة الدراسات المشابهة أو شبه منعدمة وخاصة التي تهتم بالمهارات الأساسية الهجومية.
- ندرة الدراسات الميدانية في مثل هذه المهارات الهجومية على المستوى الوطني.

## خلاصة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الطالبات خلال هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية، وهذا تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح المنهج المستخدم في البحث العينة بمجالات البحث، أدوات المستخدمة في البحث، فريق العمل. كما تطرق الطالبان إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث. وفي الأخير تناول الطالبات لأهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث.

# الفصل الثاني

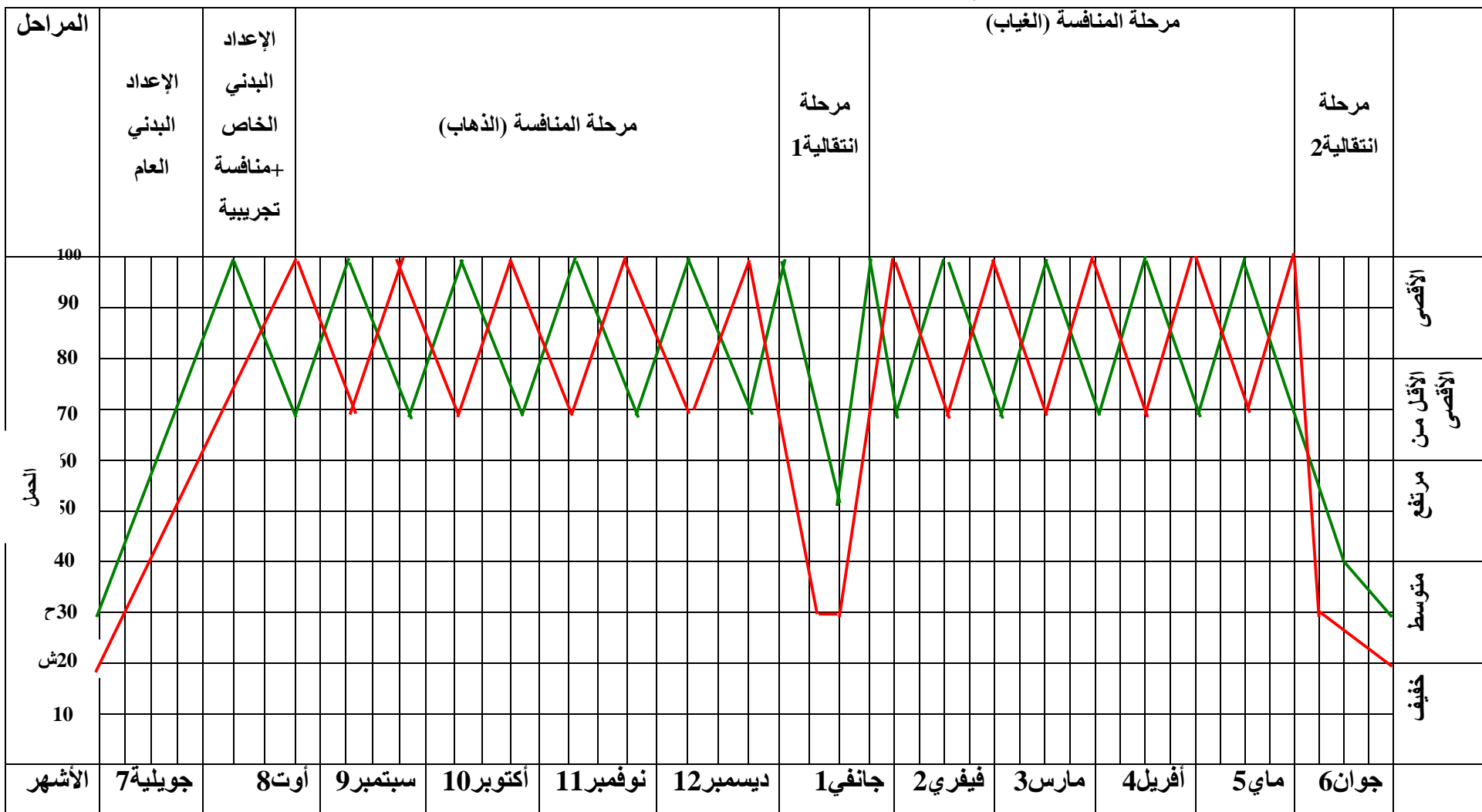
## البرنامج التدريبي

**تمهيد:**

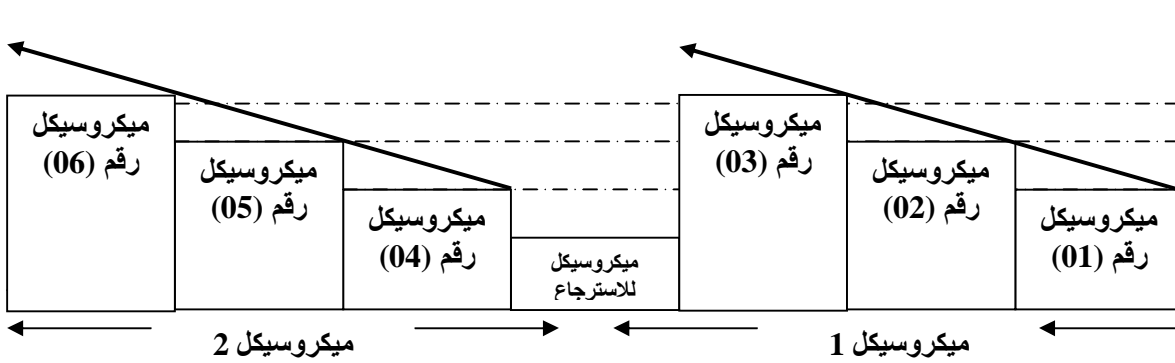
وضع البرنامج التدريبي بما يتناسب مع مكان التدريب والظروف التي تحيط به مع محاولة إيجاد أفكار خاصة للتقدم، ولا يجوز أن يكون البرنامج التدريبي دون فكر متطور وكلما كان التدريب متخصصا وشاملا ومفصلا أدى على الاستمرار والتقدم في هذا المجال.

الشكل رقم (13): خطة التدريب السنوي (2012-2013) للاعبين فريق اتحاد مدينة سعيدة:

1-2 - خطة التدريب السنوي (2012-2013) للاعبين فريق اتحاد مدينة سعيدة:



2-2 - الماكروسيكل:

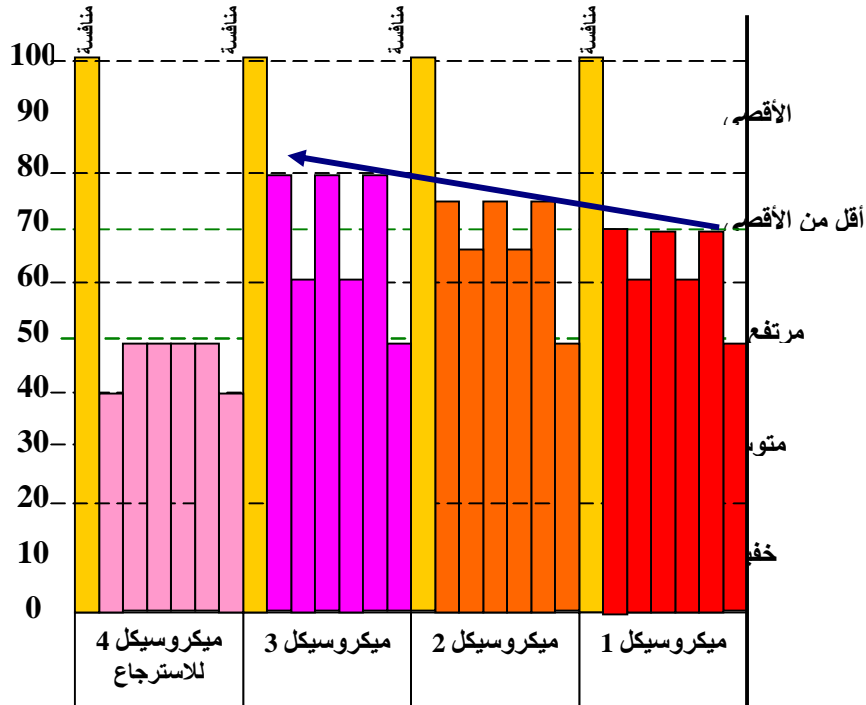


الشكل رقم (14): بنية الماكروسيكل للبرنامج التدريبي المقترح في فترة المنافسة

هذا الماكروسيكل يأخذ إستراتيجية خاصة في بنيته لأنه يخدم مبدأ التعويض الزائد، وبالخصوص في الميكروسيكل رقم (03) لأن الأحمال قريبة من الدرجة القصوى وعليه الميكروسيكل للاسترجاع له درجة بالغة الأهمية تساعد على التقدم في الحفاظ على لياقة اللاعب تبعا دائما لديناميكية الحمل.

2-2-1 - ميزوسيكل (Mésocycle 01) رقم (01) من (2013/01/13 إلى 2013/02/13)

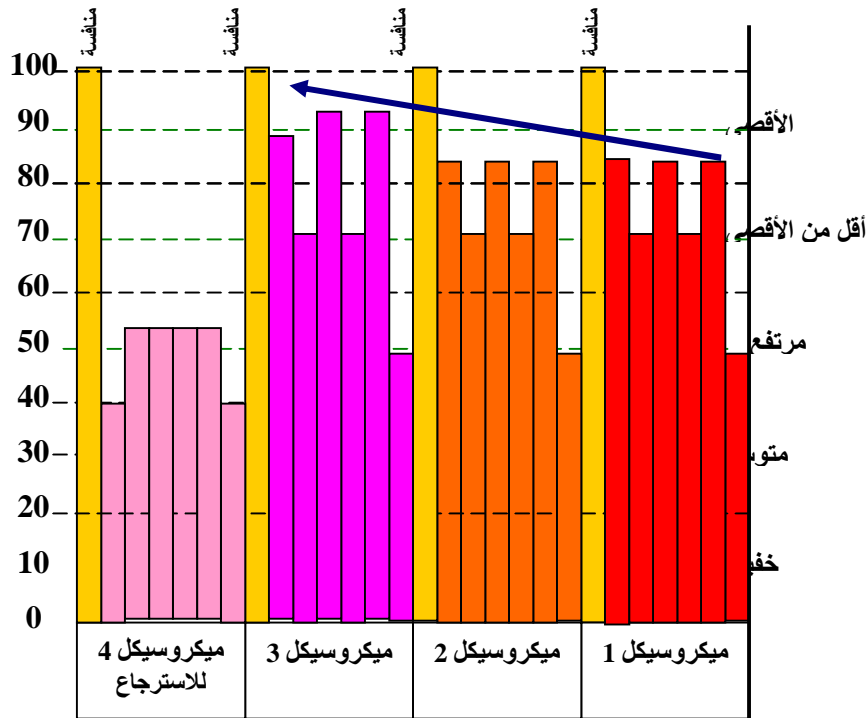
تغيرات حمل التدريب خلال الميزوسيكل I



الشكل رقم (15): ميزوسيكل تدريب في فترة المنافسة من (2013/01/13 إلى 2013/02/13)

2-2-2- ميزوسايكل رقم (02) (Mésocycle 02) من 2013/02/13 إلى 2013/03/13

II تغيرات حمل التدريب خلال الميزوسايكل



الشكل رقم (16): ميزوسايكل تدريب في فترة المنافسة من 2013/02/13 إلى 2013/03/13

2-3- ميكروسيكل:

2-3-1- ميكروسيكل الاول:

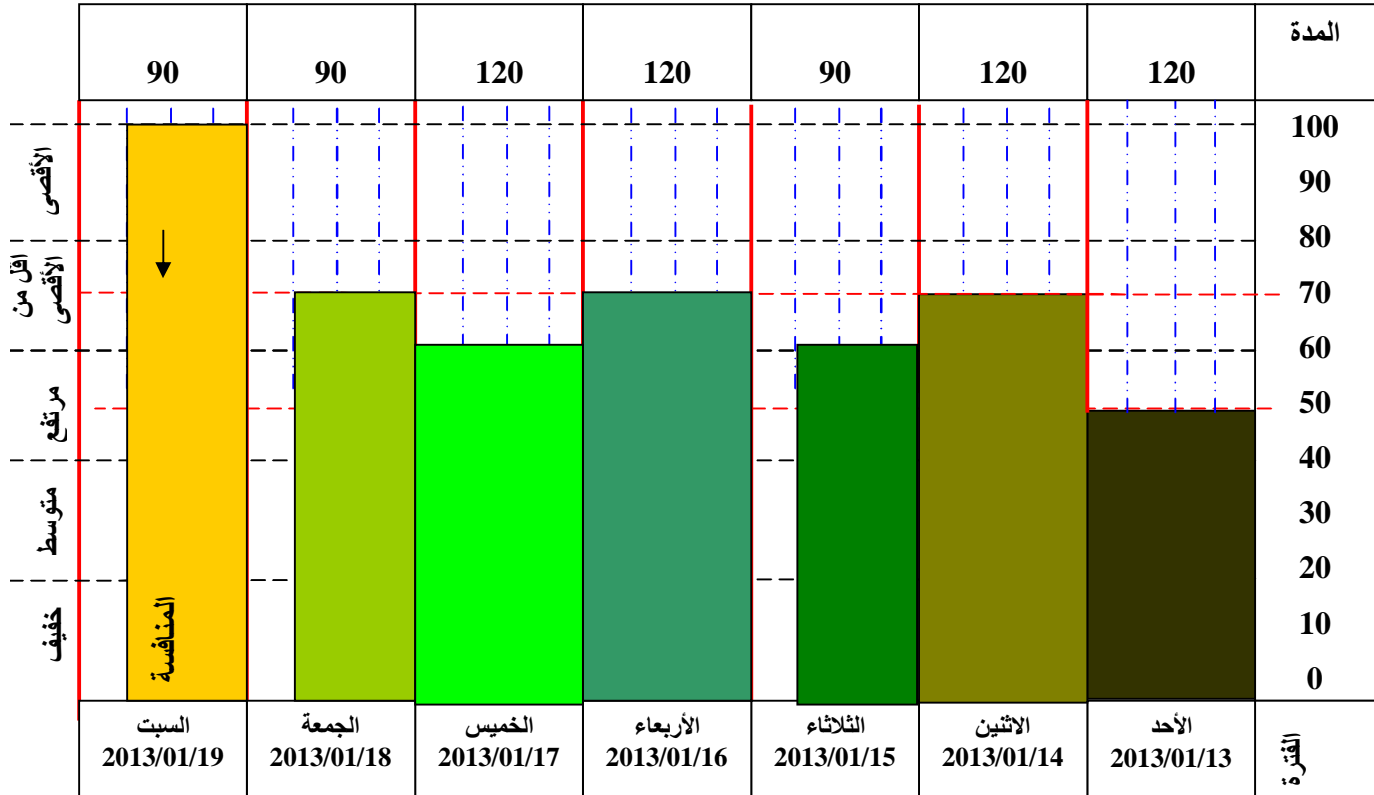
- عدد الوحدات: (07)

- الزمن الكلي للميكروسيكل: 12 ساو 30د / 750د = 90% من الأقصى (14 سا/840د)

- مؤشر الشدة الكلية:  $7/24 = 3,4 = 70\%$

- متوسط الشدة: 3,4

- الفترة: من (2013/01/13 إلى 2013/01/19)



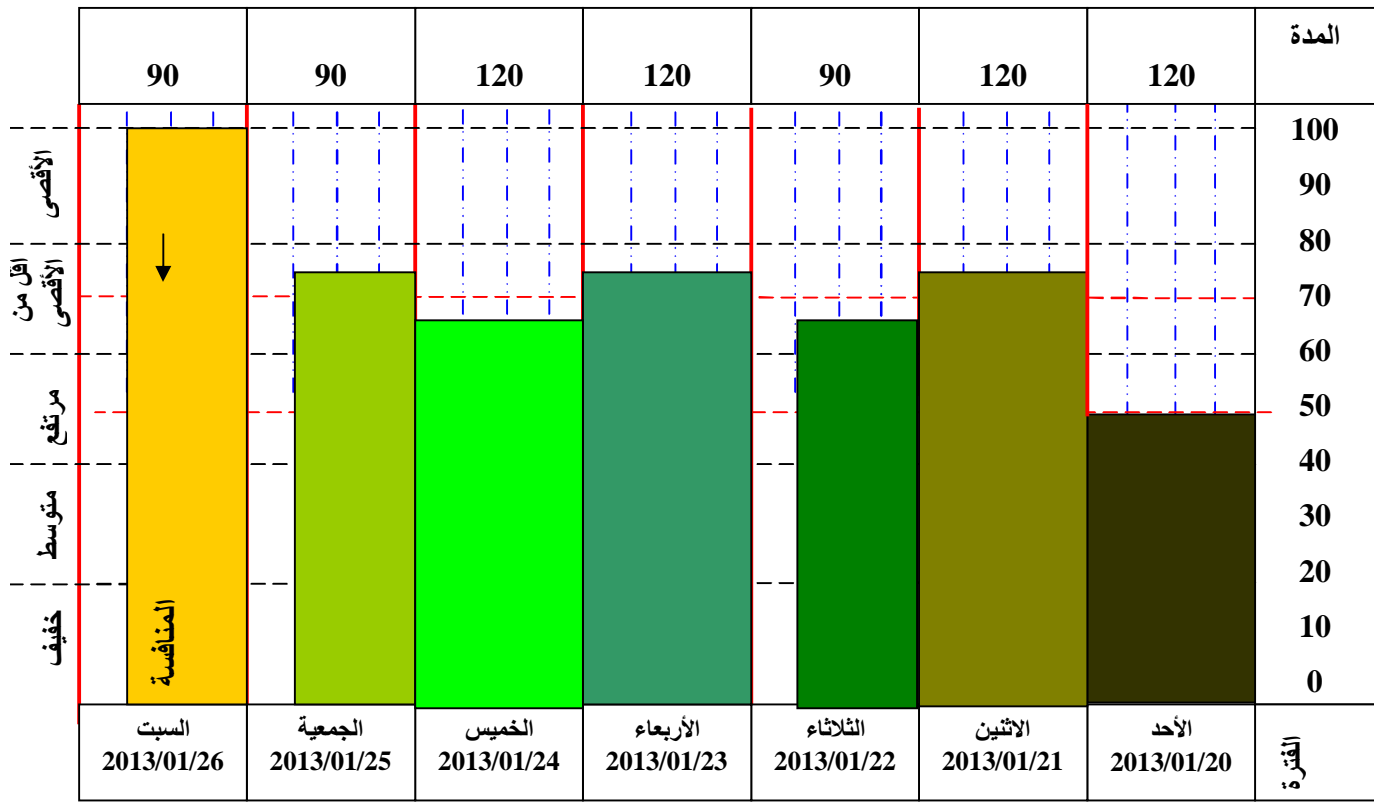
ديناميكية الحمل خلال الميكروسيكل 1 من الميزوسيكل 1

الشكل رقم (17): ميكروسيكل تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة

- الهدف العام للميكروسيكل: تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية

2-3-2 - ميكروسيكل الثاني:

- عدد الوحدات: (07)
- الزمن الكلي للميكروسيكل: 12 ساو 30د / 750د = 90% من الأقصى (14 سا/840د)
- مؤشر الشدة الكلية:  $3,6 = 7/25,25 = 70\%$
- متوسط الشدة: 3,6
- الفترة: من (2013/01/20 إلى 2013/01/26)



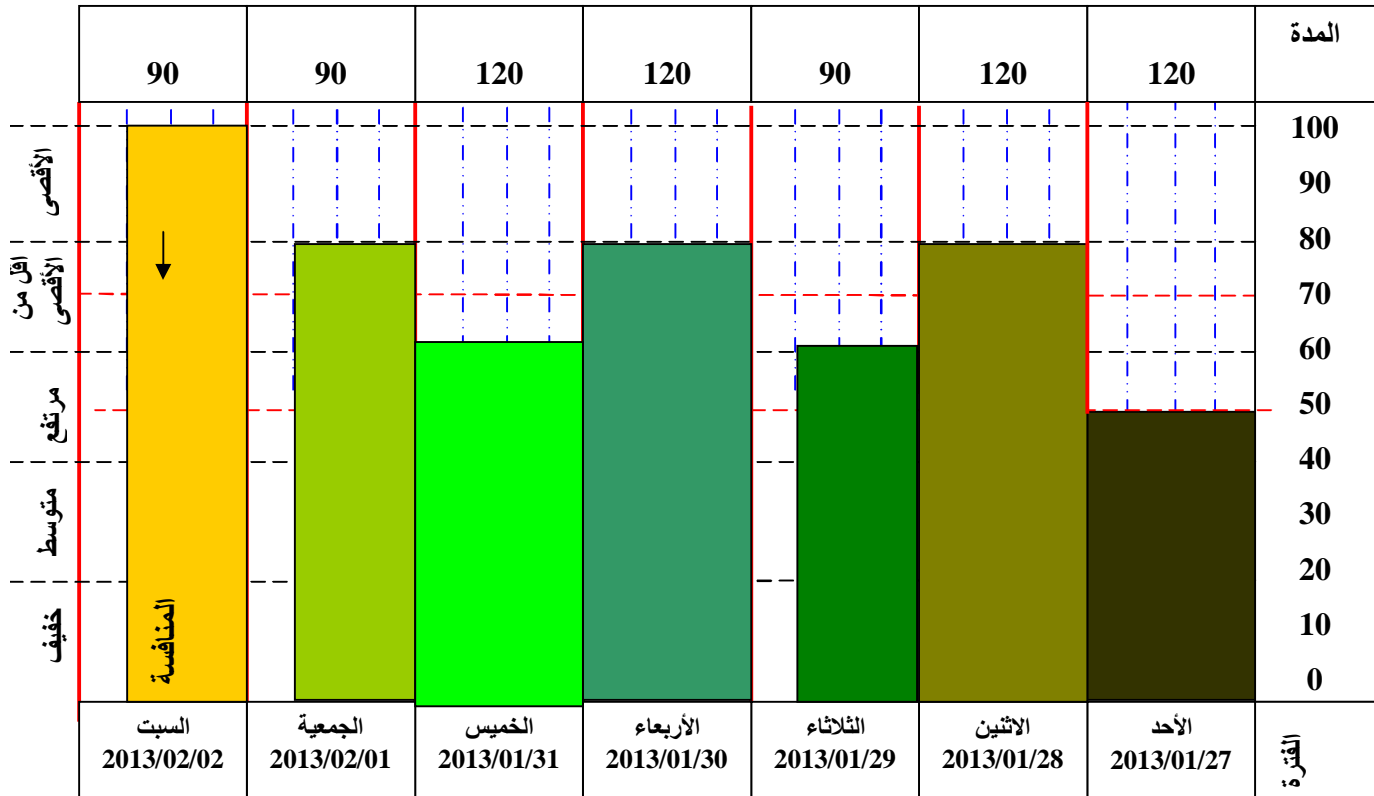
ديناميكية الحمل خلال الميكروسيكل 2 من الميزوسيكل 1

الشكل رقم (18): ميكروسيكل تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة

- الهدف العام للميكروسيكل: تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية

2-3-3- ميكروسيكل الثالث:

- عدد الوحدات: (07)
- الزمن الكلي للميكروسيكل: 12 ساو 30د / 750د = 90% من الأقصى (14 ساو 840د)
- مؤشر الشدة الكلية:  $7/25,5 = 3,6 = 70\%$
- متوسط الشدة: 3,6
- الفترة: من (2013/01/27 إلى 2013/02/02)



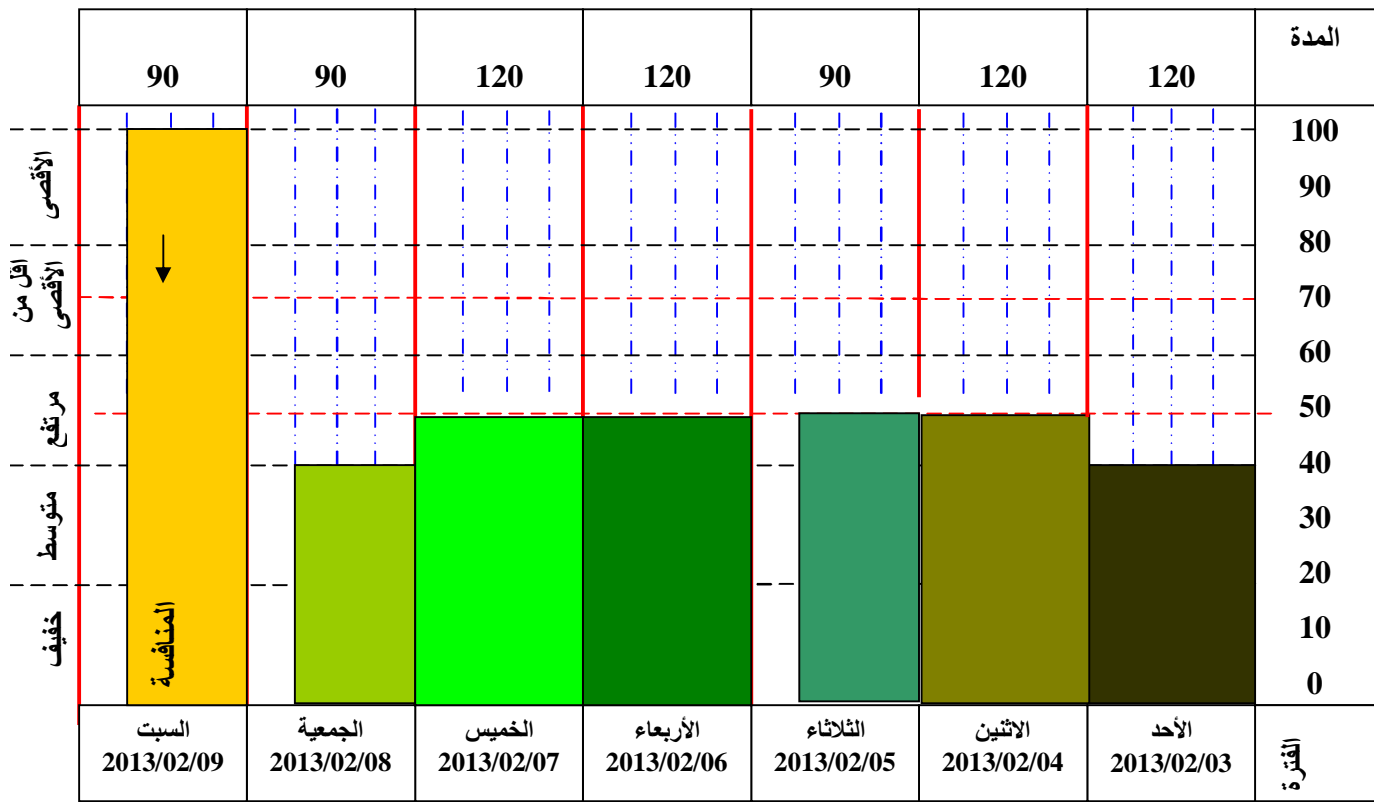
ديناميكية الحمل خلال الميكروسيكل 3 من الميزوسيكل 1

الشكل رقم (19): ميكروسيكل تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة

- الهدف العام للميكروسيكل: تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية

2-3-4- ميكروسيكل الرابع:

- عدد الوحدات: (07)
- الزمن الكلي للميكروسيكل: 12 ساو 30د / 750د = 90% من الأقصى (14 ساو 840د)
- مؤشر الشدة الكلية:  $7/21 = 3 = 60\%$
- متوسط الشدة: 3
- الفترة: من (2013/02/03 إلى 2013/02/09)



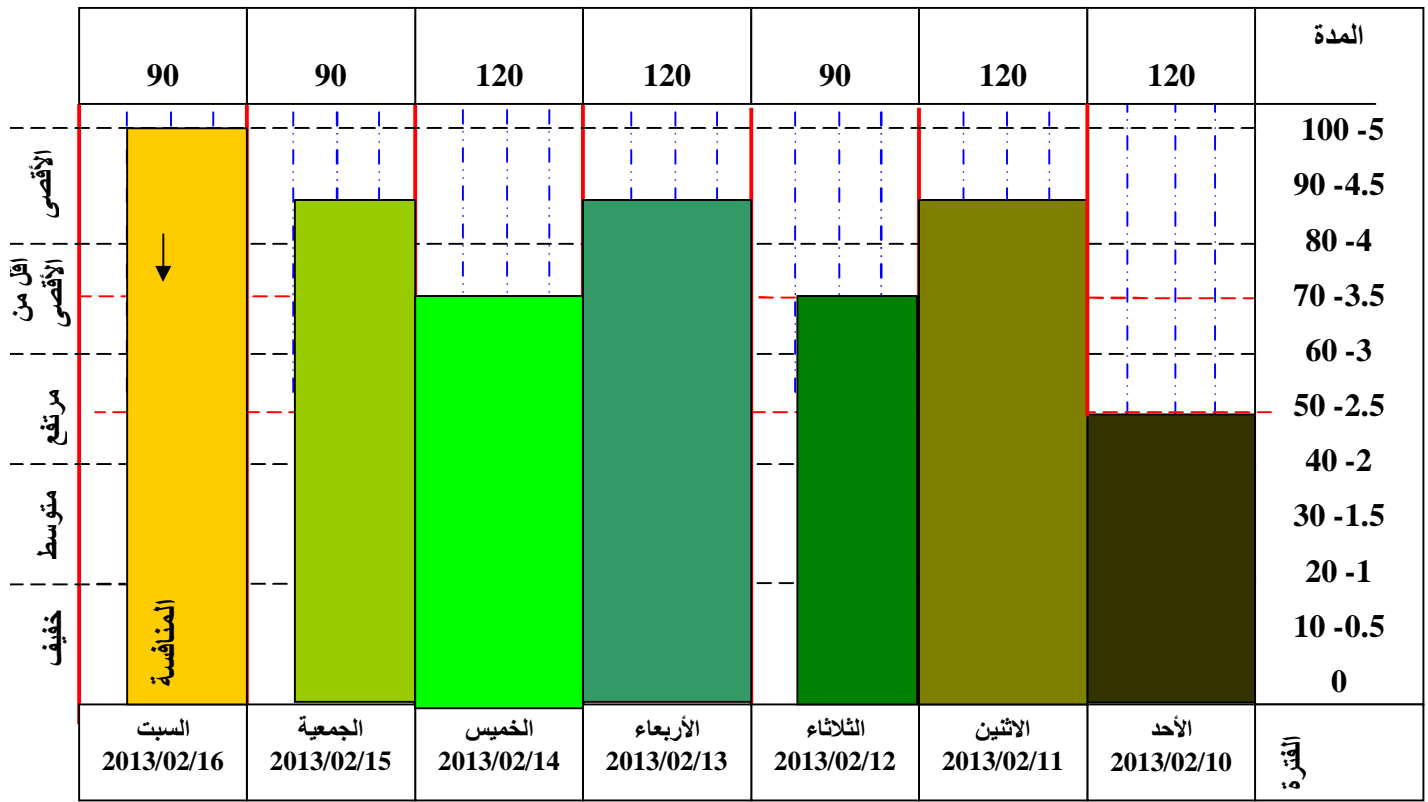
ديناميكية الحمل خلال الميكروسيكل 4 من الميزوسيكل 1

الشكل رقم (20): ميكروسيكل تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة

- الهدف العام للميكروسيكل: تنمية وتحسين المهارات الأساسية المحموية

2-3-5- ميكروسيكل الخامس:

- عدد الوحدات: (07)
- الزمن الكلي للميكروسيكل: 12 ساو 30د / 750د = 90% من الأقصى (14 سا/840د)
- مؤشر الشدة الكلية:  $3,93 = 7/27,55 = 80\%$
- متوسط الشدة: 3,93
- الفترة: من (2013/02/10 إلى 2013/02/16)



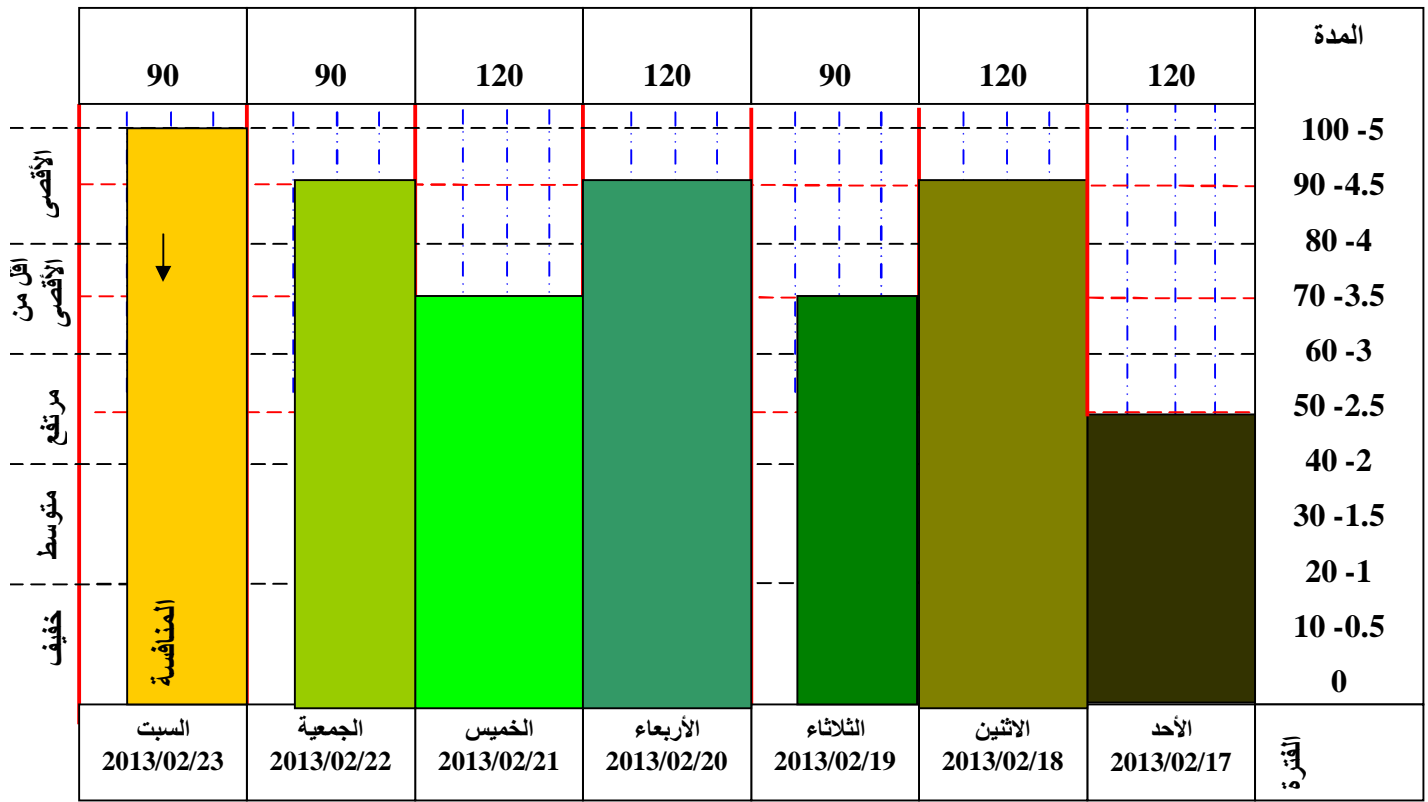
ديناميكية الحمل خلال الميكروسيكل 1 من الميزوسيكل 2

الشكل رقم (21): ميكروسيكل تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة

- الهدف العام للميكروسيكل: تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية

2-3-6 - ميكروسيكل السادس:

- عدد الوحدات: (07)
- الزمن الكلي للميكروسيكل: 12 ساو 30د / 750د = 90% من الأقصى (14 سا/840د)
- مؤشر الشدة الكلية:  $28 / 7 = 4 = 80\%$
- متوسط الشدة: 4
- الفترة: من (2013/02/17 إلى 2013/02/23)

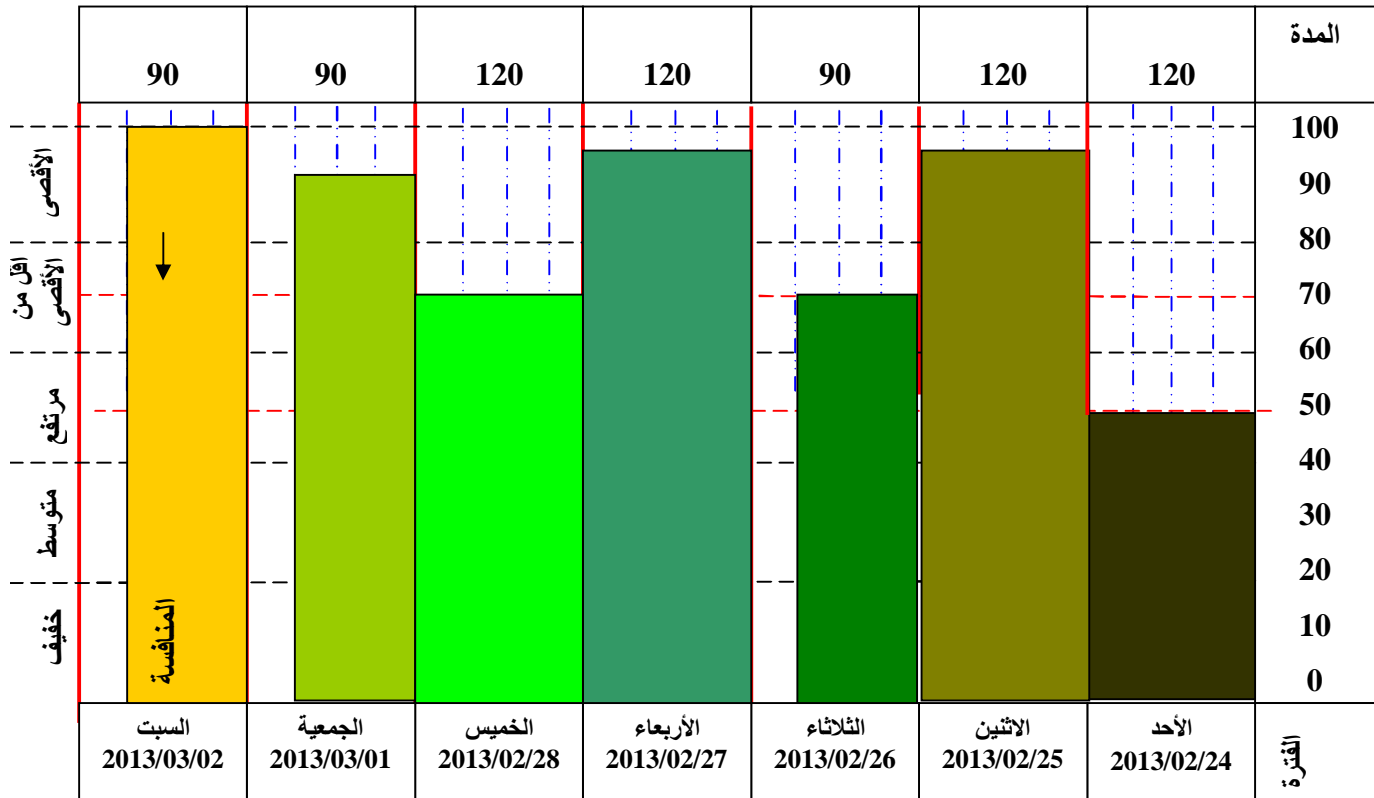


ديناميكية الحمل خلال الميكروسيكل 2 من الميزوسيكل 2  
الشكل رقم (22): ميكروسيكل تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة

- الهدف العام للميكروسيكل: تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجمية

2-3-7- ميكروسيكل السابع:

- عدد الوحدات: (07)
- الزمن الكلي للميكروسيكل: 12 ساو 30د / 750د = 90% من الأقصى (14 ساو 840د)
- مؤشر الشدة الكلية:  $4,07 = 7/28,5 = 80\%$
- متوسط الشدة: 4,07
- الفترة: من (2013/02/24 إلى 2013/03/02)



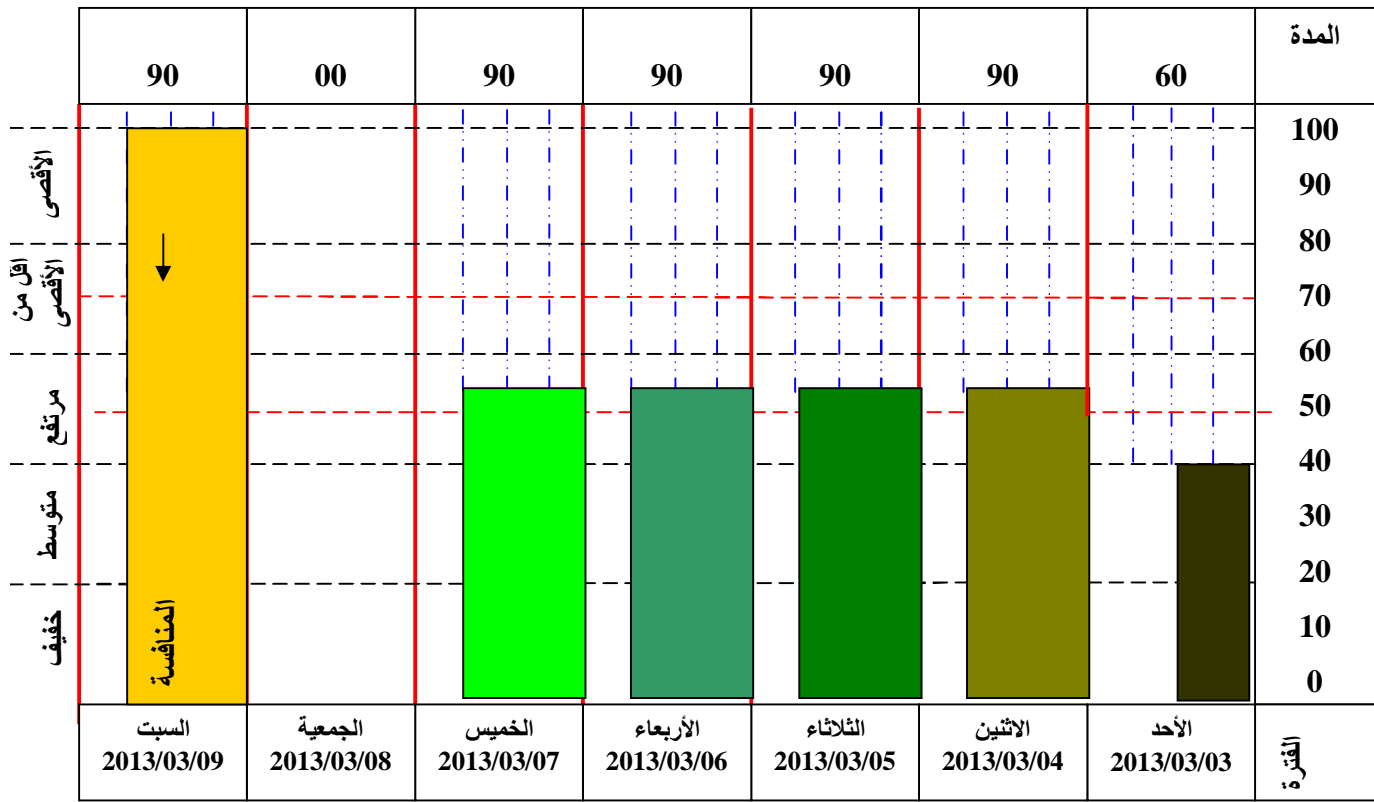
ديناميكية الحمل خلال الميكروسيكل 3 من الميزوسيكل 2

الشكل رقم (23): ميكروسيكل تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة

- الهدف العام للميكروسيكل: تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية

2-3-8- ميكروسيكل الثامن:

- عدد الوحدات: (06)
- الزمن الكلي للميكروسيكل: 8سا و 30د / 510د = 60% من الأقصى (14سا/840د)
- مؤشر الشدة الكلية:  $7/18 = 2,57 = 50\%$
- متوسط الشدة: 2,57
- الفترة: من (2013/03/03 إلى 2013/03/09)



ديناميكية الحمل خلال الميكروسيكل 4 من الميزوسيكل 2

الشكل رقم (24): ميكروسيكل تدريب في فترة المنافسة مرحلة العودة

- الهدف العام للميكروسيكل: تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجمية

2-4 - الخطة التدريبية السنوية (2012-2013)

أ - أهدافها الإحرائية: المراتب الأولى في البطولة الجهوية والتأهل إلى أدوار متقدمة من كأس الجمهورية.  
ملاحظة: الخطة السنوية (2012-2013) مستوحاة من الخطة طويلة المدى التي يعتمد عليها المدرب ومدتها أربع (04) سنوات. إذن الخطة السنوية (2012-2013) رقمها (03) من الخطة طويلة المدى.  
ب - واجباتها:

- استكمال نقاط الضعف في صفات للإعداد البدني وتحسينها
- تنمية وتطوير الجانب المهاري عند اللاعبين.

الشهر												المحتويات	
6	5	4	3	2	1	12	11	10	9	8	7		
/	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
/	15	15	20	20	20	20	20	30	30	40	40	عام	الإعداد البدني والمهاري
/	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	خاص	
تعليم وتدريب													
/	85	85	80	80	80	80	80	70	70	60	60	مهاري	
تعليم وتدريب													
/	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	النسبة

الجدول رقم (08): يوضح النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية (2012-2013). إعداد بدني - إعداد مهاري

**2-4-1- برنامج الإعداد المهاري:**

- دامت فترته الزمنية شهرين (مدة البرنامج التدريبي المقترح على المهارات الأساسية الهجومية)
- (02) ميزوسيكل، (08) ميكروسيكل.
- شدة العمل وصلت إلى (70%).
- حجم العمل وصل على (90)

**الأهداف:**

- استكمال تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية.
- تحسين نقاط الضعف عند كل لاعب.
- اكتشاف مهارات جديدة.

المجموع	المهارات			البيان
	مهارة التصويب	مهارة دقة التمرير	مهارة ضرب الكرة بالرأس	
%				
100	35	35	30	الزمن

الجدول رقم (09): النسبة المتوية للتوزيع الزمني لزمن التدريب على المهارات الأساسية الهجومية خلال خطة التدريب لسنة (2012-2013)

المحتويات	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الإجمالي	الأدوات
أغراض البرنامج: - رفع مستوى الإعداد المهاري - اكتساب مهارات جديدة				- تنمية وتحسين المهارات الأساسية الهجومية دقة التمير، التصويب في المرمى وضرب الكرة بالرأس - تحسين نقاط الضعف - اكتساب مهارات جديدة	8 أسابيع	كرات القدم
عدد حصص التدريب	7	7	7	7	55 حصة	
إجمالي ساعات التدريب	أقل من الأقصى/أقصى	أقل من الأقصى/أقصى	أقل من الأقصى/أقصى	مرتفع/مرتفع	ش: % ح:	
إجمالي ساعات التدريب	14	14	14	13	96 ساعة	شواهد
المضمون	- تحديد مستوى الإعداد المهاري - الإعداد المهاري - تحسين الأداء المهاري - التصويب، التمير - تحسين الأداء المهاري - التصويب، التمير - ضرب الكرة بالرأس	- الإعداد المهاري - تحسين الأداء المهاري - التصويب، التمير - ضرب الكرة بالرأس	- الإعداد المهاري - تحسين الأداء المهاري - التصويب، التمير - ضرب الكرة بالرأس	- الإعداد المهاري - تحسين نقاط الضعف عند التصويب، التمير وضرب الكرة بالرأس	- تحسين نقاط الضعف عند التصويب، التمير وضرب الكرة بالرأس ونقاط الضعف	بذلة تدريبية

الجدول رقم (10): العمل التفصيلي للبرنامج المقترح من الخطة السنوية (2012-2013) من (2013/02/13 إلى 2013/03/13)

## خلاصة:

## لقد حاول الطالبان

قدر المستطاع تثبيت الواجبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح، من خلال إدراجه في الخطة السنوية للمدرب في مرحلة المنافسة (مرحلة العودة)، وركز الطالبان على الملاحظة المستمرة مع تسجيل البيانات العامة والخاصة البناءة، وإجراء تقدير وتخطيط التقدم بالعمل الوظيفي مع تسجيل فردي لذلك وعلاج الصعوبات التي واجهها اللاعبون خلال التمارين، وعليه تنمية العناصر الجديدة. وحرصنا على محالة تقنين بشكل دقيق ديناميكية العمل حتى يكون تقييم البرنامج التدريبي إيجابيا بهدف الحصول على متطلباته.

# الفصل الثالث

عرفن وتعلمن وماتن السامع

**3-1 - مناقشة نتائج البحث:**

قام الطالبان بجمع البيانات مستعينان في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتماداً على هذه البيانات وانطلاقاً من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جلياً أن عينة البحث حققت فروقاً ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة، وهي لصالح الاختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفاً.

وهو ما يؤكده "المندلأوي" إلى كون: "لعبة كرة القدم تحتوي على مهارات فنية كثيرة لذلك فإن الجانب المهاري يأخذ وقتاً طويلاً من عمل وقت التدريب وان إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين له علاقة في درجة استيعابهم وقدراتهم الذهنية، وأن المستوى الرفيع للجانب المهاري عند لاعبي كرة القدم يظهر، من خلال اتخاذ القرارات السريعة لكيفية قيادة الكرة والمناولات، وكذلك بالنسبة لمحاولات اللعب المختلفة". (المندلأوي، 1982، ص71)

ويتفق في ذلك "سيرجنت": "أن لاعب الألعاب الفرقيّة يجب أن لا يتقن فقط المهارات الأساسية ولكن يجب أن تكون له القابلية على الاستجابة للمتغيرات في الظروف المختلفة" (Singert, 1980, P19)

ومن خلال كل ما تقدم يعزو الطالبان التطور الحاصل عند عينة البحث المتمثلة في فريق اتحاد مدينة سعيدة لفئة الأكابر إلى فعالية وتأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، ومن هذا المنطلق يؤكد الطالبان توظيف مختلف التمارين الموجودة في البرنامج التدريبي والخاصة بالمهارات الأساسية مثل دقة التمرير وضرب الكرة بالرأس زيادة على مهارة التصويب.

وهو ما يؤكده ماهر أحمد حسن البياني في دراسته (2004) حين توصل في استنتاجه ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية التالية (الدرجة، التهديد، الإخماد، السيطرة، المناولة المتوسطة) عند المجموعة التجريبية.

**3-2 - مقابلة النتائج بالفرضيات:**

على ضوء الاستنتاجات المتحصّل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالتالي:

- الفرضية الأولى: والتي افترض فيها الطالبان أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي".  
ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم (05، 06، 07، 08، 09) الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة، ومن قيمة ( $T$ ) المحسوبة في كل اختبار

حيث كانت دائما اكبر من قيمة ( $T$ ) الجدولية المقدرة (2.07) عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة (0.05).

وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

- **الفرضية الثانية:** والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية".  
فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية، حيث أُثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة و هو لصالح العينة التجريبية في جميع اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم ( $T$ ) المحسوبة أكبر من ( $T$ ) الجدولية عند درجة الحرية (42) ومستوى الدلالة (0.05).

وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

**الفرضية العامة:** لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي قد أدى إلى تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وعليه يرى الطالبان أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن "البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم" قد تحققت.

- وحجم التدريب، وعدد التكرارات، مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

- حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات المهارات الأساسية، غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف.

- حقق البرنامج التدريبي تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

### 3-3- عرض ومناقشة النتائج:

#### 3-3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض الاختبارات المهارية، عمل الطالبان على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق ( $T$ ) ستيودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

الاختبارات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
التصويب	عدد	1.25	4.95	1.30	2.82	0,36	2.01	غير دال إحصائيا
ضرب الكرة بالرأس	المتري	5,6	43,70	3,76	43,00	860,		غير دال إحصائيا
دقة التمرير	عدد	1,61	6,55	1,73	6,45	0140,		غير دال إحصائيا

درجة الحرية (2ن - 2) = 42 عند مستوى الدلالة (0.05)

الجدول رقم (11) يبين نتائج اختبارات (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات

للاختبارات القبلية لعيني البحث

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (0.014 و 0.86)، وكلها أقل من (T) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (42) والمقدرة بـ: (2.01)، مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

3-3-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب:

		التصويب						
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.07	8.01	1.78	10.27	1.25	4.95	22	العينة التجريبية
غير دال		0.36	1.48	5.00	1.30	2.82	22	العينة الضابطة

الجدول رقم (12): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي

لعينة البحث في اختبار التصويب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي :

- المجموعة التجريبية: حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (4.95)، وانحراف معياري قدره (1.25)، وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (10.27)، وانحراف معياري قدره (1.78)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.01) وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ (2.07)،

وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة حرية (21) ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي . ويعزو الطالبان أسباب ذلك إلى مراعاة المنهاج التدريبي المقترح إلى هذه المهارة، مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطويرها، وهذا ما يؤكده (محسن وناجي) على أن "الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب أن تحتوي على شكل من أشكال تمارين التهديف". (محسن، ناجي، 1984، ص 128) وهذه المهارة تعتمد إلى حد كبير على صفة القوة، والتي تظهر في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغثة السريعة في المراوغة والانطلاق، وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة. ويشترط لتوافر هذا النوع من القوة في لاعب كرة القدم أن يتميز بما يأتي:

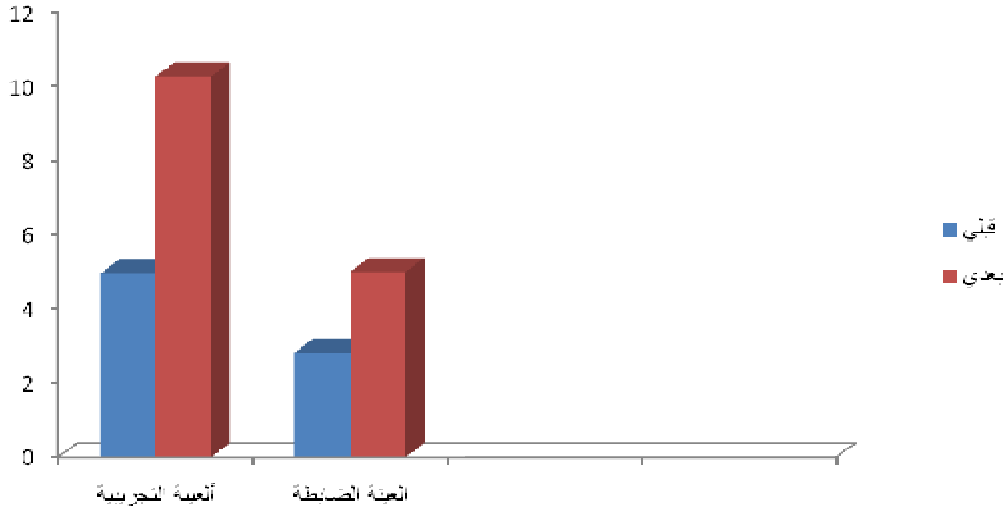
1. درجة عالية من القوة.

2. درجة عالية من السرعة.

3. درجة عالية من المهارة الحركية. (الخشاب وآخرون، 1999، ص 29)

- المجموعة الضابطة: خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (2.82)، وانحراف معياري قدره (1.30)، وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي (5.00)، وانحراف معياري (1.48)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.36) وهي أقل من (T) الجدولية التي تقدر بـ(2.07) عند مستوى الدلالة (0.05)، و درجة حرية (21) ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير دال إحصائياً.

ومن خلال الشكل البياني رقم (07) يبدو جلياً الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب، وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي، وهذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة التصويب.



الشكل رقم (25): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب.

### 3-3-3- عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس:

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	ضرب الكرة بالرأس				حجم العينة	
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			ع	س	ع	س		
دال	2.07	3.77	1.30	6.41	0.99	2.32	22	العينة التجريبية
غير دال		0.11	0.89	2.86	0.77	2.27	22	العينة الضابطة

الجدول رقم (13): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

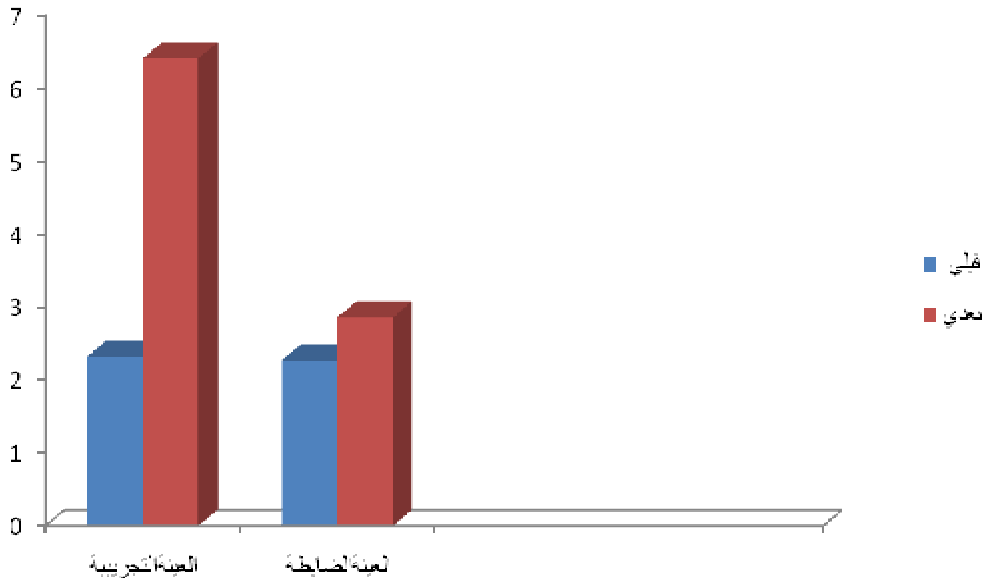
- المجموعة التجريبية: حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (2.32) و انحراف معياري قدره (0.99) وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (6.41) وانحراف معياري قدره (1.30)،

وبلغت قيمة ( $T$ ) المحسوبة (3.77) وهي أكبر من ( $T$ ) الجدولية التي تقدر بـ (2.07) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (21) ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- **المجموعة الضابطة:** خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (2.27) وانحراف معياري قدره (0.77) وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي (2.86) وانحراف معياري (0.89) وبلغت قيمة ( $T$ ) المحسوبة (0.11) وهي أقل من ( $T$ ) الجدولية التي تقدر بـ (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (21) ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير دال إحصائيا.

ويعزو الطالب التطور عند المجموعة التجريبية إلى إعطاء الأهمية لتدريب هذه المهارة من حيث نوع التمارين والوقت المناسب لتنميتها عكس المجموعة الضابطة التي لم تحقق تقدما في هذه المهارة وذلك لإغفال المدرب لها وعدم إعطائها أولوية خلال التدريبات، ومن هنا نلمس مدى فعالية البرامج العلمية المخططة بشكل سليم في تطوير المهارات الأساسية للعبة.

ومن خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة ضرب الكرة بالرأس و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي، وهذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس.



الشكل رقم (26): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

## 3-3-4- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التمرير:

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	دقة التمرير				حجم العينة	
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			ع	س	ع	س		
دال	2.07	4.82	0.81	6.77	1.03	3.27	22	العينة التجريبية
غير دال		0.22	0.92	3.09	0.96	2.50	22	العينة الضابطة

الجدول رقم (14): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير.

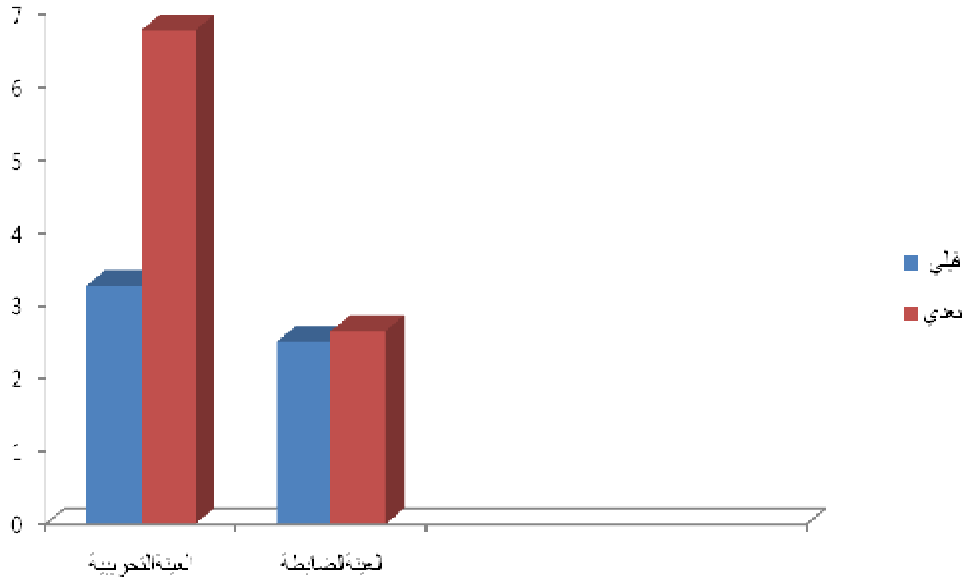
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

- المجموعة التجريبية: حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (3.27) وانحراف معياري قدره (1.03) وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (6.77) وانحراف معياري قدره (0.81) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.82) وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ(1.72)، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (21) ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.
- المجموعة الضابطة: خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (2.50) وانحراف معياري قدره (0.96) وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي (3.09)، وانحراف معياري (0.92) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.22) وهي أقل من (T) الجدولية التي تقدر بـ(2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (21) ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير دال إحصائيا.

ويعزو الطالبان أسباب ذلك إلى أن "جميع عناصر أعداد الفريق يجب أن تتكامل وأن تعمل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها، وهو ظهور الفريق بمظهر طيب وحصوله على مركز مرضي طبقا لظروفه في المسابقة المشترك فيها". (حسين، 1987، ص 24)

وأن عملية الأعداد المهاري تهدف " إلى تعليم المهارات الحركية والأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب. (الوحش، محمد، 1994، ص 19)، وكذلك فإن الأسس التنظيمية لها أهمية كبيرة في التدريب الرياضي، لذا يجب "تناسب التدريب في أثناء التدريب الميداني لأنه يساعد على بناء أسس التكنيك وتحسين الصفات الجسمية". (حسين، 1987، 24)

ومن خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة دقة التمرير و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي، وهذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة دقة التمرير.



الشكل رقم (27): بين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التصويب

### 3-3-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث قام الطالب بمعالجتها إحصائياً مستخدماً اختبار ( $T$ ) ستودنت وذلك بحساب قيم ( $T$ ) المحسوبة ومقارنتها بقيمة ( $T$ ) الجدولية المقدرة بـ (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (42)

الاختبارات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
التصويب	10.27	1.78	5.00	1.48	5.12	2.01	دال
ضرب الكرة بالرأس	6.41	1.30	2.86	0.89	2.24		دال
دقة التميرير	6.77	0.81	3.09	0.92	3.14		دال

الجدول رقم (15): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

من خلال الجدول (10) يتبين أن الفروق كانت معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع الاختبارات، ويعزو الطالبان أسباب تلك الفروق ولجمل الصفات المهارية المنتخبة المدروسة إلى كون "هدف الأعداد المهاري هو اكتساب وإتقان كافة المهارات الأساسية للعبة إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة وفي لعبة كرة القدم لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب إلا من خلال إتقان النواحي المهارية والذي بدوره يؤثر على قابلية اللاعبين الخططية والبدنية لذلك يؤكد خلال التدريب على أداء المهارة أو إعطاء الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد". (هارة، 1975، ص 24)

الجدول رقم (16): يبين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

		قبلي بعدي للعينة التجريبية			
التصويب		ضرب الكرة بالرأس		دقة التميرير	
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
4	8	2	5	3	6
6	12	3	7	4	7
5	11	1	5	3	7
6	10	3	6	2	6
4	9	2	5	3	7
7	10	3	7	4	7
3	7	1	6	2	6
4	10	2	7	3	7
4	8	1	4	2	6
5	10	2	7	4	7
4	10	2	8	3	7
6	12	3	8	5	8
5	10	2	7	3	6
6	13	4	8	4	8
5	11	1	6	3	7
3	9	2	5	2	6
6	10	3	7	3	7
6	12	4	8	4	8
7	13	4	8	6	8
4	12	2	6	3	6
6	12	3	7	4	7
3	7	1	4	2	5

الجدول رقم (17): يبين الاختبارات القبلية والبعدية للعينه الضابطة

		قبلي بعدي للعينه الضابطة			
التصويب		ضرب الكرة بالرأس		دقة التميرير	
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
3	4	2	2	2	3
4	3	3	3	3	2
6	6	2	3	2	3
4	5	3	4	2	3
3	3	2	4	1	2
6	5	3	3	2	3
2	3	2	3	3	2
3	4	1	2	2	3
2	4	2	3	3	2
3	2	3	2	2	3
4	5	2	3	2	4
2	3	1	2	2	3
3	4	2	2	1	2
4	5	3	4	3	4
3	4	2	3	3	3
2	3	1	2	2	2
3	3	2	4	2	3
5	4	2	2	3	4
4	5	3	2	2	3
5	6	3	3	5	5
7	8	4	5	4	4
4	3	2	2	4	5

الجدول رقم (18): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية

متوسط	6,77	3,27	6,41	2,32	10,27	4,95
انحراف	0,81	1,03	1,30	0,99	1,78	1,25

الجدول رقم (19): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة

متوسط	3,09	2,50	2,86	2,27	4,18	3,73
انحراف	0,92	0,96	0,89	0,77	1,37	1,39

الجدول رقم (20): مقارنة بين العينتين الضابطة والتجريبية

	قبلي قبلي	قبلي بعدي ض	قبلي بعدي ت	بعدي بعدي
التصويب	0,004	0,13992	8.01	5,12
ضرب الكرة بالرأس	0,8660	0,01149	3,77	2,04
دقة التمرير	0,0139	0,02187	4,82	1,75

**3-4- الاستنتاجات:**

- في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه، ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تمّ تقويمها، وهذا يدلّ على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
  - المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائج المرجوة، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلميّة في وضع المناهج التدريبيّة.
  - حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبيّة في اختبارات المهارات الأساسيّة، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمريّة من حيث شدة

**3-5- التوصيات:**

يوصي الطالبان بما يلي:

- ضرورة اهتمام المدرسين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح في كرة القدم.
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة والتمارين والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند اللاعبين.
- إجراء بحوث مشاهمة لفئات عمرية أخرى.

خاتمة

إن التطور الكبير والاهتمام المتزايد برياضة كرة القدم يدعونا على البحث عن أنجع الحلول والوسائل في الكشف عن هؤلاء ممن يمتلكون صفات التفوق ويتنبأ لهم بتحقيق النجاح المستقبلي، لذا فمسألة التخطيط للتدريب تعد من المسائل ذات الأهمية الكبرى، لهذا أصبح من الواجبات الأساسية الاهتمام بالعملية التدريبية التي تستغرق وقتاً طويلاً والتي يكون هدفها تطوير المستوى الرياضي والارتقاء به إلى أعلى المستويات، ومن أجل هذا الهدف لا بد على المدربين والمختصين الرياضيين من الاهتمام ومعرفة المستويات التدريبية ومناهج وطرق لتدريب العلمية، وذلك من أجل الوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوب بالأسلوب الاقتصادي وبعيدا عن عزل الجهود الزائدة أو العقبات أمام هذا الرياضي. على المدربين البدء في العملية التدريبية في وقت مبكر من عمر الرياضي المبتدأ آخذين بعين الاعتبار رغبة هذا الأخير بنوع التخصص الرياضي الذي يفضله وبما يناسب مواصفاته البدنية وقدراته الحركية.

بالإضافة إلى هذه الأمور التي تعمل على تطوير المستوى نتيجة للتدريب فإن هناك بعض النواحي الهامة لها أهمية في الإعداد المهاري تؤدي باللاعب إلى تطوير وصقل وتثبيت مهاراته الحركية التي توصل الرياضي إلى تحقيق أعلى الانجازات الرياضية المحلية والدولية، فمهما بلغ اللاعب من قمة في مستوى اللياقة البدنية ومهما بلغ من قدرة كبيرة على الإعداد فلن يحقق النتائج العالمية ما لم يربط ذلك في قدراته على التكيف وإتقان المهارات الحديثة اتقاناً تاماً. وإن معظم الأبطال واللاعبين الكبار أثناء تكوينهم قد تعلموا المبادئ الأساسية للعبتهم في سن مبكر، وهذا من خلال الاستغلال الجيد لوقت التعلم لأنه يضع الحجر الأساسي للقدرات والنتائج الجيدة في المستقبل بما تتطلبه مسألة التخطيط للتدريب التي تعد مطلباً أساسياً يجب أن نعمل على تحقيقه والعمل به في الميدان، فالبرامج التدريبية تعد أحد عناصر التدريب الرياضي ولا بد من العمل بها في مجال كرة القدم لأن الهدف الأساسي هو الإعداد والتحضير للمنافسات الكبرى باكتساب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية ومهارية متكامل معاً لتوظيف الأداء بالشكل والصورة المناسبة لموقف اللعب. وهنا تكمن مشكلة البحث، وعلى هذا الأساس تطرق الطالبان الباحثان إلى هذا الموضوع بالدراسة في محاولة وضع برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة لدى لاعبي فريق اتحاد مدينة "سعيدة" لصف الأكاير المستوى الجهوي الأول.

وعليه فقد احتوى البحث على مكونات التدريب الرياضي، مبادئ التدريب الرياضي وأسسها، التخطيط الرياضي، منهجية البحث وإجراءاته الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث، الضبط الإجرائي لمستغيرات البحث، كما تطرق إلى عرض مفصل لأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها وتنفيذها

وعرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحثان في معالجة النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالاختبارات القبلية والبعديّة لقياس دقة التقرير واختيار ضرب الكرة بالرأس على دوائر، واختبار قياس قدرة اللاعب على التصويب من أماكن مختلفة حول منطقة الجزاء، وكذلك معرفة مستواهم الرياضي الحاصل في كرة القدم ومدى مستوى اللاعب بعد البرنامج التدريبي المقدم لهم، مناقشة الفرضيات الموضوعية والتحقيق من صحتها أو خطئها والتوصل إلى الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الميدانية، واستخلاص الخاتمة العامة ثم الخروج بتوصيات:

أ- الاختبارات القبلية لفريقي "اتحاد مدينة سعيدة" و"أمل بوخرص سعيدة" صنف الأكابر المستوى الجهوي الأول الرابطة الجهوية لكرة القدم سعيدة.

1. اختبار التصويب

2. اختبار ضرب الكرة بالرأس

3. اختبار دقة التمرير

ب- الاختبارات البعدية لفريقي "اتحاد مدينة سعيدة" و"أمل بوخرص سعيدة" صنف الأكابر المستوى الجهوي الأول الرابطة الجهوية لكرة القدم سعيدة.

1. اختبار التصويب

2. اختبار ضرب الكرة بالرأس

3. اختبار دقة التمرير

- إن بيان وضعية اللاعب وتحديد مستواه الراهن من خلال عملية الاختبارات التي تجري بواسطة الاختبارات الدورية خلال الوحدات التدريبية، وذلك لضبط وبرمجة عملية التدريب
- تفتقر الأندية الجزائرية إلى الاختبارات المبنية على الأسس العلمية لصقل المواهب في كرة القدم وتحسين مستواهم من حيث الجانب المهاري.
- بيان الطرق العلمية الخاصة بإجراء الاختبارات بالإضافة إلى تحديد الهدف من هذه الاختبارات عند تنفيذها أثناء البرامج التدريبية المختلفة.

# قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ- المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم زكي خطابية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . القاهرة : دار الفكر العربي.
2. إبراهيم شعلان عمر أبو المجد . (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة . مكتبة الأكاديمية.
3. إبراهيم شعلان . (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم.
4. إبراهيم وجيه محمود . (1995). أسس التعلم ونظرياته وتطبيقاته . الإسكندرية : دار المعارف.
5. أبو العلا عبد الفتاح . (1985). بيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي.
6. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد . (2003). قسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي.
7. أبو الفتاح إبراهيم شعلان . (1993). فسيولوجية تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي.
8. أمر الله البساطي . (1980). التدريب والإعداد البدني . مصر : مطبعة الإسكندرية.
9. بطرس رزق الله . (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية . مصر : مطبعة الإسكندرية.
10. بطرس رزق الله . (1994). طرق التدريب في مجال التربية الرياضية . العراق : جامعة بغداد
11. بن قوة على . 2010 - 2011 محاضرات الماجستير في مقياس تخطيط التدريب . جامعة مستغانم.
12. تامر محسن، وثق الناجي . (1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية . المطبعة الجامعية.
13. حسن السيد أبو عبد . (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم . مصر : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
14. حسن السيد أبو عبده . (2001). الاتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم . مكتبة الإشعاع الفنية.
15. حسن السيد أبو عبده . (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق . الإسكندرية : كلية التربية للبنين.
16. حنفي محمود مختار . (1980). الأسس العلمية في كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي.
17. زكي محمد حسن . (1988). الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية . الإسكندرية : منشأة المعارف
18. سامي الصفار وآخرون . (1987). كرة القدم . العراق : بغداد

19. سبيع بو عبد الله. تعديل بعض السلوكات الإنحرافية للمعاقين عقليا بواسطة تأثير النشاط الحركي المكيف. جامعة مستغانم.
20. سيد أحمد عدة. أثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني وافنجاز في القفزة الثلاثية. جامعة مستغانم.
21. طاهر طاهر. (2001). دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى تلاميذ الكرة الطائرة في المنهاج . جامعة مستغانم.
22. طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. عبد الحميد شرف. (1997). التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر
24. عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين. (1988). مبادئ علم التدريب. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
25. عزة محمد كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي .
26. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا. الإسكندرية: دار الفكر المعارف
27. عصام نور سرية. (2004). سيكولوجية التعلم. جامعة الزقازيق.
28. عطا الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات
29. علي فهمي البيك. (1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. مصر: مطبعة الإسكندرية
30. عماد عبد الرحيم الزغلول. (2010). مبادئ علم النفس التربوي. دار الكتاب الجامعي.
31. عويسي الجبالي. (2001). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. القاهرة: دار GMC الطياعة والنشر .
32. قاسم حسن حسين. (1998). الأسس النظرية والعلمية لفعالية ألعاب السباحة والميدان . القاهرة: دار الفكر العربي
33. قاسم حسن حسين. (1991). أسس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
34. كمال جمال الرضي. (1989). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. دار وائل للنشر.

35. كمال جمال الريضي. (1989). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. دار وائل للنشر.
36. كمال جمال الريضي. (2005). الجديد في ألعاب القوى. الأردن: دار وائل.
37. محمد حجار خرفان. (2006.2005). أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشيء كرة القدم. جامعة مستغانم.
38. محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة.
39. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي
40. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح. (1984). فسيولوجية التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف
41. محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. دار السعادة للطباعة".
42. محمد صبحي حسانين، أحمد الكسري. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
43. محمد طلعة المعاطي. (1998). تأثير أسلوب تدريبي خططي للضربات الحرة داخل المنطقة ل 8 ياردات على نتائج الهوكي. القاهرة: جامعة حلوان.
44. محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. (1984). الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي..
45. محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. (1994). أساسيات كرة القدم الفنية. دار العلم للمعرفة.
46. محمد عوض بسيوني، قيصل ياسين الشايطي. (1992). نظريات وطرق التربية. ديوان المطبوعات الجامعية
47. مفتي إبراهيم حماد. (1989). دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم. القاهرة: جامعة حلوان.
48. مفتي إبراهيم حماد. (1994). الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي
49. مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي) من الطفولة إلى المراهقة. (القاهرة: دار الفكر العربي.

50. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
51. مهند حسن البشتاوي، إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
52. موفق أسعد محمود إلهيتي. (2000). الاختبارات والتكنيك في كرة القدم. الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.
53. موفق أسعد محمود إلهيتي. (2009). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون.
54. ناهد محمد سعد، نيللي رمزي فهم. (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
55. هشام عدنان الكيلاني. (2006). فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية. دار حنين للتوزيع مكتبة الفلاح.
56. وجيه محبوب. (1987). التحليل الحركي. العراق: جامعة بغداد.
57. محمد صبحي حسانين 1995، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الأول، ط/3، القاهرة، دار الفكر العربي.
58. نبيل عبد الهادي 1999، القياس والتقويم التربوي واستخدمه في مجال التدريس الصفّي، ط/1، الأردن، دار وائل للنشر الجبهة.
59. محمد حسين علاوي 1992، علم التدريب الرياضي، ط/2، القاهرة، دار الفكر العربي.
60. محمد حسن العلاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1994، اختبارات الأداء الحركي، ط/3، القاهرة، دار الفكر العربي.

ب - المراجع باللغة الأجنبية:

61. dellal, a. (2008). l entrainement a la performance. debook.
62. DOUCET, C. (2002). Football entrainement Tactique, Paris, Omphora
63. jurgan, w. (1986). manuel entrainement . paris: vigot.
64. jurgan, w. (1995). manuel entrainement. paris: vigot.
65. lewin, a. w. (2002). junior football. paris: flammarion .

- 66.manno, r. (1989).** base de entrainement sportif. revue. progresser.  
Paris: actio.
- 67.thelle, t. (1987).** manuel de leducation sportif. paris: vigot.
- 68.turpine, b. (2002).** préparation et entrainement footballer. Omphora
- 69. waty, y. c. (2001).** entraineur de football la technique corrige pour.

## ***Résumé:***

D'abord c'est une étude qui permet à mettre un programme d'entraînement afin d'améliorer les capacités fondamentales offensives dans le football chez les joueurs du club **USM Saida**.

Cette proposition peut être rentable surtout au championnat régional ainsi qui elle a été choisie d'une façon visée comme on a utilise un ensemble d'outils dans cette étude parmi ces donner prend en considération le cote théorique sur le sujet a partir des sources et différent ouvrages ajoutant a ca l'observation scientifique et les contacts et les visites sur les terrains l'application des examens du degré de la précision de la passe et les tirs aux buts et les jeux de tête.

Tout cela durant le période de compétition pour la raison de 2012/2013 en utilisant les moyens par lesquelles on applique les différents examens et programmes.

Enfinement on a pu constate généralement que ce programme d'entraînement propose influence positivement dans l'améliorât des capacités fondamentales offensives chez les footballeurs.

Ce pendant les deux étudiant proposent de procéder a des études pareilles a cette dernière ainsi qui aux recherches intensives pour le reste des capacités offensives des joueurs afin de les utilises dans les hauts niveaux ajoutant a cela l'utilisation des unîtes d'entraînement proposes dans le programme comme étant un model pour la bonne continuité des opérations d'entraînement sportif du football.

## *Abstract*

The great development and importance given to football preside us to look for the best ways and means to catch up with those who have succeeded in this field planning for training is the most important and essential means In practicing football. It aims to improve sport level in order to realise this objective, trainers should know the difference scientific and modern methods of training that's why the students' tend to discuss the problem and see about issues to make the players level better within scientific and modern programme.

## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم لدى لاعبي نادي "اتحاد مدينة سعيدة أكابر".

وكان فرض الدراسة أن البرنامج التدريبي يؤثر إيجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم لفريق "اتحاد مدينة سعيدة" المنتمي إلى بطولة القسم الجهوي الأول رابطة سعيدة، تم اختياره بطريقة مقصودة وتم استخدام مجموعة من الأدوات في هذه الدراسة، منها الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال جمع المصادر والمراجع، بالإضافة إلى الملاحظة العلمية الدقيقة، المقابلات الشخصية والزيارات الميدانية، كما تم تطبيق اختبارات قياس دقة التمرير والتصويب وضرب الكرة بالرأس، ووضع البرنامج التدريبي في فترة المنافسة الخاص للموسم (2013/2012)، واستخدام وسائل وأدوات لتطبيق الاختبارات والبرنامج، وتم في النهاية الخروج باستنتاج عام وهو أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا في تحسين المهارات الأساسية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم.

ومن ثم اقترح الطالبان القيام بدراسات مشابهة لهذه الدراسة، وإجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المهارات الأساسية الهجومية قصد الارتقاء بها إلى مستويات العليا، وكذا استخدام الوحدات التدريبية المقترحة ضمن البرنامج التدريبي كنموذج ممدد للسير الحسن لعملية التدريب الرياضي في كرة القدم.

### الكلمات الأساسية:

التدريب، البرنامج التدريبي، المهارات الأساسية الهجومية.