

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 ليسانس في تخصص
التدريب الرياضي
تحت عنوان:


فعالية الإعداد الخططي "الهجومى" للاعبى كرة القدم أثناء المنافسة

بحث مسحي أجري على لاعبي اتحاد مستغانم صنف أكابر

تحت إشراف

من إعداد الطالب:

أ/ غوال عدة 

بلعلة بن ذهبية 

السنة الجامعية 2014/2013

إهداء

يشرفني أن أهدي ثمرة جهدي إلى جدتي و الوالدين الكريمين راجيا من المولى عز وجل أن يطبلا في عمرها وإلى أفراد العائلة كبيرا وصغيرا وخاصة الكتاكيت يوسف ، محمد ، عبدالملك ، مريم وإلى جميع الأقارب على رأسهم جدي "بن ذهبية" وأخي "تورالدين" وخالي "مصطفى" و "القايد شارف" يرحمهم الله وأتمنى من كل قلبي أن يكون فخورين بي وبعملي هذا دون أن ننسى جميع الأصدقاء الذين رافقوني على سفينة الحياة والدراسة والعمل ومنهم: طهارسيد أحمد، جرورو شارف ، أستاذ بن عبد الحلیم بشير، وكل من يعرفني من قريب أو بعيد وإلى جميع خريجي قسم السنة الثالثة ليسانس تخصص التثريب الرياضي لسنة 2013/2014 وفي الأخير إلى جميع الأساتذة والمعلمين الذين بذلوا جهودهم من أجل نجاحنا وترقيتنا لمواجهة الحياة بمستقبل راق ومكانة أفضل. وإلى روعي وسيدي وحببي ومولاي "محمد" رسول الله صلى الله عليه وسلم وإلى الأمة الإسلامية الجمعاء.

بن ذهبية

شكر و تقدير

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

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

محتوى البحث

ص	العنوان
أ	إهداء.....

ب	شكر
	وتقدير.....

	قائمة المحتويات
ج	قائمة
	الجداول.....

ح	قائمة
	الأشكال.....

التعريف بالبحث

01	مقدمة
	البحث.....
	..
02	1- مشكلة البحث.

02	2- أهداف
	للبحث.....
03	3-
	الفرضيات.....

03	4- أهمية
	البحث.....
03	5- مصطلحات البحث

04	6- الدراسات
	المشاهدة.....

الباب الأول الدراسة النظرية
الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث (التدريب في كرة القدم)

08	تمهيد.....
09	1- التدريب الرياضي الحديث.....
09	1-1 مفهوم التدريب.....
09	2-1 واجبات التدريب.....
10	3-1 قواعد التدريب.....
10	1-3-1 قاعدة التنظيم.....
10	2-3-1 قاعدة الإيضاح.....
10	3-3-1 قاعدة التدرج.....
10	4-3-1 قاعدة الاستيعاب والاستمرار.....
11	2-1 المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحديث.....
11	1-2-1 مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية.....
11	2-2-1 مبدأ استخدام الحواس.....
12	3-2-1 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب.....
12	1-3-2-1 القواعد الأساسية لمبدأ خاصية دوران عملية التدريب.....
13	4-2-1 مبدأ القدرة على التوصيل والفروق

	الفردية.....
13	5-2-1 مبدأ الزيادة التدريجية
	للأحمال.....
15	1-5-2-1 النوع التصاعدي ذو الخط
	المستقيم.....
15	2-5-2-1 النوع الهرمي أو التدرج
	الهرمي.....
15	3-5-2-1 النوع
	التموجي.....
16	6-2-1 مبدأ
	التخصص.....
17	7-2-1 مبدأ التصنيف والاستمرارية في
	التدريب.....
17	3-1 الأسس العامة للتدريب في كرة
	القدم.....
17	1-3-1 مفهوم وهدف التدريب في كرة
	القدم.....
19	2-3-1 واجبات التدريب في كرة
	القدم.....
19	1-2-3-1 الواجبات
	التربوية.....
20	2-2-3-1 الواجبات
	التعليمية.....
20	1-2-2-3-1 الإعداد
	البدني.....
20	2-2-2-3-1 الإعداد
	المهاري.....
20	3-2-2-3-1 الإعداد
	الخططي.....
21	4-2-2-3-1 الإعداد
	النفسي.....
21	5-2-2-3-1 الإعداد
	الذهني.....

21	4-1 الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم.....
22	5-1 مدرب كرة القدم.....
24	1-5-1 واجبات مدرب كرة القدم.....
24	1-1-5-1 الواجب التربوي.....
24	1-1-5-2 الواجب التعليمي والفني.....
26	خلاصة

الفصل الثاني

الإعداد الخططي الهجومي (الخطط الهجومية)

28	تمهيد.....
29	1-2 الإعداد الخططي في كرة القدم.....
32	2- مستوى اللياقة البدنية (الإعداد البدني).....
33	3- مستوى العمليات العقلية (الإعداد الذهني).....
34	4- مستوى الصفات الإرادية (الإعداد النفسي).....
36	2-2 مكونات الأداء الخططي.....
36	1-2-2 الخطط الهجومية.....
36	2-2-2 الخطط الدفاعية.....
36	2-2-3 الخطط الفردية.....

36	4-2-2 خطط الفريق.....
36	3-2 وسائل تنفيذ الخطط الهجومية.....
36	1-3-2 الجري بالكرة.....
37	2-3-2 التصويب على المرمى.....
37	1-2-3-2 التصويب على المرمى بالرأس.....
37	2-2-3-2 العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التصويب.....
38	3-3-2 المراوغة.....
39	1-3-3-2 المراوغة في أجزاء الملعب الثلاثة.....
39	4-3-2 التمرير.....
40	1-4-3-2 خصائص التمرير الجيد في أجزاء الملعب الثلاثة.....
40	5-3-2 التغلب على مصيدة التسلل.....
41	6-3-2 خطط المواقف الهجومية الثابتة.....
41	1-6-3-2 الضربات الحرة.....
42	2-6-3-2 الضربات الركنية.....
42	3-6-3-2 رمية التماس.....
43	4-6-3-2 ضربة

43	الجزء.....
43	4-2 مبادئ وأسس خطط اللعب الهجومية الأساسية.....
43	1-4-2 العمق في الهجوم.....
43	2-4-2 الاتساع في الهجوم.....
44	3-4-2 السند(المساعدة) في الهجوم.....
44	4-4-2 تبادل المراكز.....
44	5-4-2 الجري الحر.....
45	6-4-2 إحتفاظ الفريق بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم بتبادل التمرير والاستلام وأخذ المكان.....
45	7-4-2 الزيادة العددية في منطقة الكرة.....
45	5-2 مراحل الهجوم.....
46	1-5-2 مرحلة بدء الهجوم.....
47	2-5-2 مرحلة بناء الهجوم.....
47	3-5-2 مرحلة تطوير الهجوم وإثمائه.....
48	خلاصة.....

الفصل الثالث: التخطيط والمنافسة

50	تمهيد.....
50	1-3-1- التخطيط في كرة القدم.....
50	3-1-1- خصائص تخطيط التدريب.....

	الرياضي.....
50	3-1-2-خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة
	القدم.....
51	3-1-3-أنواع
	التخطيط.....
51	3-1-3-التخطيط
	اليومي.....
51	3-1-4-القسم
	الإعدادي.....
51	3-2-3-القسم
	الرئيسي.....
52	3-1-3-4-القسم
	الختامي.....
53	3-1-4-التخطيط
	الأسبوعي.....
53	3-1-5-التخطيط
	الشهري.....
54	3-1-6-التخطيط
	السنوي.....
55	3-1-7-أسس بناء وتخطيط الموسم
	التدريبي.....
55	3-1-8-مؤشرات
	التخطيط.....
55	3-1-8-1-مؤشرات حسب نوعية
	الإعداد.....
55	3-1-8-2-مؤشرات الإعداد
	للمنافسة.....
56	3-2-
	المنافسة.....

56	3-2-1-تعريف
	المنافسة.....
57	3-2-2-أهمية

58المنافسة.
	3-2-3-أنواع المنافسة
58
	3-2-3-1-المنافسة غير
	المباشرة.....
58
	3-2-3-2-المنافسة
	المباشرة.....
59
	3-3-التحضير البدني
	والمنافسة.....
60
	خلاصة.....

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

63تمهيد.

64
	1-1-1-المنهجية المستخدمة في
	البحث.....
64
	1-1-1-المنهج
	المتبع.....
64
	1-2-مجتمع
	البحث.....
64
	1-3-عينة البحث وكيفية
	اختيارها.....
65
	1-4-متغيرات
	البحث.....
65
	1-4-1-المتغير
	المستقل.....
65
	1-4-2-
	المتغير الوسيط.....
65
	1-4-3-المتغير
	التابع.....
66
	1-5-مجالات
	البحث.....

66	1-5-1- المجال
66	المكاني.....
66	1-5-2- المجال
66	الزماني.....
66	1-6-الأدوات
66	البحث.....
66	1-6-1-
66	المقابلة.....
66	1-6-2-
67	الاستبيان.....
67	1-2-6-1- الأسئلة
67	المغلقة.....
67	1-2-6-2- الأسئلة نصف
67	المغلقة.....
67	1-2-6-3- الأسئلة المحدودة
67	بأجوبة.....
67	1-7-الدراسات
67	الإحصائية.....
67	1-7-1- النسبة
67	المئوية.....
67	1-7-2- التكرار
67	المشاهد.....
68	1-7-3 التكرار
68	المتوقع.....
68	1-8- صعوبات
68	البحث.....
69	خلاصة.....

الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج

71	تمهيد.....
72	1-2- عرض

11	التناجج.....
0	2-2- استنتاجات.....

11	2-3- مناقشات
2 فرضيات.....
11	2-4- خاتمة
3 عامة.....
11	2-5-
4 اقتراحات.....

قائمة المصادر و المراجع

1 -المصادر باللغة العربية

2 -المصادر باللغة الفرنسية

الملاحق

1 -الملحق(1): الإستمارات الاستبائية موجهة للاعبين و المدربين

2 -الملحق(2): وثيقة تحكيمية من طرف الأساتذة

3 -الملحق(3): وثيقة تسهيل المهمة

ملخص البحث

1- باللغة الفرنسية

2- باللغة العربية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
72	المستوى	01
74	ما هي عدد سنوات الخبرة	02
76	هل شاركنم في دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي	03
78	هل تشاهدون غيابات لاعبين أثناء الحصة التدريبية خلال الأسبوع	04
80	على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية	05
81	الحجم الساعي للحصص التدريبية	06
82	هل هناك برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي	07
83	هل للإعداد الخططي الهجومي له تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحل المنافسة	08
85	هل تولون اهتماما للجانب الخطط الهجومي قبل المنافسة في برنامج عملكم	09
86	هل الأداء الهجومي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخططي (الهجومي)	10
88	هل للإعداد الخططي (الهجومي) الجيد يساعد اللاعبين على حسن التصرف في مختلف المواقف الهجومية خلال المنافسة	11
90	إذا كنتم تعتمدون على تدريباتكم على الخطط الهجومية على ماذا تركزون	12
91	هل للتحضير الخططي الهجومي الجيد دور في تحسين أدائك الهجومي أثناء المنافسة	13
93	هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بالإعداد الخططي (الهجومي) قبل المنافسة في برنامج عمله	14
95	هل للإعداد الخططي (الهجومي) أهمية قبل المنافسة	15
96	هل تعتقد أن التحضير الخططي الهجومي الجيد للمباراة له دور في تحقيق التفوق على المنافس	16
98	هل تصادفك مشاكل في الخطط الهجومية و تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة	17
99	هل يتأثر مستوى أدائك الهجومي أثناء المباراة بالحالات التالية	18
011	هل تشارك في أداء الخطط الهجومية خلال المنافسة	19
021	ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحسن بتدني أدائك الهجومي أثناء المباراة	20
041	فيما تكمن قوة الفريق في الجانب الهجومي	21
051	هل يتأثر مستواك الخططي الهجومي بعد إجراء عدد كبير من المباريات	22
071	هل تشعر بتدني مستواك الخططي من مباراة للأخرى	23
081	كيف تقيم أداء فريقك من الناحية الهجومية بعد إجراء سلسلة من المباريات	24
091	هل تعتبر أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين	25

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
72	المستوى	01
74	ما هي عدد سنوات الخبرة	02
76	هل شاركنم في دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي	03
78	هل تشاهدون غيابات لاعبين أثناء الحصة التدريبية خلال الأسبوع	04
80	على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية	05
81	الحجم الساعي للحصص التدريبية	06
82	هل هناك برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي	07
83	هل للإعداد الخططي الهجومي له تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحل المنافسة	08
85	هل تولون اهتماما للجانب الخطط الهجومي قبل المنافسة في برنامج عملكم	09
86	هل الأداء الهجومي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخططي (الهجومي)	10
88	هل للإعداد الخططي (الهجومي) الجيد يساعد اللاعبين على حسن التصرف في مختلف المواقف الهجومية خلال المنافسة	11
90	إذا كنتم تعتمدون على تدريباتكم على الخطط الهجومية على ماذا تركزون	12
19	هل للتحضير الخططي الهجومي الجيد دور في تحسين أدائك الهجومي أثناء المنافسة	13
39	هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بالإعداد الخططي (الهجومي) قبل المنافسة في برنامج عمله	14
59	هل للإعداد الخططي (الهجومي) أهمية قبل المنافسة	15
69	هل تعتقد أن التحضير الخططي الهجومي الجيد للمباراة له دور في تحقيق التفوق على المنافس	16
89	هل تصادفك مشاكل في الخطط الهجومية و تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة	17
99	هل يتأثر مستوى أدائك الهجومي أثناء المباراة بالحالات التالية	18
110	هل تشارك في أداء الخطط الهجومية خلال المنافسة	19
210	ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحسن بتدني أدائك الهجومي أثناء المباراة	20
410	فيما تكمن قوة الفريق في الجانب الهجومي	21
510	هل يتأثر مستواك الخططي الهجومي بعد إجراء عدد كبير من المباريات	22
710	هل تشعر بتدني مستواك الخططي من مباراة للأخرى	23
108	كيف تقيم أداء فريقك من الناحية الهجومية بعد إجراء سلسلة من المباريات	24
109	هل تعتبر أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين	25

مقدمة البحث:

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

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

والمدرّب الناجح هو المدرّب المتمكّن والملم بمجال علوم التدريب الرياضي و المبادئ الخططية الدفاعية منها و الهجومية الحديثة التي تساعد على حسن توجيه الأداء الجماعي للاعبين خلال المباريات وذلك بالاهتمام بضرورة إتقان مهاراتهم الحركية والخططية المطبقة خلال التدريبات لغرض الرفع من مستوى الأداء أثناء المباراة.

إن المستوى الذي يكتسبه لاعب كرة القدم من الجانب الخططي هو ركن أساسي في كرة القدم الحديثة، فالإعداد الخططي يعتبر محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد سواء البدنية، المهارية أو النفسية للاعبين خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمهارات والقدرات الخططية المختلفة وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة.

1- مشكلة البحث:

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

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

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

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

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

1- هل للإعداد الخططي الهجومي أثر إيجابي على مردود لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

2- هل للإعداد الخططي أهمية في إتقان خطط اللعب وزيادة فعالية الهجومية للاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

2- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث المقام على لاعبي كرة القدم فريق اتحاد مستغانم لفئة الأكاير:

- 1 -مدى تأثير الإعداد الخططي الهجومي على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة عند فئة الأكاير.
- 2 -التعرف على العلاقة الموجودة بين الإعداد الخططي الهجومي و نتائج الفريق خلال فترة المنافسة.

3 - كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات وهذا لأهمية الإعداد الخططي عند اللاعبين.

3-الفرضيات:

يفترض الباحث:

- 1 -لإعداد الخططي الهجومي أثر ايجابي على مردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- 2 -لإعداد الخططي الهجومي له أهمية في إتقان خطط اللعب وزيادة فعالية الهجومية عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

4-أهمية البحث والحاجة له :

اتجهت أهمية بحثنا هذا في اظهار مدى فاعلية الاعداد الخططي الهجومي على اللاعبين خلال المنافسة وتأثيره الايجابي ودوره الفعال على أداء الفريق و هذا من الجانب العلمي.
أما بالنسبة للجانب العملي :يمثل البحث الحالي اضافة جديدة لمكتبة المعهد اضافة الى ذلك جملة من المعلومات النظرية التي تساعدهم في هذا المجال.

5- مصطلحات البحث:

5-1- كرة القدم :

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

5-2-الهجوم في كرة القدم :

ان الهجوم يعني أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم الا أنه من وجهة نظر أخرى هو أصعبها تطبيق خلال اللعب.

ويذكر مفتي إبراهيم 1990 أن الهجوم يعني الحالة التي يصبح فيها الفريق حينما تصبح الكرة في حوزته وتتاح الفرص العديدة خلال المباراة لكلا الفريقين المتنافسين للمبادأة بالهجوم مهما كان مستواهما واتضح أن الفريق

يصبح في حالة هجوم عندما يمتلك الكرة وان هذه الفرص من الممكن استغلالها ومحاولة الاستفادة منها وهذا ما يشكل التنافس الدائم بين الفريقين بهدف الفوز وذلك عن طريق اعداد الفريق بصورة متكاملة من جميع الجوانب.

5-3- الاعداد الخططي الهجومي :

يشمل عدة جوانب من مهارات أساسية ولياقة بدنية ولياقة نفسية ولياقة ذهنية وإعداد خططي يشتمل على الخطط الأساسية الهجومية أو مبادئ اللعب الأساسية الهجومية والخطط العامة ووسائل تنفيذ الخطط وطرق اللعب وواجبات ووظائف اللاعبين فيها ومراحل الهجوم وتؤثر الظروف المحيطة بالمباراة على العناصر السابقة. (مفتي إبراهيم ، صفحة 20)

5-4- المنافسة :

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

6-الدراسات المشاهدة:

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

6-1- عرض الدراسات:

6-1-1- دراسة (برجم كرديم عيسى ، سويدي بوعلام : 2012)

فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

يهدف هذا البحث الى العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

افترض الباحث على :

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

فرضيات جزئية : للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

اعتمد الباحث على منهج وصفي واختيرت بطريقة عشوائية وتمثلت في 18 لاعب و 12 مدرب.

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

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

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

الاهتمام بالوصول الى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.

6-1-2- دراسة (شريف هشام ، شنتير حميد 2012)

فعالية التحضير البدني و أثره على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

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

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

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي شملت فرق مجد زمورة فئة أواسط اجراء الدراسة على مستوى دائرة زمورة في الفترة الممتدة بين 20 جانفي الى 02 ماي.

أدوات البحث التي اعتمدها الباحث عليها :المراجع والمصادر، الاختبارات والقياسات، فريق عمل مختص في التربية البدنية والرياضة، الطرق الإحصائية، الجداول والمنحنيات. واستنتج الباحث أن التحضير البدني له أهمية

كبيرة في تنمية الصفات البدنية و المهارية من خلال زيادة فعالية التحضير البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وهذا ما يبين أن الفرضيات المفتوحة لهذا البحث قد تحققت. ومن أهم التوصيات التي اعتمدها الباحث ضرورة وجود برنامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين وتوفير بيئة الملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.

6-1-3- التعليق على الدراسات:

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

1-اعتمدت هذه الدراسات على المنهج الوصفي.

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

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

6-1-4- نقد الدراسات :

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

الفصل الأول :

التدريب الرياضي الحديث (التدريب في كرة القدم)

تمهيد:

إن التدريب الرياضي عملية مركبة و معقدة تراعي الجانب البدني و المهاري و الخططي و النفسي الغاية منها إعداد و تحضير اللاعبين لتحمل و مواجهة متطلبات المنافسة .
و يتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العلمية التربوية وهذا ما يؤكد أن المدرب الرياضي هو أحد متطلباته ومظاهره وهو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الشباب، و يعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية على الإنجاز والكمال و يتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل.

وبالرغم من أن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على إمكانية المدرب أو حتى المساعد على ربط كل من التربية كأسلوب والبناء كوحدة و كفرض أساسي في كل مرحلة عمل.
وسيسلط في هذا الفصل على أهم الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث بالإضافة إلى الخصائص والصفات التي يجب أن تتوفر في المدرب الذي يعتبر حجر الزاوية في العملية التدريبية، كما يتناول هذا الفصل أساليب التعلم وكيفية إصلاح الأخطاء التي يمكن للاعب الوقوع فيها.

1 التدريب الرياضي الحديث:

1-1 مفهوم التدريب:

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

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

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

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

2-1 واجبات التدريب:

إن واجبات التدريب يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية، من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، والخلق الرياضي.

وفي هذا النطاق يشير الباحثان **KACANI و HORSKY (1986, p. HORSKY, KACANI et)**

(P 29)، أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، التصميم، الطموح، الجرأة، الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي.

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

1-3 قواعد التدريب:

أثناء التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي: (محمد صبحي حسنين، أحمد

كسرى، 1998، صفحة 195)

1-3-1 قاعدة التنظيم:

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

1-3-2 قاعدة الإيضاح:

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

1-3-3 قاعدة التدرج:

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

1-3-4 قاعدة الاستيعاب والاستمرار:

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

1-2-1 المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحديث:

1-2-1 مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية:

اللاعبون والمدرّب يكونون فريقاً وكلاهما معاً يفهمون بوضوح أهدافهم التي يسعون إليها، واللاعبون لا يجب أن يظلوا على جهل بالأساس المنطقي لكل شكل من أشكال تدريبهم وألا يكون لديهم المحرك أو الدافع كما ينبغي لتنفيذ كل أوامر المدرّب- وهذا بدوره يعتمد على (أعمار اللاعبين- درجة التدريب). فاللاعبون يجب أن يكونوا مشاركين بشكل كبير ومتزايد في تقييم وتخطيط تدريبهم. وهذا لا يعني أن المدرّب يجب أن يتحدث إليهم إلى أقصى حد بشرح كل شيء والإجابة من كل سؤال، فالمدرّب ليس عليه غير توفير أدوات التعليم وشرح النقاط الوثيقة الصلة بمحتوى التدريب، وتوضيح بعض المعلومات لموضوعات معينة لنجاح عملية التدريب. وعلى المدرّب- المدربة أيضاً- أن يفعلوا ذلك بالطريقة التي تناسب وتطبيقها على درجة التفكير العقلي للاعبين (TELMANN RENIE, 1991, p. P 26)

1-2-2 مبدأ استخدام الحواس:

إن المفهوم الواسع والفني لكلمة الإحساس هو مجموع الحواس (البصرية "المرئية" السمعية- اللمس- الحركية) للواجب الحركي على أن يكون هذا الاستخدام بصورة أسرع وأفضل لتنفيذ هذا الواجب. فمنذ أن اعتمد الجنس البشري بشكل كبير على استخدام حواسهم بالمشاهدة أو بالنظر وباستخدام الأدوات البصرية المعاونة والنماذج والأمثلة، لذا وجب أن تستخدم معظمها في تدريب اللاعبين، والاهتمام الأكبر يجب أن يكون بعملية التدريب وخاصة عند استخدام أي أدوات بصرية مساعدة، لأننا في هذه الحالة نكون معتمدين على ما يبدي للعيان (ما نراه). (WAEINECK JURGAIN, 1986, pp. 91-115) فالشرح عن طريق الاستعانة بالأمثلة والنماذج الغير ملائمة، على سبيل المثال التعلم باستخدام النموذج بالأداء الحركي البطيء سوف يخزن (يترسب) في آخر جزء من ذاكرة اللاعب، وبمعنى أبسط سوف يتعلق بالذاكرة والتي تعوق التعلم المهاري بالسرعة المناسبة بينما الاستبصار بالنظر أو بعمل النموذج بالسرعة الطبيعية الحقيقية يجعل من اللاعب دائماً وبشكل كبير تخيل أداء المهارات بالسرعة الحقيقية، والنماذج البصرية يجب أن تعطي كتمهيد قبل الأداء الحقيقي الواقعي لأداء المهارة. إن الأخطاء في طريقة الأداء لمهارة معينة أو مجموعة مهارات يكون عادة بسبب العوامل المصاحبة بواسطة (عن طريق) عدم القدرة على تخيل أداء المهارة أو المهارات بشكل لائق أو كما ينبغي. فتكرارات الأداء المهاري أثناء التدريب بتقسيم المهارة والتدريب عليها بشكل ناقص (غير تام) Incomplète Technique ربما يؤدي إلى بناء معوقات التحكم والسيطرة في الأداء المهاري وبالتالي من الصعوبة تنفيذ المهارة بإتقان وتكامل كاملين. (ممدوح محمدي، د. محمد علي، 1998، صفحة 13)

1-2-3 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب:

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

الأولى وهي مرحلة الوصول إلى القمة.

الثانية مرحلة الهبوط أو الانخفاض.

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

وتوجد مجموعة أمواج عديدة صغيرة تمر وتتشابك مع موجة حياتنا، والتدريب الرياضي الواقعي يأخذ في الاعتبار هذه الخاصية الحلقية للحياة ويخطط لها في حلقات أو دورات، وتوجد في عملية التدريب دورات صغيرة تسمى بالدورات الصغرى **Micro Cycle** وتستمر عادة (لمدة أسبوع) ودورات متوسطة تسمى بالدورة الوسطى **Meso Cycle** ومدتها عدة أسابيع أو عدة شهور (شهرية) وهناك دورات كبيرة أو حلقة كبيرة تسمى بالدورات الكبرى والتي تستمر 6 شهور أو عام كامل. ويجب الانتباه إلى أن كل دورة لاحقة يكرر فيها جزئيا محتوى الدورة السابقة لها، ولكن في نفس الوقت لكي نضمن التقدم في عملية التدريب يجب أن يكون هناك اختلاف بينهما في القوى وشدة الأحمال، وأحيانا أخرى في طرق التدريب.

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

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

إن العناصر الأساسية للتدريب يجب أن تكرر بطريقة منظمة ولكن في نفس الوقت يجب أن يتغير أغراض وأهداف التدريب على حسب الاحتياجات المتغيرة للاعب في الدورات التالية: (THOMAS

THILLE, 1987, p. 304)

إن كل مرحلة من دورات التدريب والمرحلة التي تليها تتطلب الاختيار الصحيح لطرق التدريب حيث إن أي طريقة تدريب معينة نفقد تأثيرها إذا ما استخدمت في وقت غير مناسب أو بترتيب غير صحيح. التغيرات التموجية الأحمال التدريبية يكون ذا ارتباط عميق بعملية بناء وتخطيط الجزء الأكبر منه والجزء الأصغر منه.

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

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

لذا يجب أن نضع في الاعتبار عناصر (السن-الجنس-الصحة-القدرة الفردية) وذلك عند القيام

بعملية والتدريب للاعبين. (محمد عبدو صالح، مفتي إبراهيم، 1984، صفحة 44)

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

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

1-2-5 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال:

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

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

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

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

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

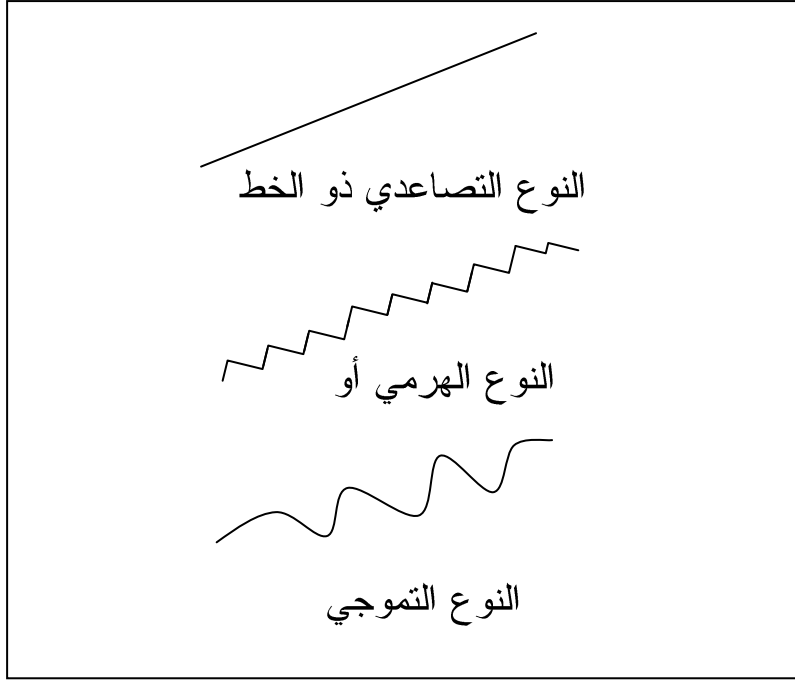
إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب، فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير، وهذا التأخير يعتمد على حجم وشدة الحمل وعلى القدرة الفردية لكل لاعب للتكيف مع هذا الحمل، وهذه القدرة الفردية تعتمد على العمر، الجنس،

الصحة... إلخ (أمر الله البساطي، 1980، صفحة 11). كما ذكرنا سابقا، ويجب أن ننبه إلى أن الزيادة العشوائية للحمل من المحتمل أن تتجاوز قدرة اللاعب على التكيف، وينتج عن ذلك فقدان التوازن الفسيولوجي والنفسي، والذي يؤدي بدوره إلى الإصابة وظاهرة التدريب الزائد. (WAEINECK

JURGAIN, 1986, p. 143)

هناك ثلاثة طرق للزيادة التدريجية للأحمال:

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



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

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

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

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

1-2-5-3 النوع التموجي:

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

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

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

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

1-2-6 مبدأ التخصص:

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

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

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

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

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

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

كذلك في كرة القدم يجب أن تكون التمرينات التكنيكية والتكتيكية أيضا تبعاً لمراكز اللاعبين تخصص كل لاعب، والذي يقوم المدرب اللاعب من الصغر على أكثر من مركز ثم يقوم بتوظيفه في المركز المناسب والملائم لإمكانياته البدنية والمهارية وواجبات هذا المركز. ثم يقوم بتوظيفه في المركز المناسب والملائم لإمكانياته البدنية والمهارية وواجبات هذا المركز. لذا فالمدرّبون الذين يرغبون في النجاح السريع يجعلون اللاعبين يتخصصون مبكراً، وذلك عن طريق تقديم القدرات البدنية والمهارية الضرورية في هذا التخصص. (حسنين, كمال عبد الحميد ومحمد صبحي، 1978، صفحة 84)

1-2-7 مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1-3-2 واجبات التدريب في كرة القدم:

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

ويتوقف المستوى الرياضي للاعب كرة القدم على عنصرين هما:

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

1-2-3-1 الواجبات التربوية:

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

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

1-2-3-2 الواجبات التعليمية:

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

1-2-3-2-1 الإعداد البدني:

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

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

1-3-2-2-3-2 الإعداد المهاري:

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

1-3-2-3-2-3 الإعداد الخططي:

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

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

1-3-2-3-2-4 الإعداد النفسي:

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

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

1-3-2-3-2-5 الإعداد الذهني:

يلعب الإعداد الذهني دوراً هاماً في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء المباراة، ويجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء

المباراة، كذلك يجب على المدرب ان يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخططية لكرة القدم.

1-4 الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1-5 مدرب كرة القدم:

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

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

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية الارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة، لذا التدريب، فهذا التطور المعرفي والفني يسهم في الارتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي بما يحقق المستويات الرياضية العليا، لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية المهنية. (EDGAR Thil , 1977, p. 157)

وتستلزم البرامج التدريبية في مجال نشاط كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب، ولا يأتي هذا إلا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب، ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادا متكامل للقيام بالعملية التربوية التدريبية. وهكذا يتضح مدى الارتباط المباشر بين الوصول إلى المستويات الرياضية العالية للاعبين وقدرات وإمكانيات المدرب الرياضي، فكلما تميز مدرب كرة القدم بالإعداد المهني العالي كلما كان أقدر على تطوير وتنمية مستوى أداء لاعبيه لذا عليه عدم الاكتفاء بما وصل إليه من ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة طوال فترة عمله في مهنة التدريب. (عمر بشيؤ الطوي، 1991، صفحة 116)

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

1-5-1 واجبات مدرب كرة القدم:

1-1-5-1 الواجب التربوي:

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

1-1-5-2 الواجب التعليمي والفني:

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة لمتطلبات الأداء في كرة القدم.
- أن يعمل على إكساب لاعبيه المهارات الأساسية والقدرات الحركية والخططية من خطط وطرق اللعب الضرورية للمنافسة.
- أن يعمل على إكساب لاعبيه المعلومات والمعارف لنواحي الأداء والخطط وقانون كرة القدم.
- أن يضع سياسة للتعاون وتوزيع الاختصاصات مع الأجهزة التي يعمل معها لعدم تضارب الاختصاصات.
- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج وخطة التدريب على مدار الموسم.
- وضع لائحة للفريق لتنظيم سير العمل مع وضع ضوابط للثواب والعقاب والمكافآت لتكون حافز للاعبين.
- أن يهتم بالتدريب الفردي للاعبين نفس الاهتمام بالتدريب الجماعي وذلك للارتقاء بالمستوى البدني والفني للفريق.
- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب والباريات للتعرف على نقاط القوة والضعف ووضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني والمهاري والخططي حتى لا تتفاقم وتتضاعف هذه الأخطاء.

- أن يراجع المدرب سير خطة التدريب وتقوم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المقننة والتحليل المستمر والاختبارات البدنية والفنية المقننة للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب والمباريات الحية والرسمية.
- أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل وقراءة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على مدى تنفيذ وتطبيق لاعبيه لخطة المباراة حتى يتمكن من تقويم وإصلاح الأخطاء وبالتالي تطوير لعب الفريق.
- أن يعد ويجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب والمدرب والمباريات وتخطيط وتوزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقويم أساليب وطرق وخطة التدريب.

خلاصة:

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

الفصل الثاني

الإعداد الخطي للأعني حرة القدم (الخط المجهومية)

تمهيد:

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

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

1 - الإعداد الخططي في كرة القدم:

أولاً/ الخطط:

يمكننا تعريف الخطط في كرة القدم بما يلي:

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

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

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

وهناك تعريف آخر للخطة كما يلي:

"فمن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي".

إلا أننا نفضل من وجهة نظرنا أن ندخل تعديلاً على التعريف السابق ليصبح:

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

ويمكن تعريف الخطة أيضاً كما يلي:

"هي تنظيم هادف لسلوك اللاعبين في المباراة".

وهذا التعريف يأخذ اتجاهاً شمولياً ويمكن أن ينسحب على خطط اللعب بشكل عام في جميع الألعاب

الأخرى.

ثانياً/ الإعداد الخططي:

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

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

1- التخطيط:

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

2- تعليم الخطط والتدريب عليها:

وهي المرحلة التنفيذية للخطط والتي تخرج فيها إلى اللاعبين من حيز ذهن المدرب إلى ذهنهم ولهذا الخطوة أصولها والتي سيأتي دور شرحها فيما بعد.

ويمكن تعريف الإعداد الخططي كما يلي:

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

ومن تحليل التعريف يمكننا التوصل إلى العناصر التالية:

1. الإعداد الخططي هو عملية متكاملة ولا تنطوي على خطوة واحدة بل تخضع لعدة خطوات تكمل

بعضها بعضا، ويراعي خلالها أولويات محددة ومواصفات خاصة لكل خطوة.

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

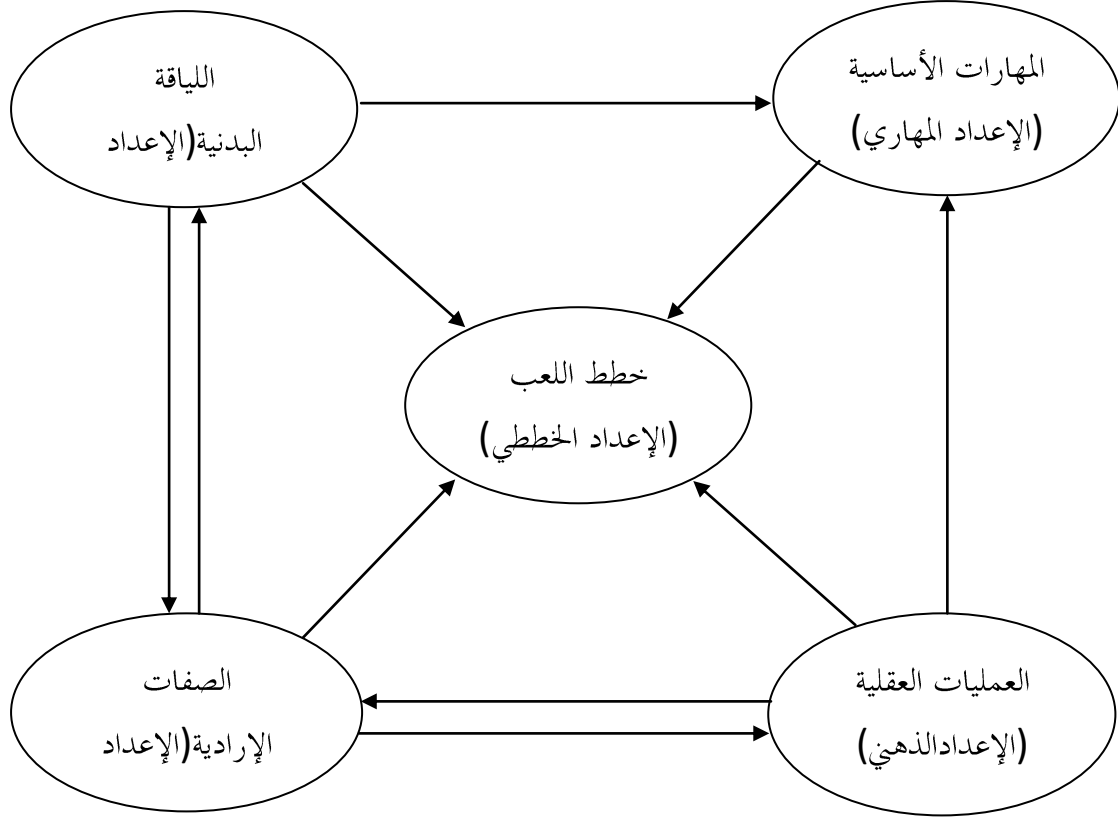
أ/ عنصر يتعلق باكتساب اللاعب للمعارف والمعلومات المتعلقة بكل ما يحيط بالخطوة وهو هام

وضروري لنجاح العنصر التالي. وهذا العنصر يتعلق بالعقل والتفكير.

ب/ عنصر يتعلق باكتساب القدرة على التنفيذ العملي ميدانيا وهو ما يمكن وصفه بالجانب التطبيقي

في الملعب. والذي يتأسس على العنصر تم ذكره في (أ).

ثالثا/ العوامل المؤثرة في إتقان خطط اللعب:



العلاقات والتأثيرات المتبادلة لعناصر إعداد لاعبي كرة القدم

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

1- درجة إتقان المهارات الأساسية (الإعداد المهاري):

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

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

ويعتبر اختيار المهارة المناسبة لتنفيذ الموقف الخططي أمرا ضروريا لنجاحه بالإضافة لعناصر أخرى كما أن اختيار التوقيت المناسب لتنفيذها يلعب دورا حيويا أيضا في نجاحها.

2- مستوى اللياقة البدنية (الإعداد البدني)

يتطلب الأداء الخططي في كرة القدم معدلات عالية في سرعة الأداء وفي وقت يكون فيه اللاعب قد وصل إلى درجة عالية من التعب نتيجة لمحاولاته المستمرة طوال زمن المباراة في التغلب على المقابلات المختلفة والتي تتمثل في محاولة التغلب على قوة شدة الجاذبية الأرضية لوزن جسمه، وأيضا المقابلات الأخرى مثل الكرة أو الاحتكاك مع المنافس والاحتكاك بأرض الملعب ومحاولته المستمرة في أداء الدورات والتوقف المفاجئ والتحفز والإعاقة من المنافسين، ومحاولة الاحتفاظ بالاتزان في جميع حالات الجري والوثب والاشتراك معهم. إن كل ذلك يتطلب مستوى جيدا جدا للياقة البدنية حتى يتمكن اللاعب من الوفاء بالمتطلبات البدنية اللازمة لتنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية ودون هبوط في مستوى الأداء خلال زمن المباراة الذي قد يزيد على 90 دقيقة في بعض الحالات. (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، 1989، الصفحات 100-102)

ويجب الملاحظة أن توقيت بدء الحركات البدنية المرتبطة بأداء الخطة مثل الجري إلى مكان محدد أو أداء التمويه بشكل معين كما هو الحادث في تمويه المدافع للمهاجم المستحوذ على الكرة وإيهامه بذلك أو التحرك بشكل أو بآخر وكذلك اختيار نوعية الحركة ومداهما له دخل كبير من إتقان تنفيذ الخطة. وهنا يلعب اختيار نوعية تمارين الإعداد البدني المصاحبة لأداء جزئيات المهارة دور هام سواء كان ذلك مع مستوى وحدة التدريب اليومي المتضمنة للخطة أو سواء كان كاستراتيجية عامة في تحديد محتوى الحركات البدنية المكونة لبرنامج التدريب بشكل عام، وغالبا ما تكون هذه الحركات مرتبطة بالدرجة الأولى بكل من عناصر الرشاقة والسرعة والتوازن والتوافق وبالدرجة الثانية. بكل من عناصر القوة العضلية والمرونة والتحمل.

3- مستوى العمليات العقلية (الإعداد الذهني):

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

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

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

ج- تركيز الانتباه: تعتبر عملية تركيز الانتباه عملية هامة ليس فقط خلال عملية التفكير ولكن أيضا قبل عملية الملاحظة ذاتها، وتستمر معها وحتى إتخاذ القرار بالتصرف ويجب أن تأخذ هذه العملية نصيبها المناسب في إعداد اللاعب حيث تدرج تحت الإعداد الذهني له. فتركيز اللاعب في المباراة لن يتأتى إلا بتدريبه على التركيز في التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التبادل السليم بين تركيز اللاعب في المواقف وفقده للتركيز بين الجزئيات المتتالية لوحدة التدريب. إن التركيز الجيد يؤدي إلى إلمام اللاعب بدقائق الموقف المشاهد كما يعمل أيضا في مراحل تالية على استدعاء كافة جوانب الخبرات المشابهة للموقف بهدف الوصول إلى قرار سليم فيه. (BOUALEM CHAREF, 2001, p. 05)

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

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

4- مستوى الصفات الإرادية (الإعداد النفسي):

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

ومن الصفات الإرادية نذكر ما يلي: (عمر بشير الطوي، 1991، صفحة 116)

أ- المثابرة:

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

ب- الكفاح:

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

ج- الثقة بالنفس:

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

إن خبرات النجاح التي يقابلها اللاعب خلال التدريب والمباريات هي أكثر العناصر التي تؤثر إيجابيا في بناء ثقته بنفسه، لذلك فتخطيط التدريب ومفرداته يجب أن يراعي فيهما تحقيق إعطاء الثقة للاعبين بأنفسهم. وفي نفس الوقت يجب أن نحذر من الثقة الزائدة عن الحد والتي يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية للفريق.

د- الجراءة والشجاعة:

إن الإلتحامات القوية العنيفة خلال مباريات كرة القدم وتدريباتها واردة بدرجة كبيرة، وتتجلى هذه الإلتحامات في الإشتراك بين لاعب مدافع مع لاعب مهاجم، وقد يكون أكثر من لاعب مهاجم أو مدافع، وقد يكون هذا الإلتحام في الهواء أو على الأرض، وإذا كان في الهواء فيتلوه سقوط على الأرض كل هذه

المواقف تحتاج إلى جرأة وشجاعة من جانب اللاعب. وتنفيذ خطط اللعب لا يخلوا من تلك المواقف، لذلك فالتدريب على مواقف المشاركة مع المنافسين يجب أن تؤخذ بجديّة. ولكننا نحذر في نفس الوقت من التهور الذي يؤدي إلى الإصابات ويجب أن نلفت النظر أيضا إلى أن ارتداء اللاعبين لأدوات الوقاية من الإصابات مثل واقي الساقين وغيرها أمر ضروري.

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

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

1- أن خطط اللعب تتأثر بشكل مباشر بكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي.

2- أن الصفات الإرادية تتأثر بالعمليات العقلية العليا وتؤثر فيها وفي نفس الوقت فإنها تؤثر في اللياقة البدنية وتتأثر بها.

3- أن اللياقة البدنية تؤثر في مستوى المهارات الأساسية.

4- أن العمليات العقلية تؤثر في المهارات الأساسية.

2-2 مكونات الأداء الخططي:

تنقسم خطط اللعب في كرة القدم الحديثة إلى خطط لعب هجومية وخطط لعب دفاعية. (مفتي

إبراهيم حماد، 1994، الصفحات 137-138)

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

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

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

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

2-3 وسائل تنفيذ الخطط الهجومية:

2-3-1 الجري بالكرة: المقصود بالجري بالكرة هو تحرك اللاعب بها مع سيطرته عليها وتستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية:

- عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير إلى زميل.
- عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية لإبقاء الكرة مع الفريق.
- عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية.
- غالبا ما يمهد الجري بالكرة للتصويب إلى المرمى أو التمريرات العكسية.
- الجري بالكرة أمر حيوي وشائع الاستخدام في مرحلة بناء المهجوم وخاصة في ثلث الملعب الأوسط للفريق.
- أما في مرحلة التطوير والإنهاء فإن الحاجة إليه في منطقتي الجناحين تزداد حينما يلجأ الفريق المنافس إلى التركيز في الدفاع أمام منطقة الجزاء.
- يتميز بقصر المسابقة في ثلث الملعب الهجومي في الأحوال العادية خاصة داخل منطقة الجزاء وأمامها.
- كما يجب التركيز على أهمية استخدام الجري بالكرة في أوقاته المناسبة، إذا يجب أن يعقب الجري بالكرة التمرير أو المراوغة والتمرير الحائطي، وأيضا التصويب أو رفع الكرات العرضية من منطقتي الجناحين.

وبشكل عام يجب أن يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية، كما يجب أن يدرك اللاعبون أن التمرير أسهل من الجري بالكرة. (مفتي إبراهيم ، صفحة 131)

2-3-2 التصويب على المرمى: يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء المهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه. والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة.

2-3-2-1 التصويب على المرمى بالرأس: تصويبات الرأس حيوية في إنهاء الكرات العرضية في منطقة الجزاء وكذلك إستغلال المواقف الثابتة هجومياً، وخاصة في الثلث الهجومي من الملعب مثل حالات الضربات الركنية والضربات الحرة المباشرة والغير المباشرة ورميات التماس الطويلة.

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

(1) دقة وقوة التصويب:

القوة والدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى ويجب على اللاعب دائماً أن يوازن بينهما وهو يصبوب إلى المرمى طبقاً للموقف الذي يواجهه:

- قوة تصويب قريب من المرمى خروج الكرة.
- دقة تصويب على حساب القوة في زاوية خالية ولكنها ضعيفة فينفذها الحارس.

(2) ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى:

نعني بارتفاع مسار الكرة كونها مصوبة عالية أم منخفضة وتعتبر التصويبات الأرضية أكثر صعوبة في إنقاذها من التصويبات العالية.

لأن أداء الحارس لحركة الارتقاء للطيران في الهواء أسهل وأقصر في المسافة من الارتقاء إلى الأرض. وبالتالي سيكون الزمن أقل.

(3) الزاوية التي تصوب إليها الكرة:

مهاجم مصوب يقترب مواجهها للمرمى تصويب الكرة إلى إحدى زاويتي المرمى.

المهاجم يتخذ موقعه بزاوية منه فإن الحارس يعمل على سد الزاوية القريبة مما يؤدي إلى فتح الأخرى وهنا يكون للتصويبات الملتوية القوية دور في إحراز الأهداف.

(4) توقيت التصويب:

إن الاختيار الصحيح لتوقيت التصويب يعتبر واحداً من أهم عناصر نجاح التصويب وكثيراً ما نجد لاعبين قد فقدوا فرصة التصويب على المرمى نتيجة تباطئهم وتأخيرهم التصويب للحظات، الأمر الذي تكون نتيجة إغلاق الحارس أو المدافع زاوية التصويب أو أن التأخير قد يؤدي إلى إزدحام الطريق بالمدافعين أما المرمى. (مفتي إبراهيم ، صفحة 136)

2-3-3 المراوغة:تستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها ما يلي:

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع وف نفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى أي من الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة سواء كان ذلك بسبب وجودهم تحت ضغط شديد من المنافسين أو بسبب موقف اللاعب الذي يقوم بالمراوغة ذاته.
- ظهور لاعب مدافع فجأة أمام أو بجانب المهاجم المستحوذ على الكرة مما يضطر اللاعب ذاته إلى المراوغة ليصبح في موقف أفضل يتصرف من خلاله بالكرة.
- في حالة ما إذا كان عدد المدافعين أكثر من المهاجمين ويصعب معه التمرير.
- في حالة ما إذا أراد اللاعب أن يصبوب إلى المرمى ووجد صعوبة في تنفيذ ذلك إذا لم يتخلص من المدافع.
- في حالة وجود فريق اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مصيدة تسلل لذلك وجب عليه القيام بالمراوغة لتحسين موقف زملاءه.
- وعدم نجاح المراوغة يعتبر ثاني أهم المواقف التي تؤدي إلى فقد الفريق للكرة حيث فقد الكرة بسبب سوء التمرير هو أهم أسباب فقد الفريق للكرة، ويجب ملاحظة ان احتمال فشل المراوغة وضياح الكرة قائم حتى لدى أفضل اللاعبين في العالم.(مفتي إبراهيم ، صفحة 150)

2-3-3-1 المراوغة في أجزاء الملعب الثلاثة:

(أ) **ثلث الملعب الهجومي:** يفضل استخدام المراوغة في ثلث الملعب الهجومي كوسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية، علما أنه في حالة فشلها وانتقال الكرة للفريق المنافس يمكن تدارك الموقف وسواء كانت المراوغة في منطقة الجناح أو في منطقة القلب فإنها تعمل على اختراق الحائط الدفاعي وخلق الفرص.

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

(ج) **ثلث الملعب الدفاعي:** في الأحوال العادية يحظر استخدام المراوغة في هذا الثلث نظرا لخطورة تهديد المرمى في حالة فشلها أو قطع الكرة وخاصة داخل وعلى حدود منطقة جزاء الفريق، وهناك عدة طرق للمراوغة يمكن تعليمها للاعبين بالإضافة إلى الطرق التي تنفذ طبقا لظروف الموقف.(مفتي إبراهيم ، صفحة 151)

2-3-4 التمير: هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإتهائه ولعل لاشيء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التميرات الرديئة غير المتقنة وما أكثر من أن يقوم الفريق ببناء الهجوم ويصل به حتى الثالث الهجومي وتضيع الهجمة نتيجة تمرير غير صحيح حيث أن من سمات الهجوم الجيد إتهائه بالتصويب على المرمى.

ويعتبر التمير في حد ذاته وسيلة لإخفاء تحركات معينة في منطقة أخرى غير منطقة الكرة فعندما يتبادل اللاعبون التمير فإن محور إهتمام الفريق المنافس المدافع ينتقل مع الكرة من لاعب إلى آخر وعلى هذا فإن التمير يعتبر عصب اللعب الهجومي ويمكن تشبيه التمير بالخيط غير المرئي الذي يربط بين أفراد الفريق الواحد عند الهجوم.

يكون التمير في اللاعب بنسبة 70(%)التصرف) أما نسبة 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب أي التمير أكثر استخداما طول زمن اللعب.(مفتي إبراهيم ، صفحة 155)

2-3-4-1 خصائص التمير الجيد في أجزاء الملعب الثلاثة:

أ- ثلث الملعب الدفاعي للفريق المهاجم: يجب أن يكون أكثر أمنا ويجب أن ينفذ بسرعة.

من الأفضل أن يكون لقدم زميلا بدلا من أن يرسل إلى مساحة خالية.

يجب أن تلاقي التميرات العرضية بقدر الإمكان وخاصة إذا وجد منافس.

ب- ثلث الملعب الهجومي للفريق المهاجم: يجب أن يتصف التمير بسرعة الأداء ودقته معا.

تميز التمير بالمخاطرة في معظم الأحيان نظرا لشيق المساحات الخالية بين المدافعين.

من الأفضل أن ينفذ بتمرير الكرة إلى المساحة الخالية بين المدافعين.

يجب أن تلاقي التميرات العرضية باستثناء تلك التي تستخدم في إتهاء الهجمات أو تغيير اتجاه الهجوم.

ج- ثلث الملعب الأوسط للفريق المهاجم: يجب أن يتصف التمير بالموازنة بين خصائص الأداء في كل من

الثلث الهجومي والدفاعي للفريق وطبقا لظروف الموقف.(مفتي إبراهيم ، صفحة 161)

2-3-5 التغلب على مصيدة التسلل: تلجأ فرق كثيرة إلى الإستعانة بخطة نصب مصيدة التسلل كخطة دفاعية بهدف إيقاع مهاجمي الفريق المنافس فيها لعرقلة وإيقاف هجوم الفريق المنافس، وكثير من الفرق ترتبك حينما يفاجئون بالفريق المنافس يلعب بهذه الخطة الدفاعية مما يؤدي إلى فشل تطوير الهجوم وبالتالي لا يستطيع الفريق إتهاء الهجوم حيث ينصب الفريق المدافع غالبا مصيدة التسلل في نصف ملعبه الدفاعي.

وهناك خطط متعددة ومتنوعة يمكن بواسطتها التغلب على مصيدة التسلل إلا أنه يجب إتصاف اللاعبين المهاجمين المنفذين لهذه الخطة بالتركيز الشديد والإدراك الكامل لموقع كل منهم بالنسبة لآخر مدافع. كما يشكل عدم إندفاع وتهور المهاجمين عنصرا مهما في نجاح خطط التغلب على مصيدة التسلل، إذ أنه كثيرا ما يعتقد المهاجمين أن مجوزتهم فرصة للإنفراد بالرمي ويصرون على الإندفاع للأمام انتظارا لتمريرة اللاعب الذي معه الكرة. (مفتي إبراهيم ، صفحة 63)

2-3-6 خطط المواقف الهجومية الثابتة: المقصود بالمواقف الهجومية الثابتة كل الضربات الحرة (مباشرة وغير مباشرة) والضربات الركنية، رمية التماس، وضربات الجزاء وضربات الرمي وضربات البداية والتي تحتسب لصالح الفريق.

إن التخطيط لاستغلال المواقف الهجومية الثابتة يؤدي غالبا إلى نتائج إيجابية وإعطاؤها الزمن الكافي في برامج التدريب أمر يوصي به معظم خبراء كرة القدم في العالم. ولعل غرس حسن استغلال المواقف الهجومية الثابتة لدى الناشئين يجعلهم ينشؤون منذ الصغر مهتمين بتلك الخطط التي هي مصدر حقيقي لإحراز الأهداف. ويجب الإهتمام بالتنوع في أداء الخطط الهجومية للمواقف الثابتة حتى لا يسهل الدفاع عنها وإحباطها بسهولة كما يجب على المدرب تحليل مهارات لاعبي فريقه جيدا للوصول إلى أفضل لاعبين يمكنهم تنفيذ خطط الهجوم من المواقف الثابتة لتحقيق أفضل النتائج. (مفتي إبراهيم ، صفحة 116)

2-3-6-1 الضربات الحرة: تنقسم إلى نوعين:

(1) الضربة الحرة المباشرة: التصويب المباشر إلى الرمي يكون غالبا من خلال مسار منحنى فإن كان مستقيم فمصيره إصطدام بالحائط يكون التنفيذ بوجه القدم الداخلي للرجل.

(2) الضربة الحرة الغير المباشرة: تنفيذ تمريرة أو أكثر قبل محاولة التصويب إلى الرمي ويكون إجباري عند تنفيذ ضربة حرة غير مباشرة ويهدف تمرير الكرة قبل تصويبها إلى الرمي ما يلي:

- إبعاد مسار الكرة عن حائط الصد حتى يمكن تصويب الكرة من جانب الحائط.
- خداع الفريق المدافع.
- خلخلة الحائط.
- تشتيت فكر المدافعين وحارس الرمي.

ويجب ملاحظة أن التمرير في حالة الضربات الحرة يجب أن يؤدي بعناية فائقة دون تسرع.

2-3-6-2 الضربات الركنية: تعتبر الضربات الركنية مصدرا مهما لإحراز الأهداف من المواقف الهجومية الثابتة ومن الناحية الخطئية يمكن اعتبارها هجمة في مرحلة التطوير والإنهاء ومن هنا فإن فرصة التسجيل منها تظل قوية إذا ما أحسن استغلالها.

تقسيم الاتجاهات الرئيسية لخطط الضربات الركنية:

أ) تمرير كرة قوية أمام المرمى

تمرير قوي متقن بعرض الملعب تكوين شكلا رباعي أو مثلث في جزء محدد من منطقة الجراء.

ب) التمرير القصير بين اللاعبين

ج) لعب الكرة في اتجاه القائم القريب ليكملها أحد اللاعبين خلفا.

د) استغلال اللاعب غير المراقب.

هـ) استخدام التحركات الخادعة.

و) استغلال اللاعب الذي يجيد ضربات الرأس.

2-3-6-3 رمية التماس: تنفيذها من الثبات والاقتراب.

هناك عدة طرق لاستغلال رمية التماس خططيا.

أ) استغلال اللاعب غير المراقب في مساحة خالية. (مفتي إبراهيم ، الصفحات 121-123)

تكون ناجحة إذا أخذت بسرعة ورمية للعب مهاجم غير مراقب يحتل مساحة خالية.

نصائح تساعد المدرب بشكل عام في استخدام لاعبيه لرمية التماس خططيا ومع:

أ.أخذ الرمية بسرعة.

ب. رمي الكرة للاعب غير المراقب.

ج. رمي الكرة للأمام.

د. رمي الكرة بصورة يسهل معها السيطرة عليها.

هـ. عودة الرامي إلى الملعب بسرعة.

و. رمية التماس الطويلة.

2-3-6-4 ضربة الجزاء: هناك خطتان رئيسيتان يمكن للمهاجم عن طريقهما تنفيذ ضربة الجزاء هما:

أ. التركيز على التصويب في زاوية محددة من المرمى.

ب. قراءة إتجاه حارس المرمى في اللحظة الأخيرة، ثم تصويب الكرة في الزاوية العكسية للتحرك ويلاحظ أن

أفضل تصويب لضربة الجزاء يتم بباطن القدم نظرا لدقته في التصويب من مسافة قصيرة. (مفتي إبراهيم ،

صفحة 125)

2-4 مبادئ وأسس خطط اللعب الهجومية الأساسية:

2-4-1 العمق في الهجوم: يعني العمق في الهجوم انتشار لاعبي الفريق المهاجم وتوزيعهم بصورة تتيح فرصا

متعددة متنوعة للاعب المستحوذ على الكرة بان يمررها إلى أي منهم لتسهيل مراحل الهجوم المختلفة سواء

بدؤوه أو بناؤه أو تطويره وإنهاؤه. فهناك مشكلة كبيرة غالبا ما تواجه اللاعب المستحوذ على الكرة، وهي

صعوبة إيجاد زميل يمكن أن يستقل الكرة كي يمررها إليه. والزملاء المهاجمون يمكنهم حل هذه المشكلة

باتخاذهم مواقع وأماكن مناسبة تمكن اللاعب المستحوذ على الكرة من اختيار أفضل لاعب من الناحية الخططية

لتمرير الكرة إليه. كما يمكن للمهاجمين المنفذين للعمق الجيد حل هذه المشكلة أيضا بتصعيب مهمة المدافع

المباشر على اللاعب المستحوذ على الكرة مما يتيح له فرصة الاحتفاظ بالكرة أو التقدم بها.

2-4-2 الاتساع في الهجوم: توسيع جبهة الهجوم يعني محاولة تفادي تكتل المدافعين وتركيزهم من خلال

العمل على خلق جبهة عريضة للمهاجمين الأمر الذي يشكل صعوبة كبيرة على المدافعين للقيام بواجباتهم

الدفاعية حيث يكون عليهم تغطية هذه المساحات العريضة لجبهة هجوم الفريق المهاجم الذي يؤدي إلى تشتيت

جهدهم وإضعاف إمكانية القيام بواجبات المراقبة والتغطية والإسناد بسهولة.

ويتم إحداث الاتساع الهجومي عن طريق التمريرات الطويلة العرضية من جانب إلى جانب، أو عن

طريق تحويل اللعب من جانب إلى جانب من خلال تمريرتين أو أكثر بسرعة إلى الجانب الآخر من الملعب، وقد

يسبق التمريرات الطويلة من جانب إلى آخر عدة تمريرات قصيرة بهدف تجميع وجذب عدد من المدافعين لمكان

الكرة.

2-4-3 السند (المساعدة) في الهجوم: الغرض الأساسي من السند (المساعدة) في الهجوم أولا تخفيف الضغط

على اللاعب الذي معه الكرة وثانيا وضع اللاعب الساند في حالة استعداد لأداء مهمة قد لا يتمكن اللاعب

المستحوذ على الكرة من القيام بها. أيضا يستطيع اللاعب إذا ما استحوذ على الكرة أن يمررها للأمام في إطار خطط معينة أو طبقا لطبيعة الموقف الذي يستجد.

وبشكل عام حينما يكون المهاجمون مضغوطين بالمدافعين يصبح للسند (المساعدة) أثرا إيجابيا فعلا ومفيدا لاستمرار بناء الهجوم، فالسند يعتبر بمثابة رئة يتنفس منها الفريق عندما يزداد الضغط عليه من جانب المدافعين. وكلما سنحت الفرصة مبكرا للعب من اللاعب المستحوذ على الكرة للاعب الساند دل ذلك على سند جيد.

ويعتبر السند الجيد أحد العمد الأساسية في بناء هجوم قوي وناجح.

2-4-4 تبادل المراكز: إن تحركات المهاجمين المستمرة الواعية تعمل على إرباك المدافعين وتشتيت انتباههم وتدفعهم للوقوع في الأخطاء سواء كان ذلك في المراقبة أو الضغط أو التغطية مما ينتج عنه فرص كثيرة تتاح للمهاجمين.

وتتميز عملية تبادل المراكز بتحريك لاعبين مهاجمين أو أكثر في نفس الوقت وفي توقيت واحد بهدف تبادل احتلال المراكز، وقد يحدث هذا التبادل بين لاعبين بهدف احتلال كل لاعب لمركز الآخر. وقد يحدث هذا التبادل بين ثلاثة لاعبين أو أكثر. إن خطة تبادل المراكز تؤدي إلى هروب مفاجئ من رقابة المدافعين المنافسين في المركز الأصلي الذي يحتله اللاعب المهاجم حيث يتجه إلى مركز زميل له قد تركه توا ومن الطبيعي أن يكون نتيجة إرباك وتشتيت للمدافعين. واستلام اللاعب الذي قام بتبادل مركزه مع زميله للكرة في المكان الجديد غالبا ما تكون لديه المساحة الخالية والوقت الكافي للتصرف وبذلك يكسب الفريق أرضا للأمام تمكنه مع خطط أخرى ويؤدي ذلك إلى نجاح بناء الهجوم وتطويره وإنهائه بفاعلية.

2-4-5 الجري الحر: المقصود بالجري الحر هو جري اللاعبين المهاجمين لاستغلال المساحات الخالية المتاحة فعلا بين المدافعين دون ما تقيد بمركز معين، وهذا يبدو واضحا حينما يخفف الفريق الضغط على المهاجمين. ونتيجة عدم وجود ضغط شديد على المهاجمين أن يصبح من السهل عليهم التحرك في المسافات والمساحات الخالية بين المدافعين بعضهم وبعض.

وإذا كانت عملية تبادل المراكز كخطة أساسية هجومية تتم بين لاعبين أو أكثر كخطة متفق عليها فإن الجري الحر هدفه استغلال المساحة الخالية فعلا وتنفيذ دون ترتيب أو اتفاق مسبق بين اللاعبين إلا أنه يتم الاتفاق على تنسيقها وترتيبها في حينها وتأمين الجانب الدفاعي للفريق أيضا.

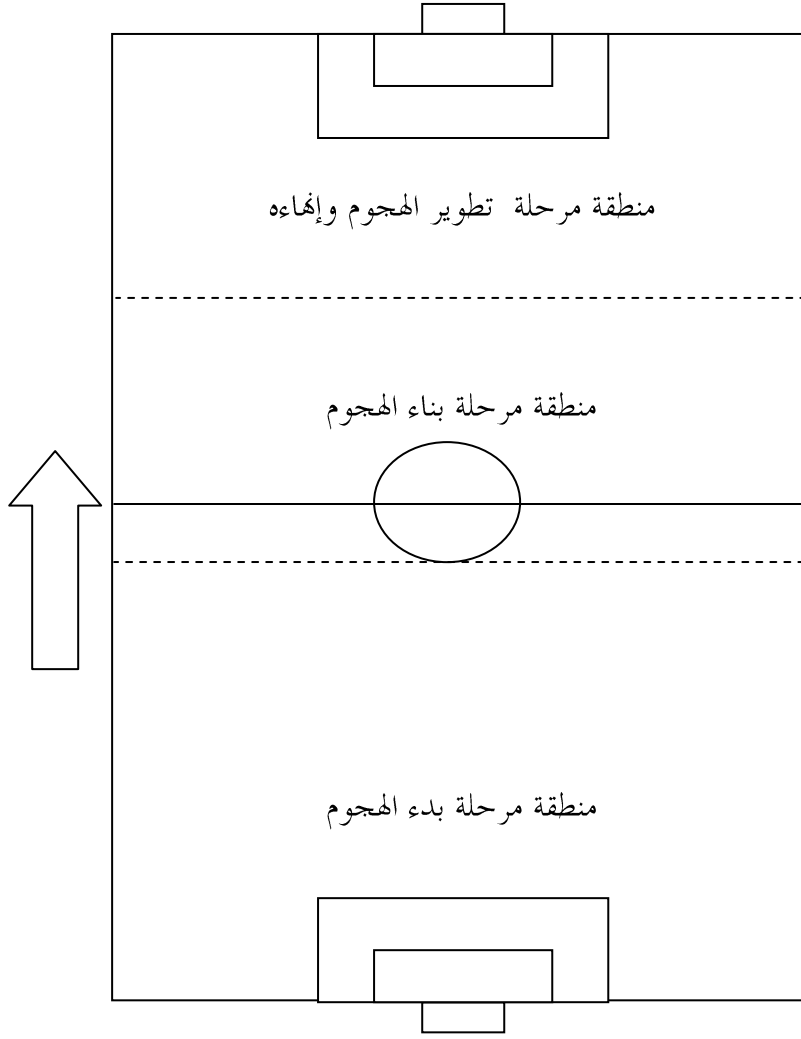
2-4-6 احتفاظ الفريق بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم بتبادل التمير والاستلام وأخذ المكان: وهي خطة أساسية جديدة أضافها المؤلف لمجموعة الخطط الأساسية بعد أن أخضعها للدراسة والتحليل لبطولات

كأس أوربا وآسيا وإفريقيا وأمريكا اللاتينية، وكذلك خلال بطولات كأس العالم في الثماني سنوات الأخيرة فالبحث عن كل ما هو جديد في فنيات وخطط كأس العالم يجب أن يكون محور اهتمام الباحثين والمدربين. ومقدرة الفريق على الاحتفاظ بالكرة لفترة زمنية معينة عند اللزوم بتكرار التمرير والاستلام.

2-4-7 الزيادة العددية في منطقة الكرة: تؤدي زيادة المهاجمين عن عدد المدافعين في منطقة وجود الكرة إلى تصعيب الواجبات الدفاعية الملقاة على عاتق المدافعين إذ تتوزع عليهم أعباء إضافية فتشعب الواجبات ويمكن من خلالها تنفيذ هجوم أكثر فاعلية. واستخدام سهولة الأداء وعدم تعقيده والابتعاد عن الأناية في حالة الزيادة العددية من أهم الأمور التي تؤدي إلى إنتاجية هجوم أفضل. وبالرغم من الزيادة العددية ميزة كبيرة يمكن أن يستفيد منها الفريق إلا أنها قد تكون وبالا عليه وتضره أكثر من الاستفادة من تلك الزيادة.

2-5 مراحل الهجوم:

في البداية يود المؤلف أن يشير إلى أنه ليس من الضروري أن تمر كل هجمة بالمراحل الثلاث الرئيسية للهجوم، وهي مرحلة بدء الهجوم ومرحلة بناء الهجوم ومرحلة تطوير الهجوم وإتهائه بل يمكن أن تختصره هذه المراحل إلى مرحلة واحدة كما في حالة استحواذ الفريق على الكرة من الفريق المنافس في الثلث الهجومي للفريق المهاجم عند نجاح الضغط عليه، أو يمكن أن تختصر إلى مرحلتين كقطع الكرة من الفريق المنافس في نصف الملعب إذ لا تكون لمرحلتى البدء والبناء أهمية في نجاح الهجوم. وفي نفس الوقت قد يحتاج الفريق بالرغم من استحواذه على الكرة من الفريق المنافس في ثلث الملعب الهجومي إلى إرجاع الكرة للخلف والعودة إلى أولى مراحل الهجوم وهي مرحلة البدء نتيجة الإزدحام والتكتل الشديدين للفريق الآخر في هذا الثلث من الملعب. إذن فتقسيم الهجوم إلى مراحل ثلاث يكون أساسا للهجمات المنظمة التي تتاح للفريق خلال المباراة.



مناطق حدوث كل مرحلة من مراحل الهجوم

1-5-2 مرحلة بدء الهجوم: يبدأ الهجوم في عدة حالات هي:

- 1 - عند استحواذ حارس مرمى الفريق على الكرة من الفريق المنافس.
- 2 - إذا ما استحوذ الفريق على الكرة في نصف ملعبه الدفاعي من الفريق المنافس.
- 3 - إذا ما احتسب لصالح الفريق موقف ثابت في نصف ملعبه الدفاعي أو الأوسط.

2-5-2 مرحلة بناء الهجوم: تبدأ مرحلة بناء الهجوم بعد مرحلة بدئه مباشرة وملتحمة فيها تماما حيث لا يمكن فصلها عن بعض وغالبا ما تتم مرحلة بناء الهجوم في الثلث الأوسط للفريق. فإذا كان الفريق المنافس يلعب بخطة الدفاع في نصف ملعبه الدفاعي فهو بذلك يترك مساحة كبيرة للفريق المهاجم ليستغلها أما إذا كان الفريق المنافس يلعب بخطة الدفاع في ثلث الملعب الهجومي له فإن مرحلة بناء الهجوم تجري بين منطقة جزاء الفريق وما بعد منتصف الملعب بقليل وتكون مرحلة البناء في هذه الحالة في ظل وجود ضغط من الفريق المدافع الأمر الذي يتطلب استغلال المهارات والخطط لتنفيذ بناء الهجوم بصورة ناجحة.

2-5-3 مرحلة تطوير الهجوم وإنهائه: إن منطقة الثلث الهجومي للفريق والتي غالبا ما تتم فيها عمليات تطوير الهجوم وإنهائه تزدهم بالمدافعين كما يزداد الضغط فيها على المهاجمين من المدافعين بشكل عام، ومن ثم فإن المساحات التي يعمل المهاجمون من خلالها تضيق ومن ثم تزداد مهمتهم صعوبة ويصبح الإلتحام البدني مع المدافعين أمرا حتميا وطبيعيا مما يسهل مهمة المدافعين في تنفيذ واجباتهم الخطئية والتي تهدف غالبا إلى تشتيت الكرة أو الإستحواذ عليها في حين يكون هدف المهاجمين استمرار الهجوم والعمل على تطويره وإنهائه بنجاح.

خلاصة:

المهجوم المنظم يبعث الثقة في هجوم الفريق،، بل إنه كلما كانت وسائل الهجوم تؤدي بطريقة سليمة استطاع الهجوم بأداء هجمات خطيرة على المنافس.

ومن أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية هي اختيار أفضل المواقع الهجومية المناسبة، والتصريف الخططي بأداء جري بالكرة أو المراوغة أو التصويب على المرمى والتمرير أو الهجوم من المواقف الثابتة أو التغلب على مصيدة التسلل بالشكل الجيد.

الفصل الثالث

التخطيط والمنافسة

تمهيد:

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

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

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

3-1-1- التخطيط في كرة القدم:

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

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

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

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

3-1-1- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

3- تكامل جوانب الإعداد.

4- وجود خطة لإعداد اللاعب.

3-1-2- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- 1- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- 2- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- 3- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.
- 4- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- 5- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات.
- 6- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقاومة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- 7- تحقيق التقييم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

3-1-3- أنواع التخطيط:

3-1-3-1- التخطيط اليومي: هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها و مرحلتها، وهي أيضا الجزء

الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب. (Bernard, 1990)

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

3-1-3-2- القسم الإعدادي: ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء

يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Thill, 1977)

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

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

3-3-1-3- القسم الرئيسي: ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها. (مختار، الأسس العلمية فني تدريب كرة القدم)

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت. (ثامر محسن و آخرون، 1997)

3-3-1-4- القسم الختامي: ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. (مختار)

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهدة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدة تمرينات الاسترخاء والتنفس. (عادل عز الدين و آخرون، 1944)

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

*القسم التحضيري:

- التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

- مرحلة القسم الإعدادي: 15- 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي:

- مرحلة القسم الرئيسي: 45-60 دقيقة.

*القسم الختامي:

- مرحلة القسم الختامي: 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120

دقيقة. (LadislarkaCanietLadislarHorsky, 1986)

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن

الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف

التدريب. (عبده)

3-1-4- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المنهاج) التدريبية لكرة القدم وهو

الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وإن الكثير من

المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى

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

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و6-8 للمتقدمين و8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاهدة للمنافسة. (محسن، 1988، صفحة 166).

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

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

3-1-5- التخطيط الشهري:

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

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية. (عباس أحمد صالح السمرائي، عبد الكريم السمرائي، 1991، صفحة 142)

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

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

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

3-1-6- التخطيط السنوي: المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

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

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- 1 عدد المباريات خلال الموسم.
- 2 - عدد فترات التدريب الإجمالية.
- 3 - عدد أيام الراحة.
- 4 - حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية تبدأ من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية. (عبده، صفحة 356)

3-1-7- أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي:

لا يمكن تخطيط الموسم التدريبي بدون الحصول على المعلومات التالية مسبقا :

- 1 - موعد إقامة المباراة الأولى للفريق في جدول الدوري أو المسابقة.
- 2 - إقامة المباراة الأخيرة للفريق في جدول الموسم أو المسابقة.
- 3 - العدد الإجمالي للمباريات في الجدول الرسمي للمسابقة.
- 4 - عدد الفرق المشاركة في المسابقة ونظام إقامة المسابقة أو البطولة.
- 5 - مراحل وفترات التوقف في برنامج الدوري لأي سبب من الأسباب.

3-1-8- مؤشرات التخطيط:

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

- الحمل:

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

- الكثافة:

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

3-1-8-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

أ- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات

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

ب- الإعداد التقني والتكتيكي :

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

(Weineck, 1983, p. 25)

3-1-8-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة: إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء

اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز بـ:

- عدد المنافسات (الرسمية ، المراقبة).

- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .

- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .

- السن المتوسط للاعبين .

- الطول والوزن المتوسط للفريق .

- عدد اللاعبين في كل منصب .

3-2- المنافسة:

3-2-1-تعريف المنافسة:

تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال الرياضي ، حيث يستخدمها المدربون والإداريون والمشجعون فضلا على الرياضيين، ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها،

فلاحظ "مارتيز" وذلك حسب ما ذكره "Wenberggould" 1997 أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (Gould, 1997, p. 125)

ومن ثم تتحقق المنافسة عندما يكافح إثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف.

ويعتبر "شو" نقلا عن "روس وهاج" وذلك حسب ما سرده الحولي 1996 أن المنافسة الرياضية أنواع:

- المنافسة بين فردين .

- المنافسة بين فريقين .

- المنافسة بين فرد ومستوى .

- المنافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة. (الحولي، 1996، صفحة 194)

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

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

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

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

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

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

3-2-2- أهمية المنافسة:

يرى "مارتيتز" 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار، ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة، فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها، ولهذا فان أغلبية الرياضيين يلجئون إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير، حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من أجل الاستمرار في تحديد وتطوير الاستعدادات، ومن هنا فواجب المدربين التبيين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر ايجابية منها السلبية عن الرياضيين، ومهما يكون، كما أشار الخولي 1996 انطلاقا من أعمال " أولاند سلي ": إن الناس عموما يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تدرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، بل وتعمل على تهذيبها وربطها

بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال قيم الرياضة مثل قوانين الألعاب، قوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعبة النظيفة والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليات التنافس، وهذا ما دعا "فاندرو زواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية، ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبيته، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. (الخولي، 1996، صفحة 204، 194)

3-2-3- أنواع المنافسة :

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

3-2-3-1- المنافسة غير المباشرة: يرى "Gould" و"Wringer" 1997 حسب ما أدله مارتيتر 1993

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

ويشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة وواسعة، ومن هذا يمين اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة غير المباشرة خاصة الرياضات ذات المنافسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس في النشاطات، فمنذ السن والممارس المحترف يبحث عن تحقيق الأحسن في مجاله، ويبرز هذا التصنيف عنصرا آخرهما مهما يعمل على إظهار وبصفة جلية النشاط البدني والرياضي نشاطات تنافسية.

3-2-3-2- المنافسة المباشرة: يرى "مارتيتر" 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم

وبتوجيه واضح جدا وخاص، فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول على النجاح.

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

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

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

3-3- التحضير البدني والمنافسة :

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

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

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

خلاصة:

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

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

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

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

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

1-1-1- المنهجية المستخدمة في البحث :

1-1-1- المنهج المتبع :

ان اختيار منهج البحث من أهم المراحل في عملية البحث العلمي اذ تجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع وانطلاقا من موضوع البحث يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم في الجزائر.

-فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد رضوان: 2003ص66).

-ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: مجموعة الاجراءات البحثية التي تكامل الوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات و تصنيفها ومعالجتها وتحليلها كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول الى النتائج (بشير صالح الرشدي 2000م ص59).

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

1-2- مجتمع البحث :

يقتصر المجتمع الاحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضة والصحة والترفيه في معظم الحالات على الأفراد والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الاحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية :

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

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

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

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

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل بعض من جميع و تتخلص فكرة دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة. (رجاء وحيد دويدري ص 305)

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

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

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

- 12 مدربا (لبطولة الجهوي الثاني لرابطة وهران).

-18لاعب من فريق اتحاد مستغانم (لبطولة الجهوي الثاني لرابطة وهران).

1-4-متغيرات البحث :

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك ثلاثة متغيرات الأول مستقل و الثاني تابع والثالث وسيطي.

1-4-1-المتغير المستقل :

هو الأداء التي يؤدي التغير في قيمتها الى احداث التغير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذلك صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. و يظهر المتغير المستقل في البحث كثافة المنافسات (المباريات).

1-4-2-المتغير الوسيطي :

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

1-4-3-المتغير التابع :

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على المتغير التابع.

و يظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

1-5-مجالات البحث :

1-5-1-المجال المكاني :

أنجز البحث الميداني:

-بتوزيع الإستمارات الخاصة بالمدرين في ملاعب كرة القدم داخل و خارج مستغانم.

-بتوزيع الإستمارات الخاصة باللاعبين في ملعب بن سليمان لكرة القدم بمستغانم.

1-5-2-المجال الزماني :

-تم اللقاء مع المشرف لتحديد عنوان المذكرة 2014/01/15.

-تم إجراء الجانب النظري من 2014/02/24 إلى 2014/03/16.

-تم إجراء الجانب التطبيقي بتوزيع استمارات الإستبيان من 2014/04/30 إلى 2014/05/15

1-6-الأدوات البحث :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ الى الأدوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الأدوات التالية :

1-6-1-المقابلة :

تعرف على أهما محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات الارشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج. تعتبر من بين الأدوات يستخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات لدراسة الأفراد والجماعات الانسانية كما أهما تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات شويًا و فاعلية للحصول على البيانات الضرورية في أي بحث .(محمد شقيق 1985ص 106)

1-6-2-الاستبيان :

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات والمعلومات فيتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان منه خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت، الجهد كما أهما تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.(حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسللي، بدون سنة، ص 205) اذا اعتمادنا ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول لهذا على البيانات و هي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق والتوصل الى الواقع والتعرف على الظروف والأحوال و دراسة المواقف و الاتجاهات والآراء.

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

1-2-6-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الاجابة ب (نعم) أو (لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الاجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها.(عمر مصطفى الستير 1986 ص 54)

1-2-6-2- الأسئلة نصف المغلقة :

وهي أسئلة مقيدة ولكن باستطاعة المجيب اعطاء رأي أو تقييم الاجابة.

1-2-6-3- الأسئلة المحدودة بأجوبة :

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

1-7-7- الدراسات الاحصائية :

1-7-1- النسبة المئوية :

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

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

س: هو عدد التكرارات.

ن: حجم العينة.

1-7-2- التكرار المشاهد :

هو مجموع التكرارات الحاصلة من قبل عينة البحث لكل اختبار.

1-7-3- التكرار المتوقع:

طبقا لقواعد الاحتمالات فإنه يمكن توقع حدوث تكرارات تسمى بالتكرارات المتوقعة (GLLBERT (N)

(1988, p. 245) وتحسب من خلال القانون التالي:

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

$$\text{كا} = \frac{\text{مت} \cdot (\text{مت} - 1)}{\text{مت}}$$

1-8- صعوبات البحث :

تمثلت صعوبة البحث في نقص المراجع والمصادر والبحوث الخاصة بخطط واعداد الخاص باللعب

الهجومي

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

- كما وجد الباحث صعوبة في اعداد أسئلة الخاصة باستمارة الاستبيان حيث لم نلمس أية مذكرة في تدريب الخطط الهجومية.

- صعوبة اقتناء المصادر والمراجع من المكتبة وذلك لعدم ارجاع بعض الطلبة للمصادر والمراجع في وقتها.

خلاصة:

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

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته يقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وذلك لمعرفة مدى فعالية الإعداد الهجومى على لاعبي كرة القدم أثناء المناقشة على عينة البحث وهذا في جميع الاستمارات الإستبائية المعتمدة في الدراسة. وعليه سيقوم الباحث في هذا الفصل بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينا من الوسائل والطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقا.

1-2 عرض و تحليل و مناقشة النتائج

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

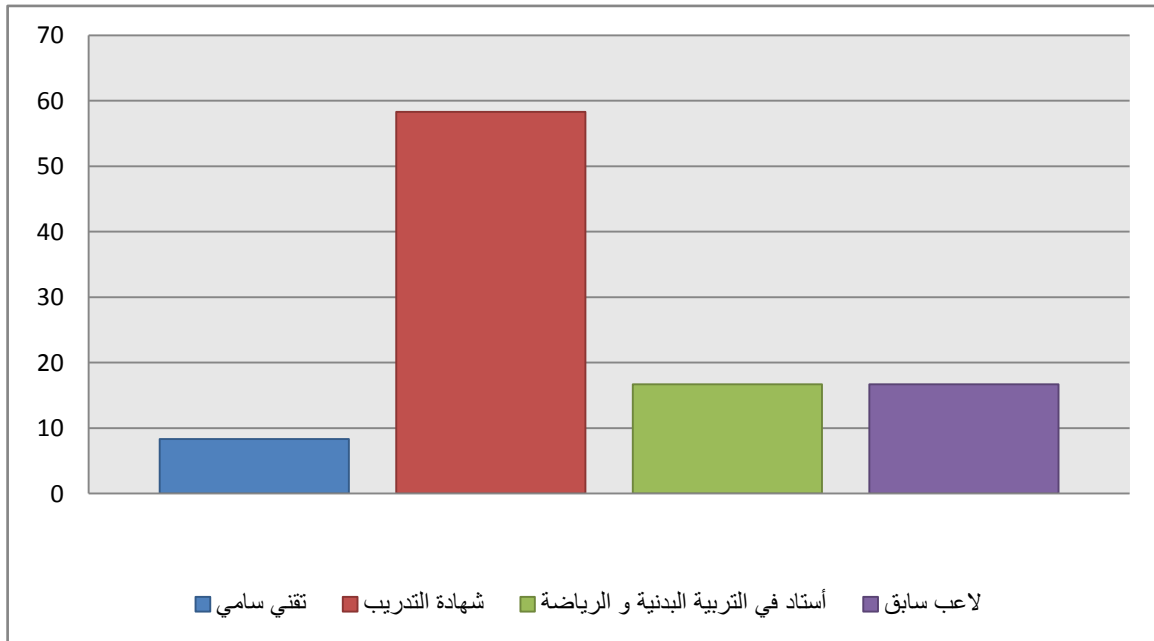
1-1-1-2- المحور الأول: الأحوال الشخصية.

السؤال الأول: المستوى؟

الجدول رقم 01 :

لاعب سابق	أستاذ في التربية البدنية و الرياضة	شهادة التدريب	تقني سامي	
02	02	07	01	العينة
16.66	16.66	58.33	8.33	النسبة المئوية
			7.33	ك2 المحسوبة
			7.8	ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 01: يمثل مستوى المدرسين؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من الجدول السابق أن نسبة من مستوى المدربين 8.33 بالمائة تقني سامي و تليها نسبة 58.33 بالمائة عندهم شهادة في التدريب و تليها نسبة 16.66 بالمائة هم أساتذة التربية البدنية و الرياضة و أخيرا 16.66 بالمائة هم لاعبون سابقون.

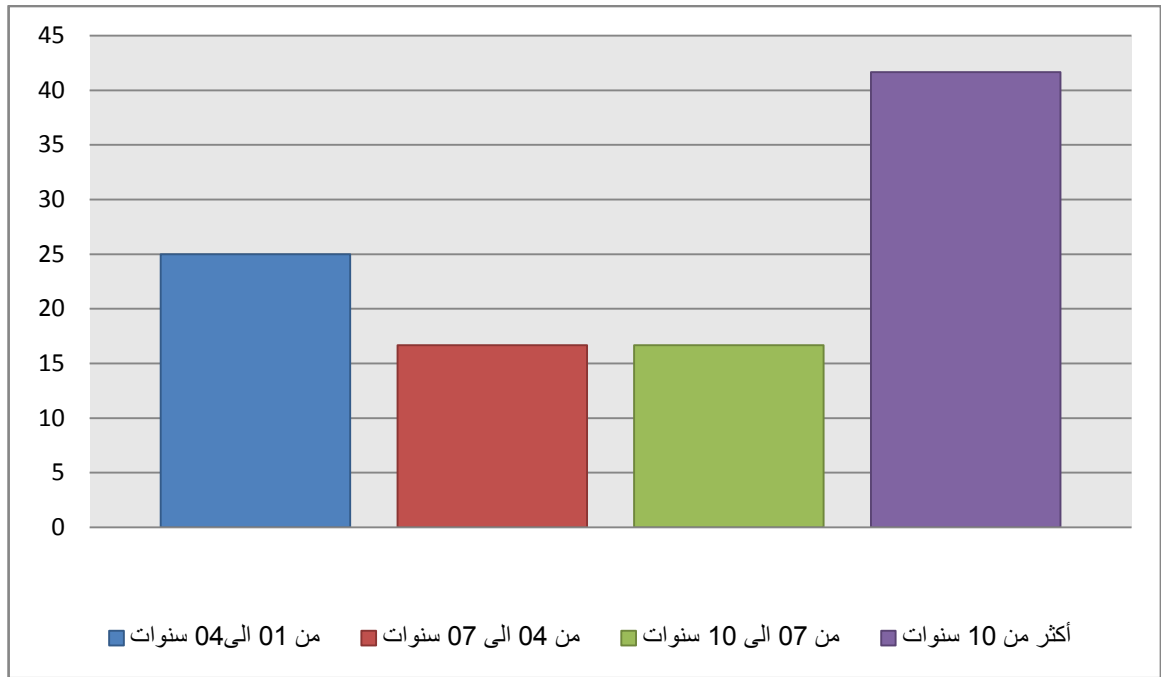
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 7.33 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 02: ماهي عدد سنوات الخبرة؟

الجدول رقم 02:

أكثر من 10 سنوات	من 07 إلى 10 سنوات	من 04 إلى 07 سنوات	من 01 إلى 04 سنوات	
05	02	02	03	العينة
41.66	16.66	16.66	25	النسبة المتوية
			2	ك2 المحسوبة
			7.8	ك2 الجدولية

الشكل رقم 02: يمثل ماهي عدد سنوات الخبرة الميدانية؟



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من عدد السنوات للخبرة الميدانية للمدربين من 01 إلى 04 سنوات 25 بالمائة و تليها نسبة 16.66 بالمائة من 04 إلى 07 سنوات و تليها نسبة 16.66 بالمائة من 07 إلى 10 سنوات و أخيرا نسبة 41.66 بالمائة أكثر من 10 سنوات.

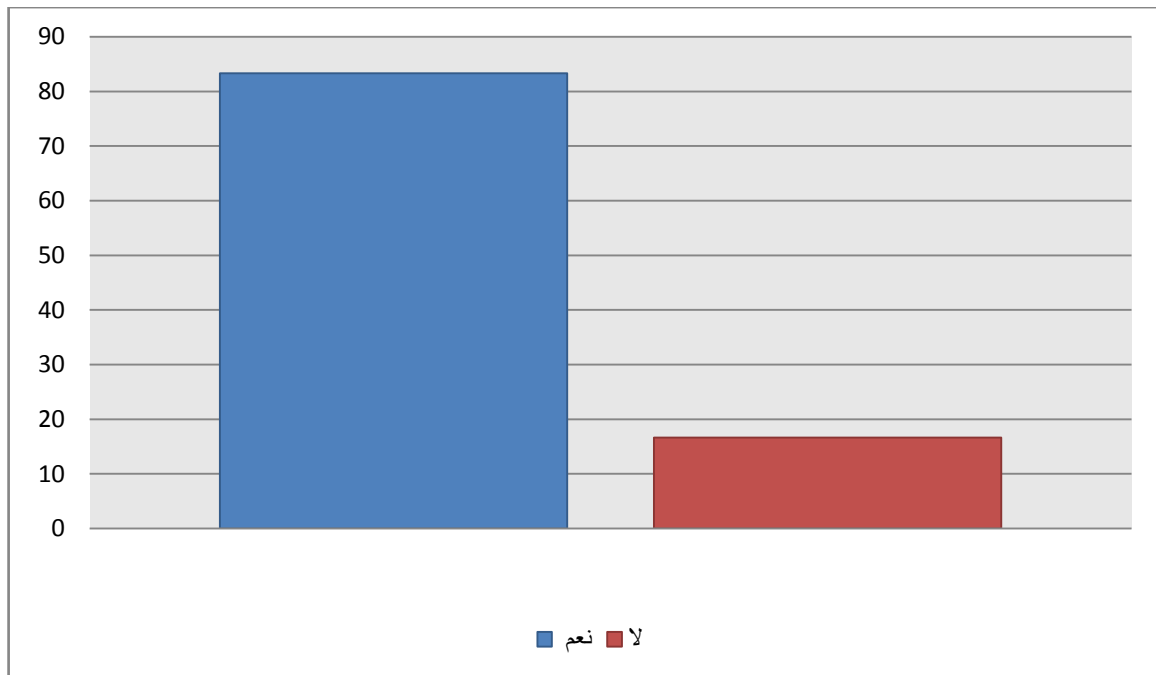
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 02 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 03:

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

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



تحليل و مناقشة النتائج:

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

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 5.33 اكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة

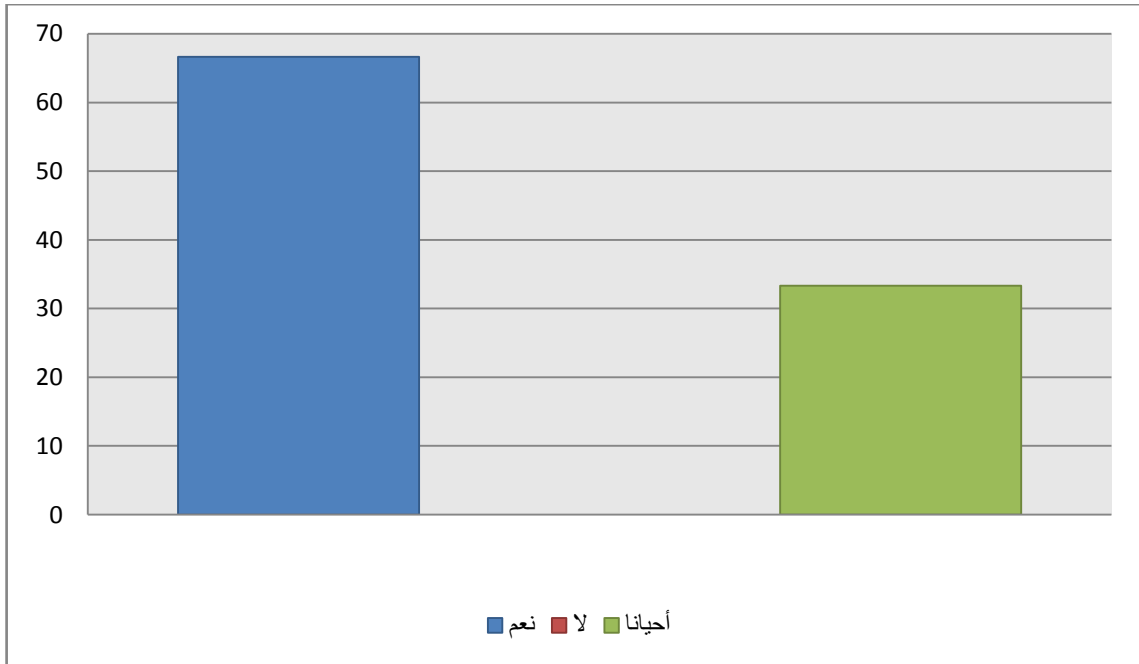
2-1-1-2-المحور الثاني: الجانب التدريبي.

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

الجدول رقم 04:

أحيانا	لا	نعم	
04	00	08	العينة
33.33	00	66.66	النسبة المئوية
		1.32	ك2 المحسوبة
		5.99	ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من المديرين 66.66 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 00.00 بالمائة قالت لا و تليها أخيرا 33.33 بالمائة قالت أحيانا.

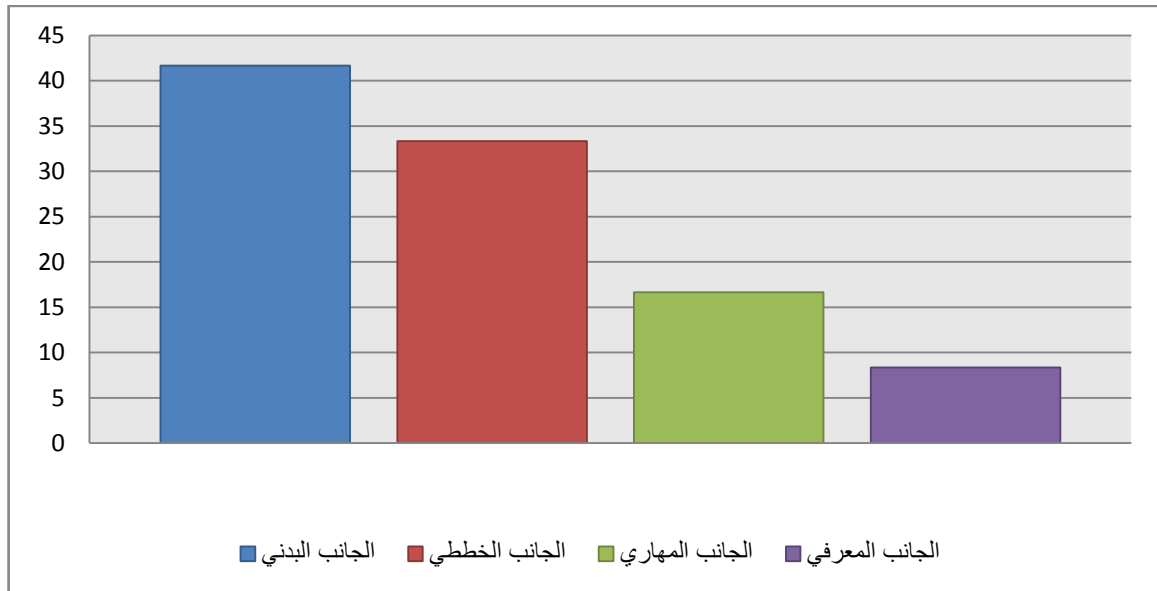
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 1.32 أقل من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 02 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 05: على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية؟

الجدول رقم 05:

الجانب البدني	الجانب الخططي	الجانب المهاري	الجانب المعرفي	
05	04	02	01	العينة
41.66	33.33	16.66	8.33	النسبة المئوية
3.32				ك2 المحسوبة
7.8				ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من المدربين 41.66 بالمائة يركزون على الجانب البدني و تليها نسبة 33.33 بالمائة الجانب الخططي و تليها نسبة 16.66 بالمائة في الجانب المهاري و أخيرا تليها نسبة 8.33 بالمائة في الجانب المعرفي.

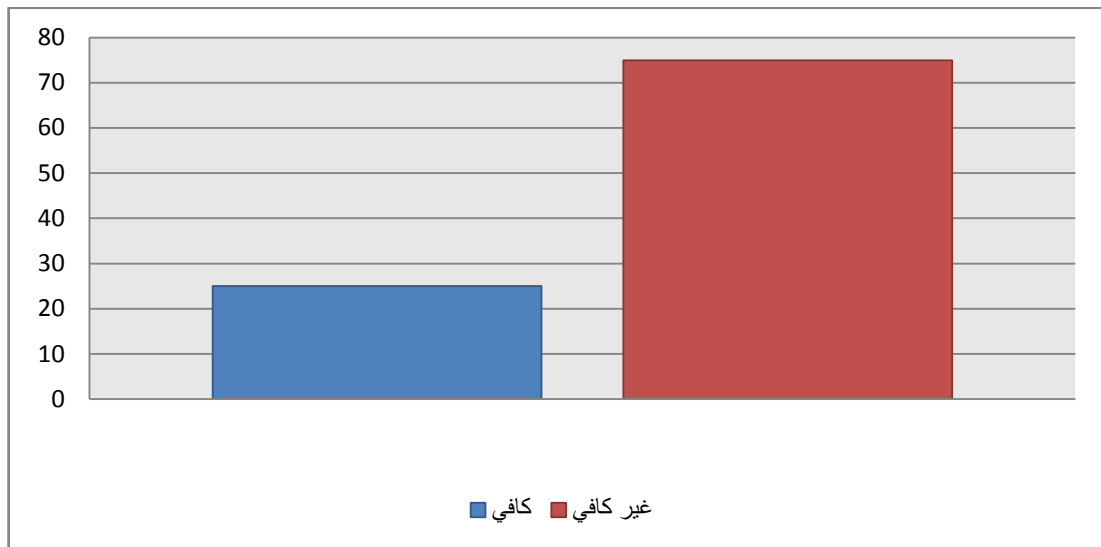
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 3.32 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 01 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 06:

غير كافي	كافي	
09	03	العينة
75	25	النسبة المئوية
	3	ك2 المحسوبة
	3.84	ك2

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من المدربين قالوا غير كافي 75 بالمائة و 25 بالمائة بالباقي قالوا غير كافي.

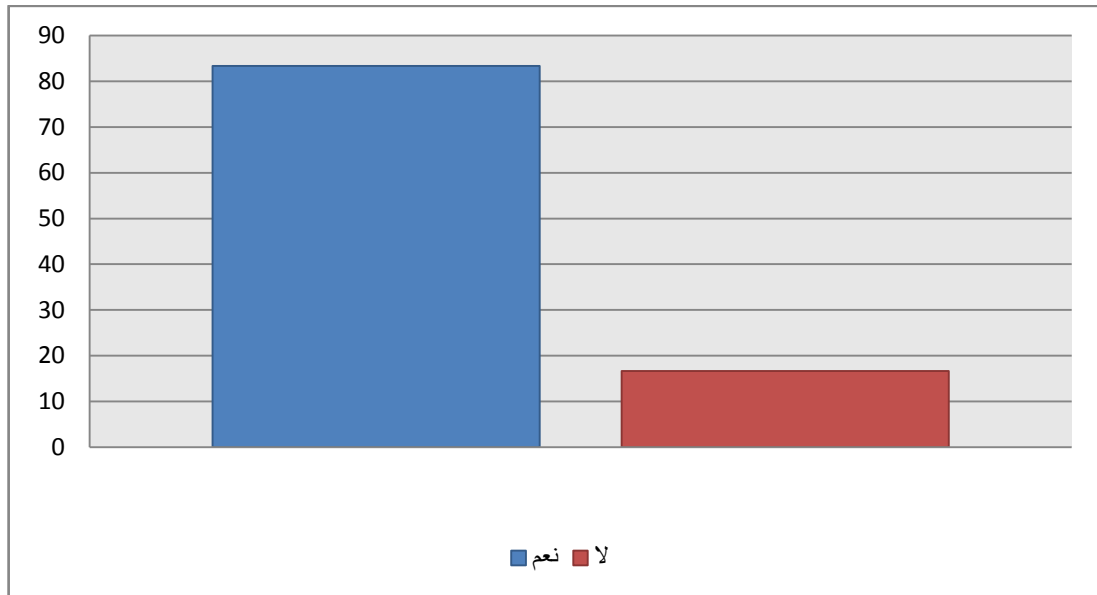
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 03 أقل من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 07:

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

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة المديرين 83.33 بالمائة قالوا أن هناك برنامج خاص أما 16.66 بالمائة الباقية قالت لا.

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

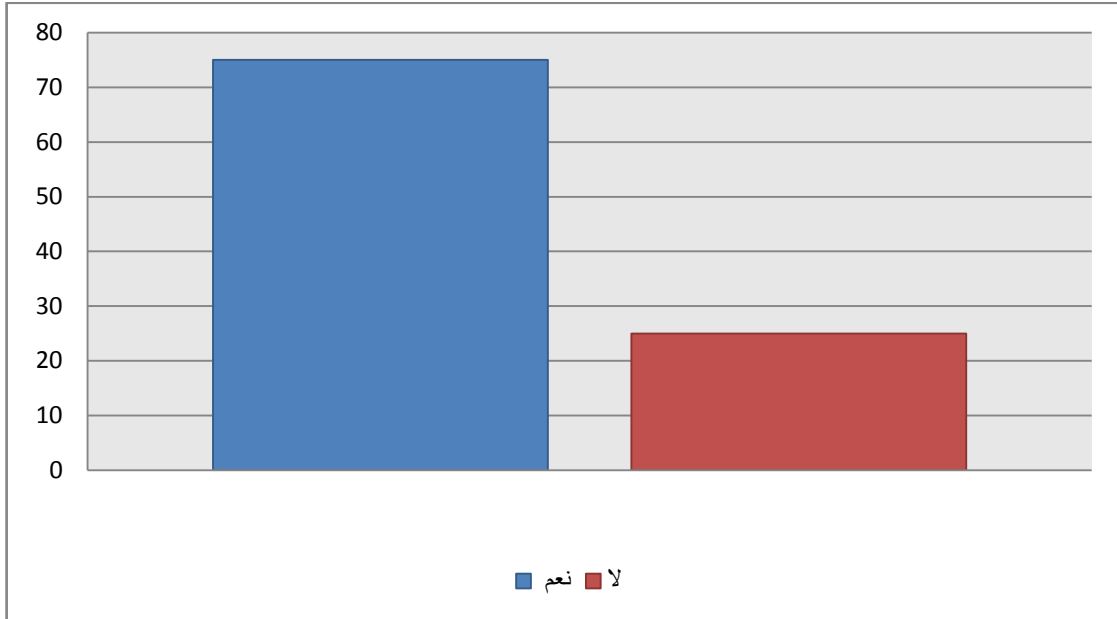
2-1-1-3- المحور الثالث: أهمية الإعداد الخططي الهجومي للاعب كرة القدم.

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

الجدول رقم 08:

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

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



تحليل و مناقشة النتائج:

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

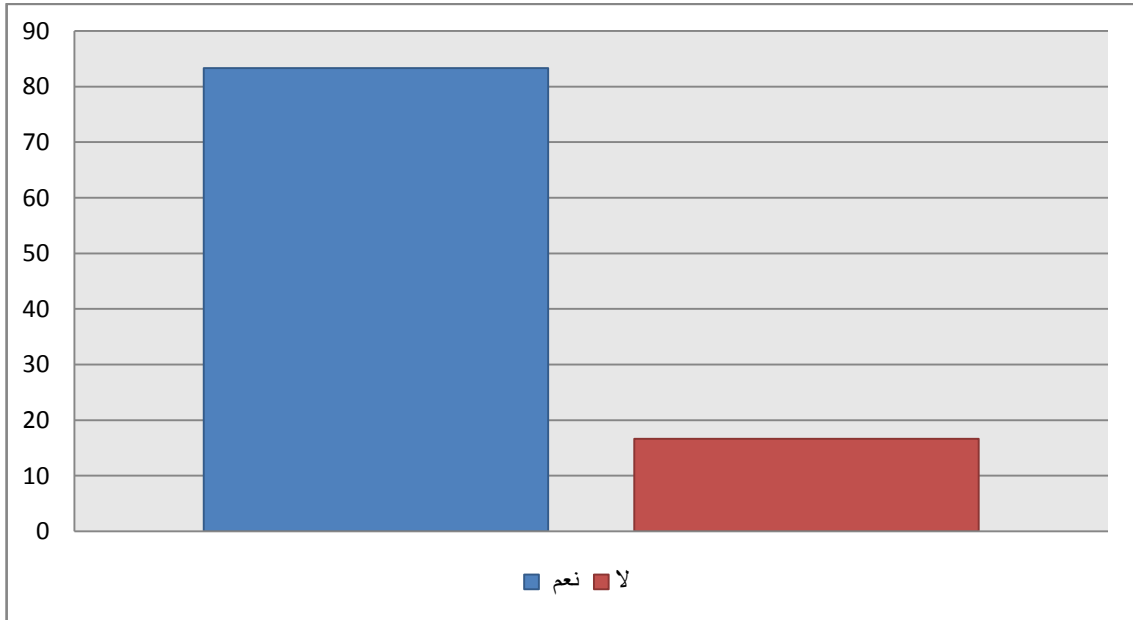
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 03 أقل من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 09: هل تولون اهتماما للجانب الخططي الهجومي قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الجدول رقم 09:

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

الشكل البياني رقم 09:



تحليل و مناقشة النتائج:

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

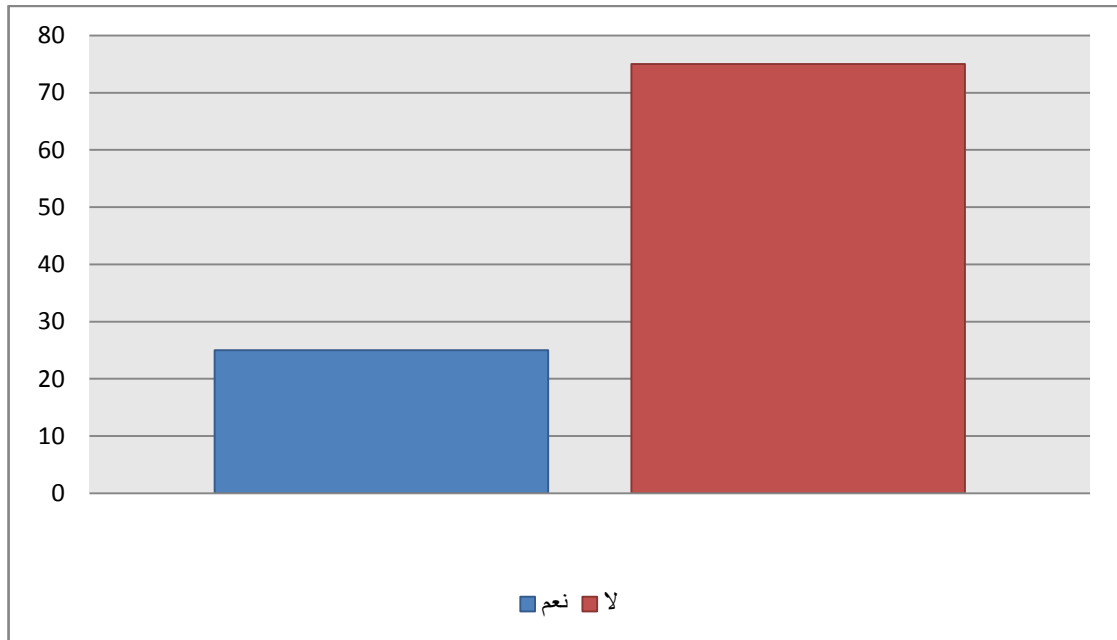
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 5.33 أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 توجد فروق ذات دلالة إحصائية و فرق معنوي لصالح الهجوم الجماعي.

السؤال رقم 10: هل الأداء الهجومي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخططي الهجومي؟

الجدول رقم 10:

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

الشكل البياني رقم 10: يمثل الأداء الهجومي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد الخططي الهجومي؟



تحليل ومناقشة النتائج:

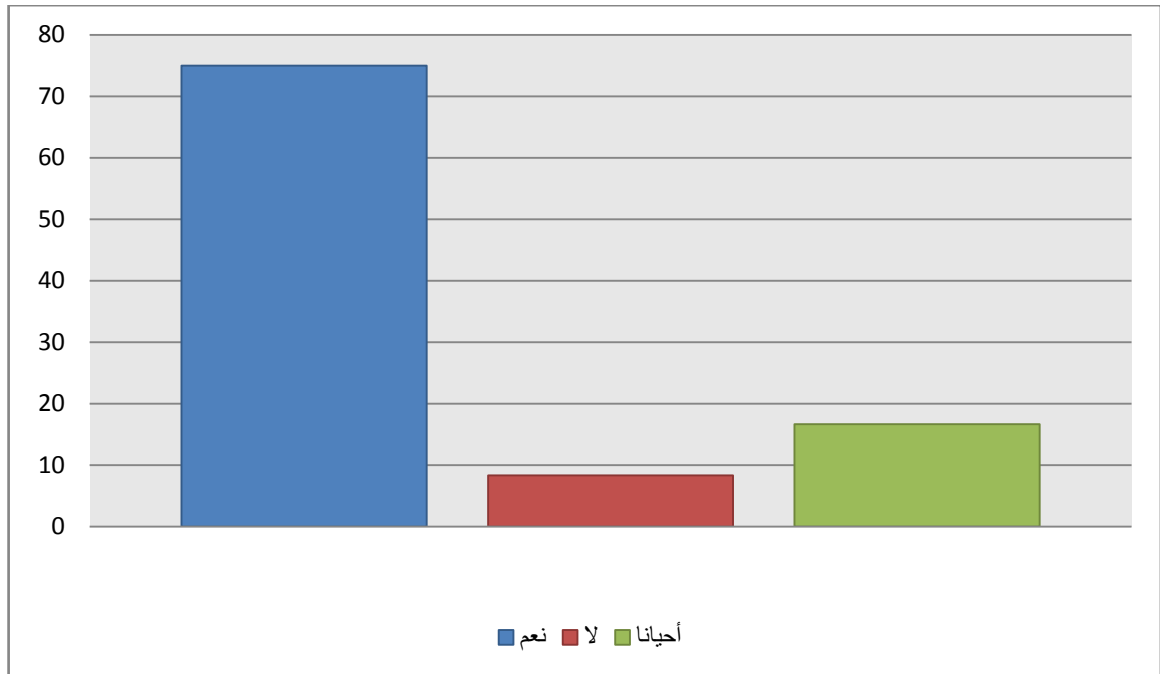
نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة المدربين 75 بالمائة قالوا نعم و 25 بالمائة الباقية أجابوا لا.
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 03 أصغر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى
الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 11: هل الإعداد الخططي الهجومي الجيد يساعد اللاعبين على حسن التصرف في مختلف المواقف الهجومية خلال المنافسة؟

الجدول رقم 11:

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

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



تحليل ومناقشة النتائج:

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

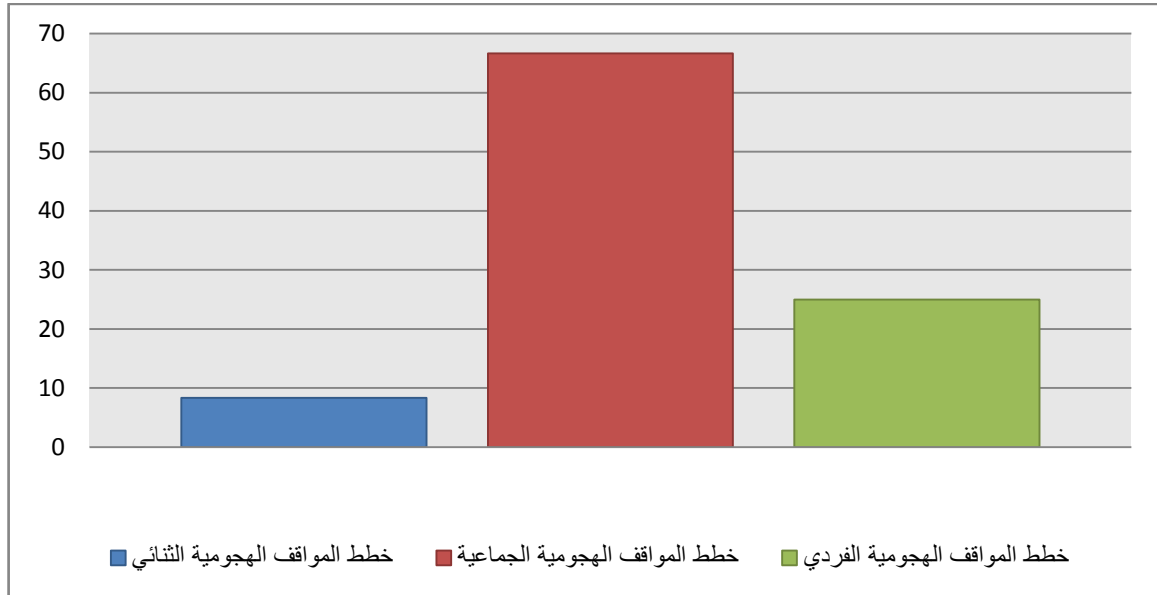
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 9.5 أكبر من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 12: اذا كنتم تعتمدون في تدريباتكم على الخطط الهجومية فعلى ماذا تركزون؟

الجدول رقم 12:

خطط المواقف الهجومية الفردية	خطط المواقف الهجومية الجماعية	خطط المواقف الهجومية الثنائية	
03	08	01	العينة
25	66.66	8.33	النسبة المئوية
		6.5	ك2 المحسوبة
		5.99	ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة 8.33 بالمائة من المدربين قالوا أنهم يركزون على الثنائية في الجانب الهجومي و 66.66 بالمائة أجابوا بالهجوم الجماعي و 25 بالمائة الباقية أجابوا بالفردية أثناء الهجوم.

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

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

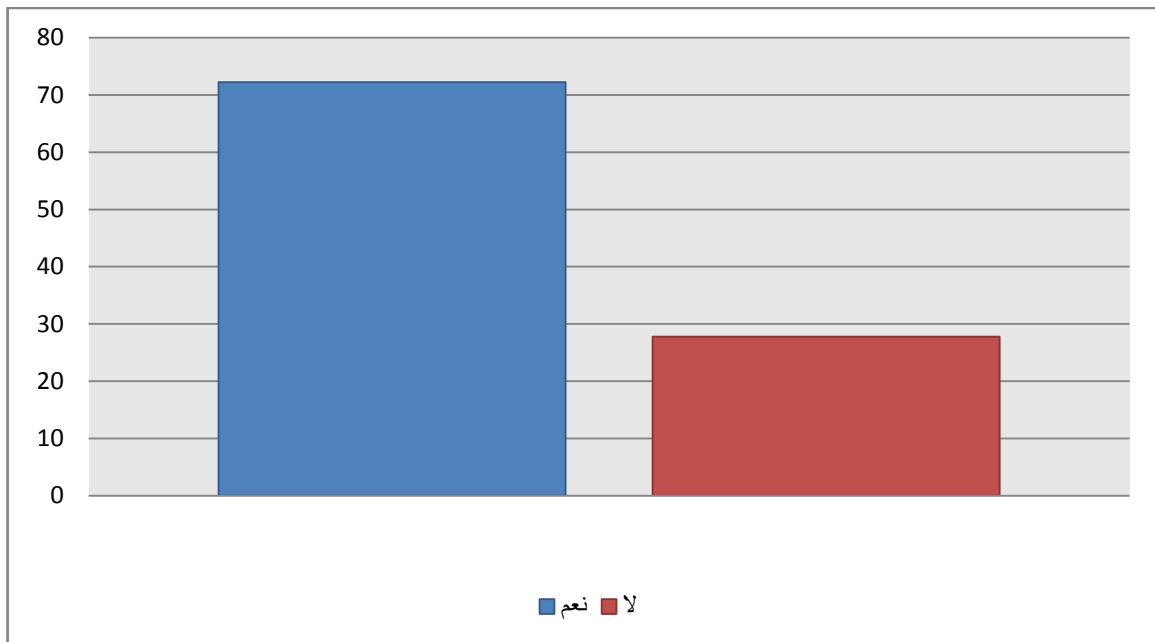
2-1-2-1- المحور الأول :أهمية الإعداد الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم.

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

الجدول رقم 01 :

لا	نعم	
05	13	العينة
27.77	72.22	النسبة المتوية
	3.54	ك2 المحسوبة
	3.84	ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 72.22 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 27.77 بالمائة قالت لا.

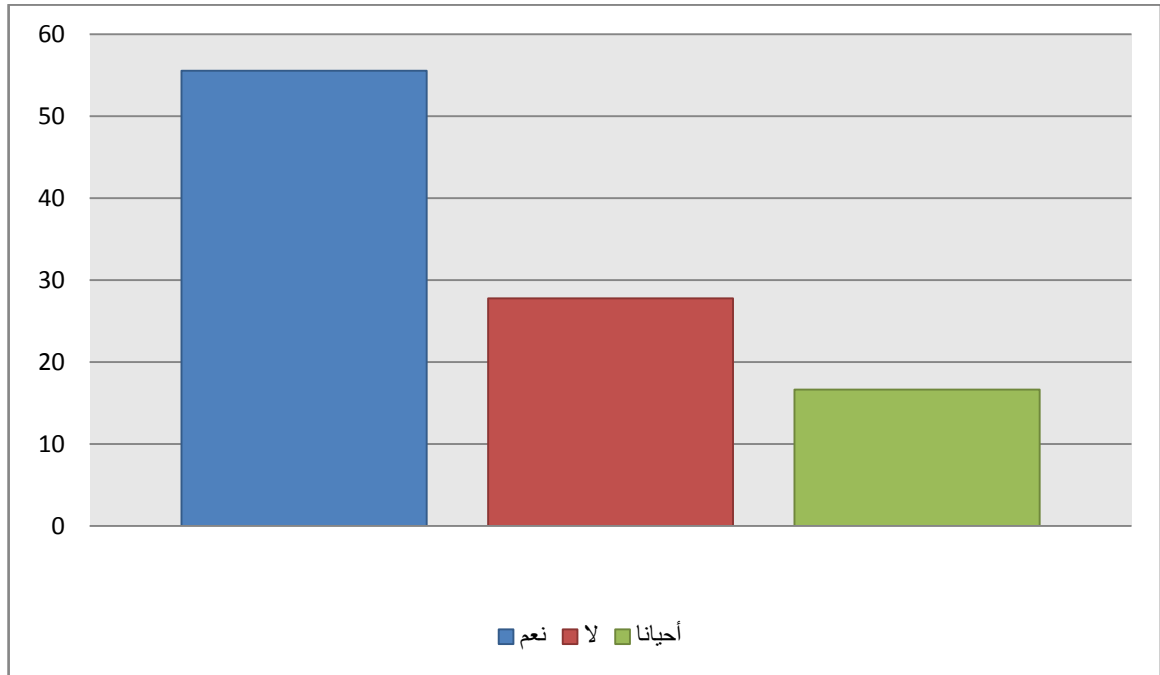
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 3.54 أقل من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 01 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 02:

أحيانا	لا	نعم	
03	05	10	العينة
16.66	27.77	55.55	النسبة المئوية
		4.33	ك2 المحسوبة
		5.99	ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة اللاعبين 55.55 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 27.22 بالمائة قالت لا و تليها أخيرا نسبة 16.66 بالمائة قالت أحيانا.

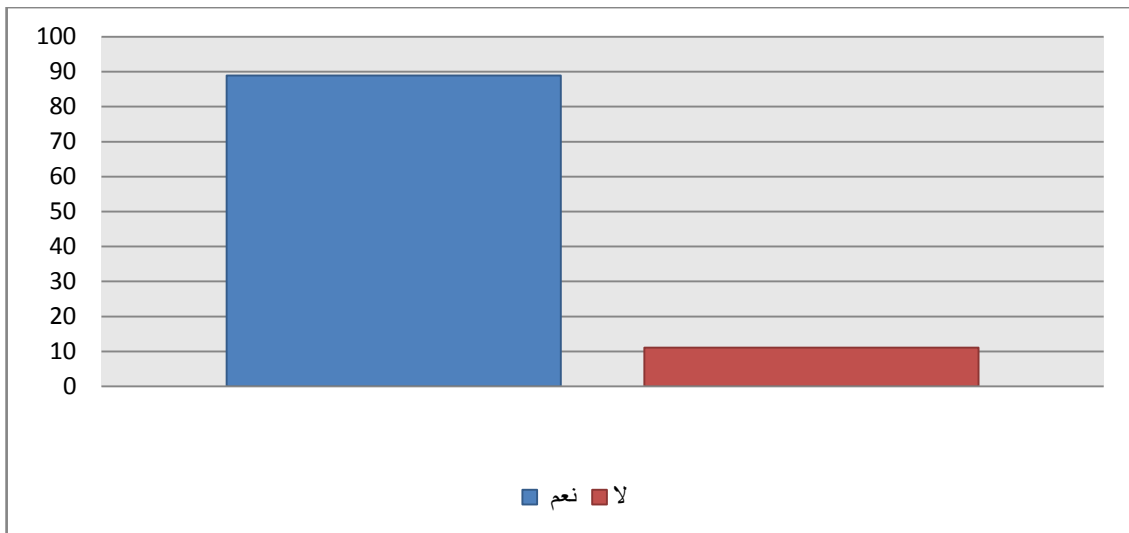
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 4.33 أقل من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 03: هل للإعداد الهجومى الخطي أهمية قبل المنافسة؟

الجدول رقم 03:

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

الشكل البياني رقم 03: يمثل هل للإعداد الهجومى الخطي أهمية قبل المنافسة؟



تحليل و مناقشة النتائج:

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

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 10.88 اكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة

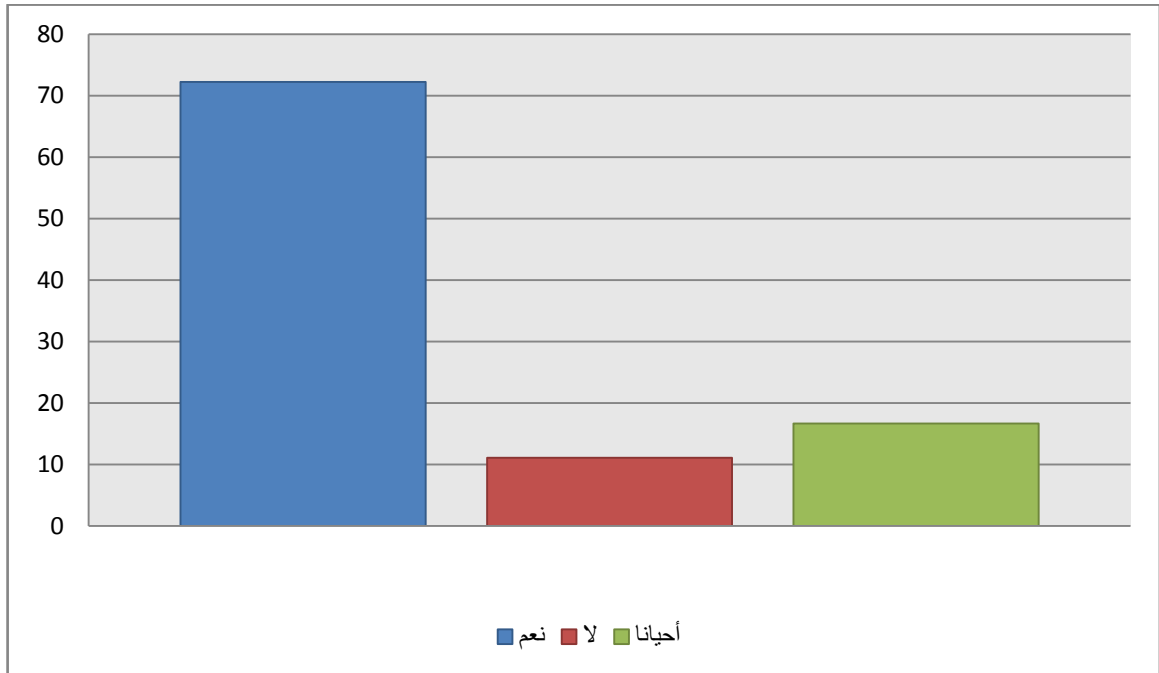
0.05 و درجة الحرية 01 و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 04:

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

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



تحليل و مناقشة النتائج:

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

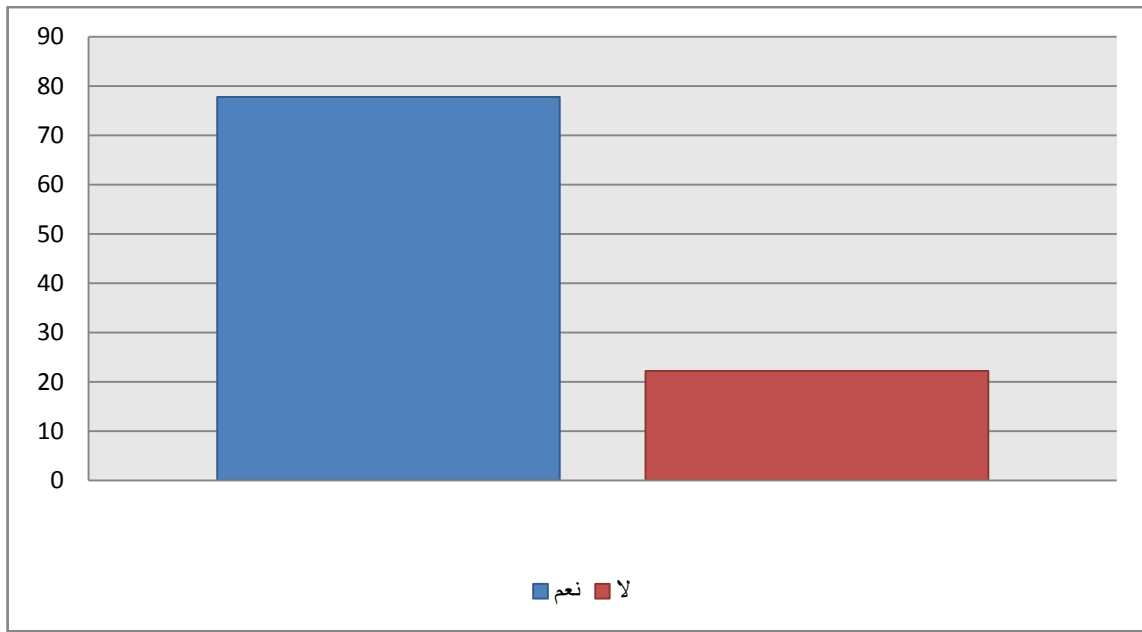
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 12.32 أكبر من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 02 و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 05:

لا	نعم	
04	14	العينة
22.22	77.77	النسبة المئوية
	4.54	ك2 المحسوبة
	3.84	ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 77.77 بالمائة قالت نعم و تليها نسبة 22.22 بالمائة قالت لا.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ك2 المحسوبة 4.54 أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 01 و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين في الحالة النفسية 38.88 بالمائة و تليها نسبة 11.11 بالمائة في الحالة الدهنية و تليها نسبة 27.77 بالمائة في الحالة البدنية و تليها نسبة 27.77 بالمائة في الحالة البدنية و تليها أخيرا نسبة 22.22 بالمائة في الحالة المهارية.

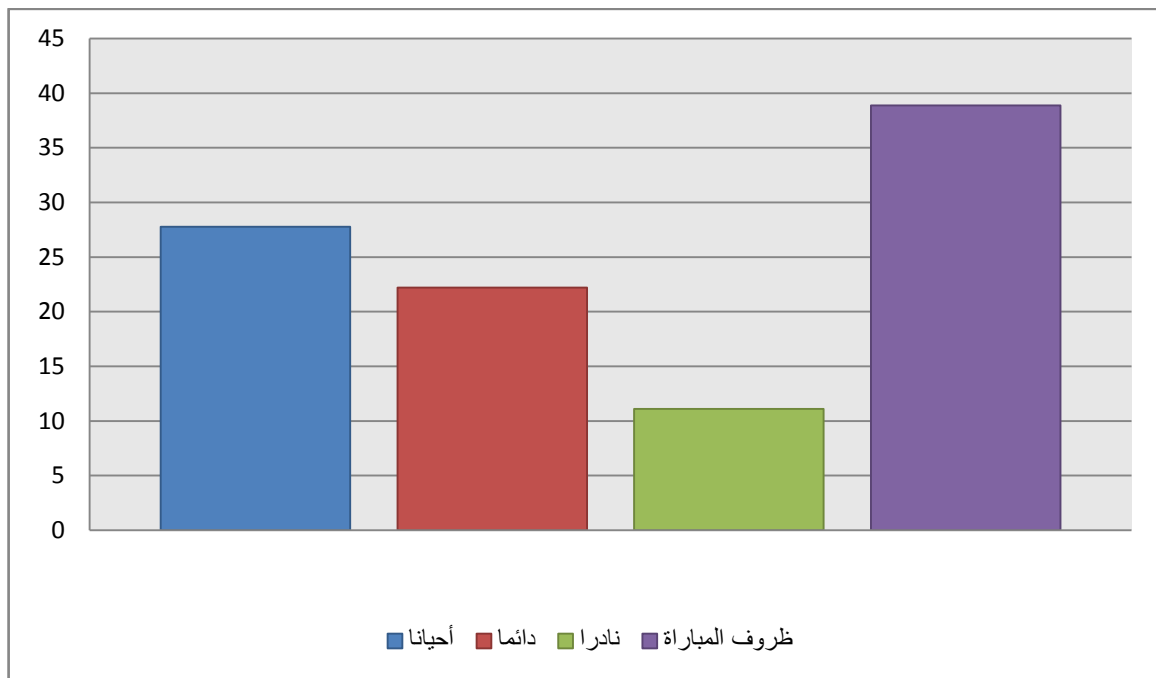
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 2.88 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 07:

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

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



تحليل و مناقشة النتائج:

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

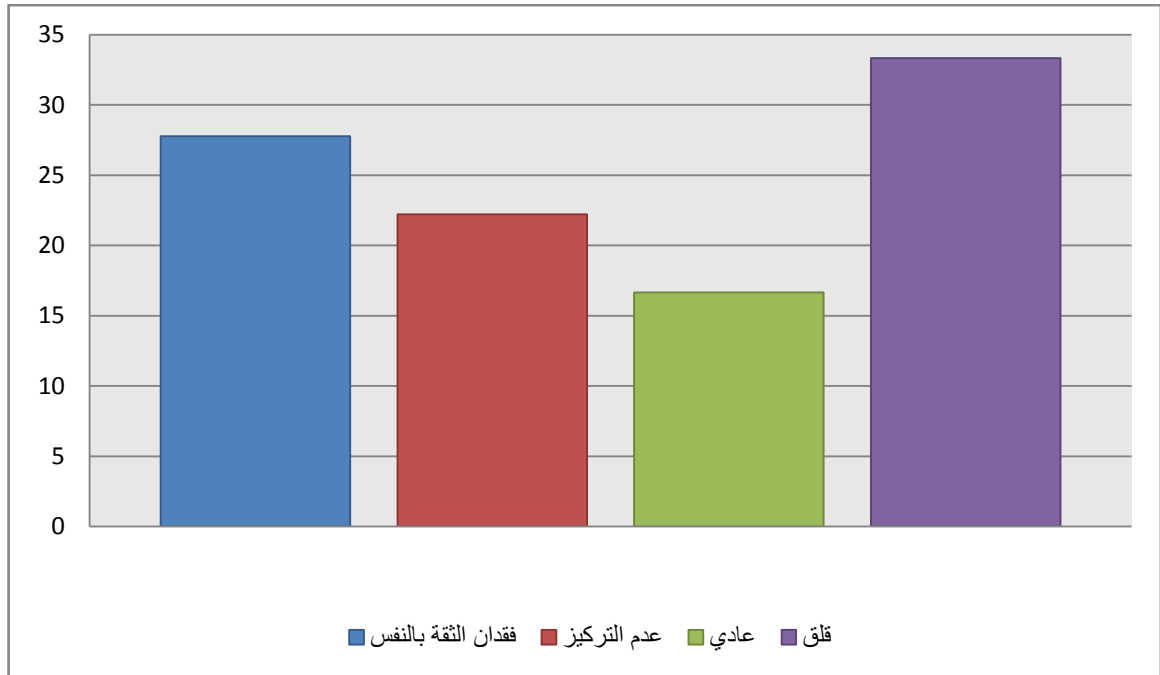
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 2.88 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 08:

قلق	عادي	عدم التركيز	فقدان الثقة بالنفس	
06	03	04	05	العينة
33.33	16.66	22.22	27.77	النسبة المئوية
			1.11	ك2 المحسوبة
			7.8	ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 27.77 بالمائة في حالة فقدان الثقة بالنفس و تليها نسبة 22.22 بالمائة في حالة عدم التركيز و تليها نسبة 16.66 بالمائة في حالة عادية و تليها أخيرا نسبة 33.33 بالمائة قالت في حالة قلق.

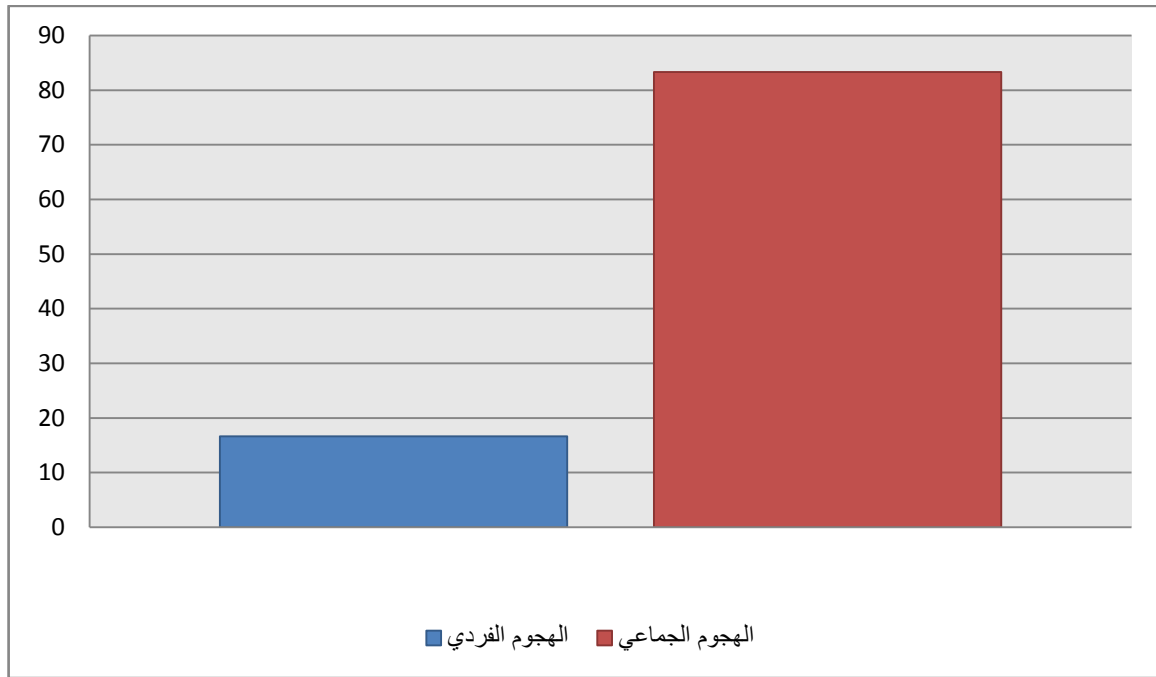
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 1.11 أقل من ك2 الجدولية 7.8 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03 و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 09:

الهجوم الجماعي	الهجوم الفردي	
15	03	العينة
83.33	16.66	النسبة المئوية
	08	ك2 المحسوبة
	3.84	ك2 الجدولية

الشكل البياني رقم 09:



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 16.66 قالوا يعتمدون على الهجوم الفردي و تليها نسبة 83.33 قالوا يعتمدون على الهجوم الجماعي.
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 8 أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 توجد فروق ذات دلالة إحصائية و فرق معنوي لصالح الهجوم الجماعي.

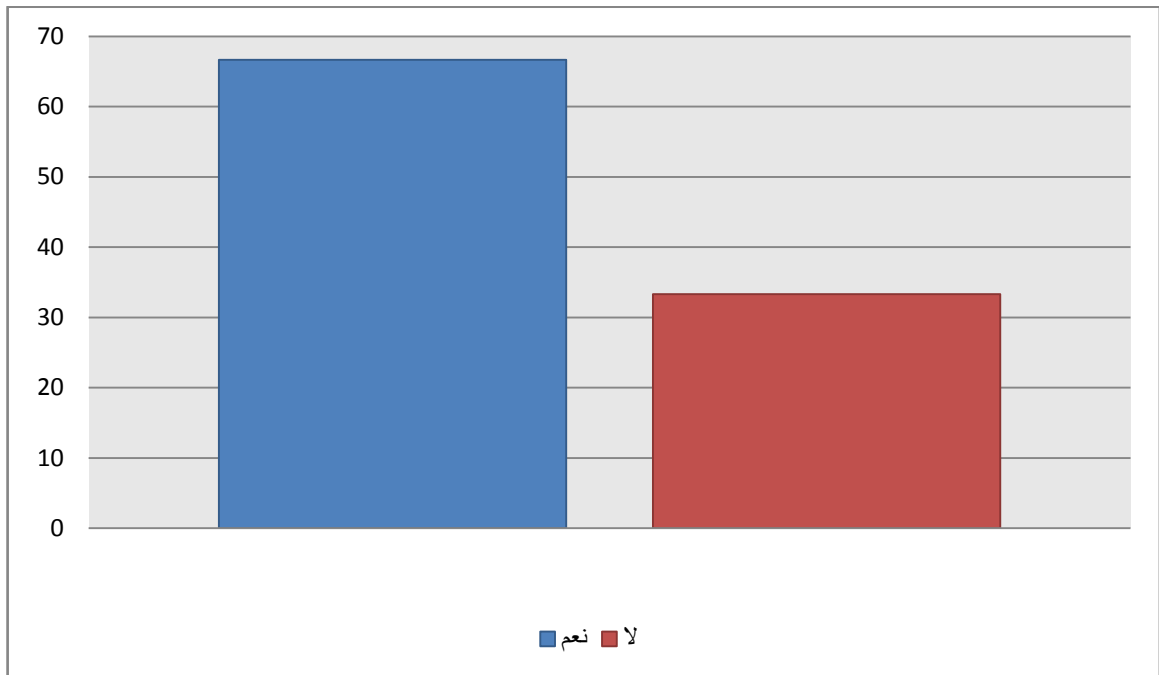
2-1-2-3- المحور الثالث: تأثير كثافة المباريات على الأداء الخططي الهجومي للاعبين.

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

الجدول رقم 10:

لا	نعم	
6	12	العينة
33.33	66.66	النسبة المئوية
	02	ك2 المحسوبة
	3.84	ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة اللاعبين 66.66 بالمائة قالوا نعم و تليها نسبة 33.33 قالوا لا.

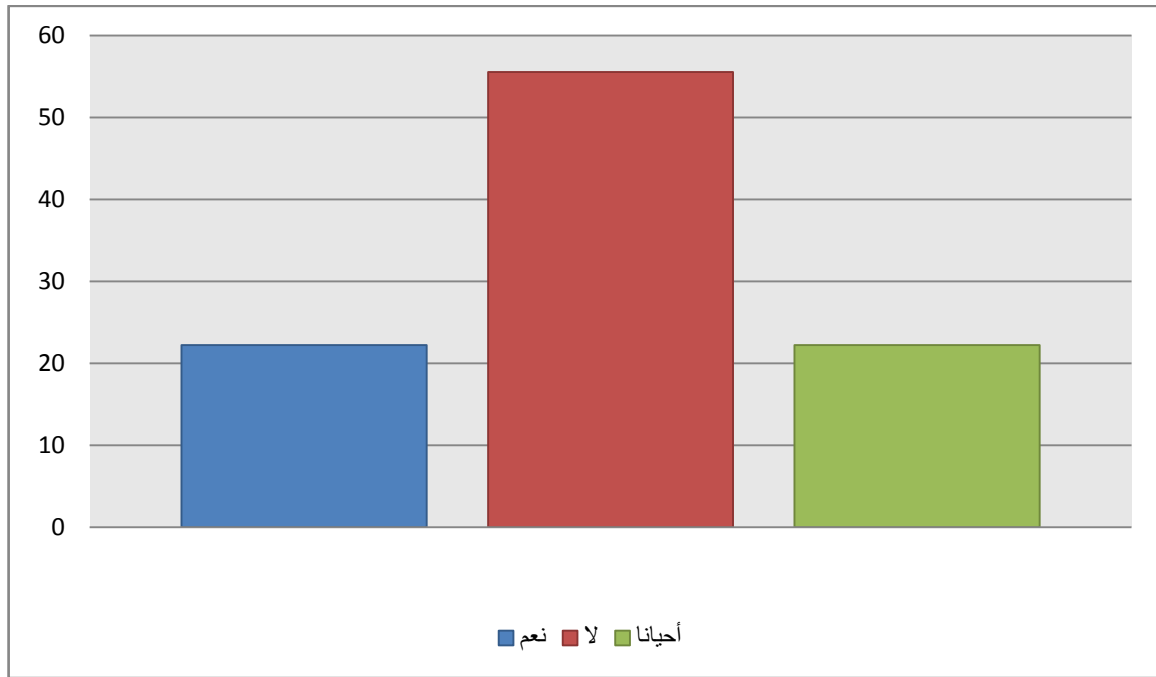
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 2 أصغر من ك2 الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 11:

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

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



تحليل و مناقشة النتائج:

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

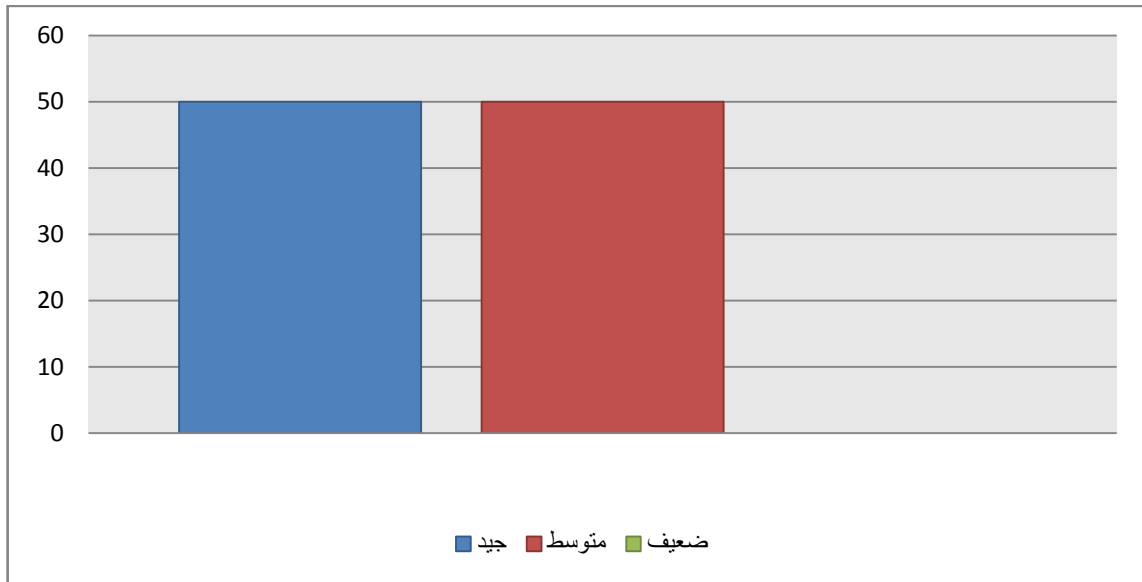
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 4 أقل من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال رقم 12: كيف تقيم أداء فريقك من الناحية الهجومية بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

الجدول رقم 12:

ضعيف	متوسط	جيد	
00	09	09	العينة
00	50	50	النسبة المئوية
		03	ك2 المحسوبة
		5.99	ك2 الجدولية

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



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن نسبة من اللاعبين 50 بالمائة قالوا جيد و تليها نسبة 50 بالمائة قالوا متوسط و تليها أخيرا نسبة معدومة قالوا ضعيف.

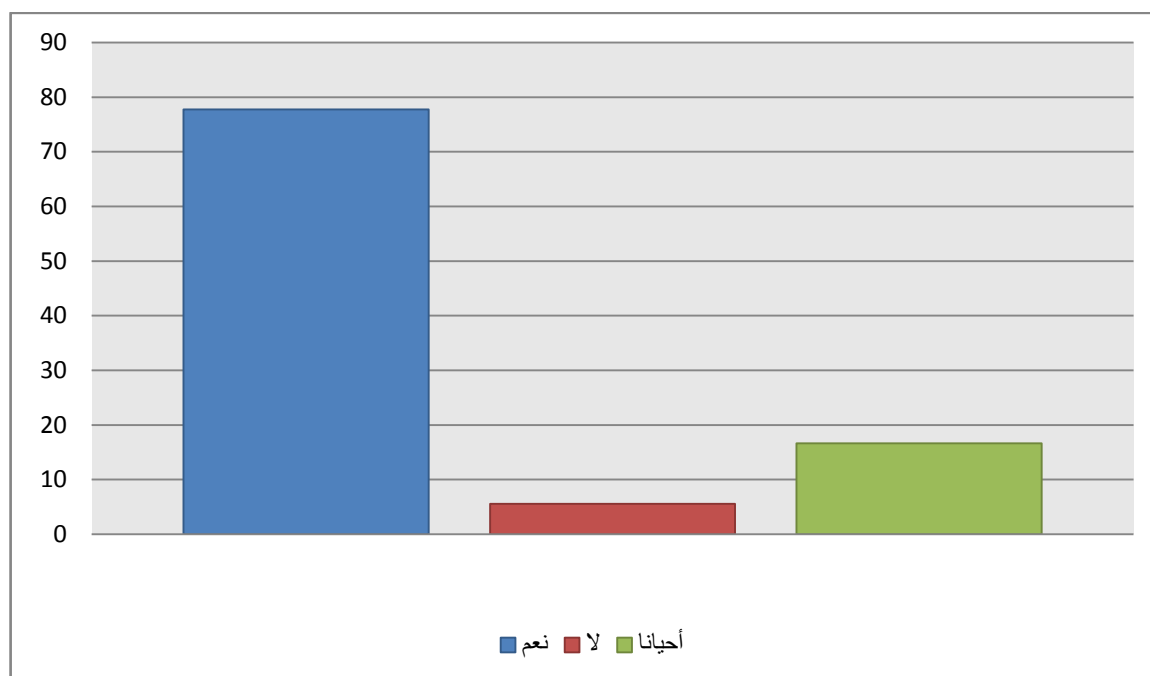
نلاحظ من خلال الجدول المدون أعلاه أن ك2 المحسوبة 3 أقل من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم 13:

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

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



تحليل و مناقشة النتائج:

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

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

2-2- الاستنتاجات :

2-2-1- الاستنتاجات الخاصة بالمدرين:

من خلال النتائج التي تم الوصول اليها استخلصنا بعض الاستنتاجات حيث تم التوصل الى بعض الحقائق التي كنا نصبوا اليها و التي تم تسطيرها مسبقا في الفرضيات وعلى أساسها قمنا بطرح الأسئلة في البداية تتعلق برأيهم في التكوين الذي تلقوه و الجانب الأكثر اعتمادا خلال التدريبات و مدى أهمية الإعداد الخططي الهجومي في برنامجهم التدريبي و كيفية تعاملهم مع الجانب الخططي خلال فترة المنافسة و من خلال الاستبيان اتضح لنا:

ـ أن بعض المدرين يجدون أن التكوين الذي تلقوه خلال مشوارهم غير كاف من الناحية الجانب الخططي .

ـ وتبين لنا كذلك أن معظم المدرين يركزون في تدريباتهم على الجانب البدني وإهمالهم للجانب الخططي .

ـ كما أتضح لنا أن جل المدرين لديهم برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي الهجومي يعتمدون فيه على المواقف الهجومية الجماعية و الهجمات المعاكسة .

2-2-2- الاستنتاجات الخاصة باللاعبين:

بعد عرضنا وتحليلنا للنتائج المتعلقة بالاستبيان الخاص باللاعبين تم التوصل الى بعض الحقائق التي كنا نصبوا اليها والتي تم تسطيرها مسبقا في الفرضيات و المتمثلة في أن للإعداد الخططي الهجومي أهمية في اتقان خطط اللعب و زيادة فعالية اللاعب الهجومية أثناء المنافسة و بعد دراستنا للاستبيان الذي كانت أسئلته تدور حول أهمية التحضير الخططي الهجومي أثناء المباراة و كذلك حول ما اذا كان المدرب يولي اهتماما ، بالإعداد الخططي (الهجومي) قبل المنافسة في برنامج عمله .

ـ وتبين لنا كذلك أن جل اللاعبين تصادفهم مشاكل في الخطط الهجومية تؤثر على أدائهم خلال المباراة وهذا راجع لعدم تطبيق اللاعبين تعليمات المدرين .

ـ واتضح لنا كذلك أن أغلبية اللاعبين يتأثر مستوى أدائهم الهجومي أثناء المنافسة بالحالة النفسية بدرجة أكبر والحالة البدنية بدرجة أقل وهذا ما يدل على تأثير الجانب النفسي على الجانب الخططي .

ـ كما تبين لنا كذلك أن جل اللاعبين الذين يشاركون في أداء الخطط الهجومية خلال المنافسة يتم اشراكهم حسب ظروف و مجريات المباراة من طرف مدرينهم .

ـ كما تبين لنا أن المدرين يركزون على اللعب الهجومي الجماعي أكثر ما هو فردي أثناء المباراة وحرصهم على تأديته من طرف اللاعبين أثناء المنافسة .

- كما اتضح لنا أن جل اللاعبين يتأثر مستواهم الخططي الهجومي بعد اجراء عدد كبير من المباريات وذلك راجع لتأثير الجانب البدني على الجانب الخططي.

2-3-3- مناقشات الفرضيات:

2-3-1- الفرضية الأولى:

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

2-3-2- الفرصة الثانية:

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

2-4 خاتمة العامة:

أصبح التدريب الرياضي الحديث قائم بذاته فلا يمكن بأي حال من الأحوال الخوض في عملية تدريبية مخططة و منظمة مبنية على أسس علمية تحت إشراف مؤطرين مؤهلين علميا لتسطير و تنفيذ هذه البرامج بتلاؤم و قدرات فئة الأكابر و طموحاتهم لتحقيق النتائج الايجابية و من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة مدى فعالية الإعداد الخططي الهجومي و تأثيره على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وهذا لغرض تحسين خطط اللعب الهجومية وتطويرها لاعبي كرة القدم صنف الأكابر و لذلك تم صياغة أسئلة الاستبيان بما يتلاءم مع خصائص هذه الفئة و لتحقيق هذا قام الباحث بتقسيم هذا البحث إلى باين حيث الباب الأول خصص للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية.

أ-الباب الأول:

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

ب-الباب الثاني:

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

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

2-5- الاقتراحات:

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

على المدرب أن يبادر في إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي قد تواجه لاعبيه خططيا أثناء المنافسة.

-مسيرة المدرب للتطور الذي تعرفه لعبة كرة القدم من الناحية الخطط الهجومية.

-على اللاعبين العمل بنصائح المدربين لتفادي الأخطاء الهجومية.

-على المدربين الاهتمام بعملية الإعداد النفسي و الذهني لأتهما عاملان مهمان لتنفيذ الخطط الهجومية بشكل جيد و صحيح.

-يجب على المدربين التركيز في تدريباتهم على الجانب الذهني و المهاري و المعرفي لأنهم يكملون الجانب الخططي.

-يجب على المسؤولين ضرورة إقامة تربصات خاصة بالمدربين لمسيرة التدريب الرياضي الحديث خاصة بالجانب الخططي الهجومي.

-إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت فيها الدراسة السابقة.

-إجراء المزيد من الدراسات من نفس التخصص على النشاطات الأخرى لكرة (اليد ، السلة ، الطائرة.....إلخ)

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم يوم 2014/03/11

قسم التدريب الرياضي

رقم: 2014 / 03 / 017

إلى السيد: رئيس فريق اتحاد كرة القدم - صنف أكابر -

-ولاية مستغانم-

الموضوع: طلب تسهيل مهمة .

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

• بلعلة بن دهيبة .

المسجل في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2014/2013 .

وهذا قصد توزيع إستمات إستماتية و وضع إختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في
التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

محمد خرفان محمد
رئيس قسم التدريب الرياضي

موافقة رئيس الفريق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

استمارة تحكيمية موجهة للأساتذة

لي شرف عظيم أن أتقدم إلى سيادتكم هذه الاستمارة قصد استطلاع الرأي و تحكيمها لغرض إنجاز مذكرة
تخرج لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي.

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام و التقدير

موضوع البحث: فعالية الإعداد الخططي (الهجومى) للاعبى كرة القدم أثناء المنافسة

بحث مسحي اجري على لاعبي أكابر اتحاد مستغانم (الجهوي الثاني لرابطة وهران)

من إعداد الطالب:

بلعلة بن ذهبية

تحت إشراف:

أ.غوال عدة

السنة الجامعية:2013-

2014

الأساتذة المحكمين

الإمضاء	الدرجة العلمية	الإسم واللقب
	أ.م.أ	د. أمّ ربي نور الدين
	دكتوراه	دكتور سعد سعد
	—	د. توفيق الحرادي
	دكتوراه	حجار حفافا محمد
	دكتوراه	مساليتي تظهر
	دكتوراه أ.م.أ	نبهاكل مساري

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

استمارة موجهة إلى مدربي كرة القدم

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

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام و التقدير

موضوع البحث: فعالية الإعداد الخططي (المهجمي) للاعبى كرة القدم أثناء المنافسة

من إعداد الطالب:

بلعلة بن ذهبية

تحت إشراف:

أ.عدة غوال

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

السنة الجامعية: 2013-2014

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم

المحور الأول: الأحوال الشخصية

السؤال 1: المستوى ؟

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

السؤال 2: ما هي عدد سنوات الخبرة الميدانية ؟

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

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

- نعم لا

ما نوعها ؟

- ولائية وطنية دولية

المحور الثاني: الجانب التدريبي

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

- نعم أحيانا

السؤال 2: على ماذا تركزون في حصصكم التدريبية

- الجانب البدني الجانب المهاري
 الجانب الخططي الجانب المعرفي

السؤال 3: الحجم الساعي للحصص التدريبية

كافي غير كافي

السؤال 4: هل هناك برنامج تدريبي خاص بالجانب الخطي؟

نعم لا

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

المحور الثالث: أهمية الإعداد الخطي الهجومي للاعب كرة القدم

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

نعم لا

السؤال 2: هل تولون إهتماماً للجانب الخطي الهجومي قبل المنافسة في برنامج

عملكم؟

نعم لا

السؤال 3: هل الأداء الهجومي الجيد للاعبين يظهر مدى قيمة الإعداد

الخطي (الهجومي) أثناء المنافسة؟

نعم لا

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

مختلف المواقف الهجومية خلال المنافسة؟

نعم أحيانا

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

خطط المواقف الهجومية الثابتة

خطط المواقف الهجومية الجماعية

خطط المواقف الهجومية الفردية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

استمارة موجهة إلى لاعبي كرة القدم

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

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام والتقدير

موضوع البحث: فعالية الإعداد الخططي (الهجومى) للاعبى كرة القدم أثناء المنافسة

تحت إشراف:

من إعداد الطالب:

أ.عدة غوال

بلعلة بن ذهبية

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

السنة الجامعية: 2013-2014

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة القدم

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

السؤال 1: هل للتحضير الخططي الهجومي الجيد دور في تحسين أدائك الهجومي أثناء المباراة ؟

نعم لا

السؤال 2: هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بالإعداد الخططي(الهجومي) قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

نعم لا

السؤال 3: هل للإعداد الخططي الهجومي أهمية قبل المنافسة ؟

نعم لا

السؤال 4: هل تعتقد أن التحضير الخططي الهجومي الجيد للمباراة له دور في تحقيق التفوق على المنافس ؟

نعم أحيانا لا

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

نعم لا

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

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

-الحالة النفسية

-الحالة الذهنية

-الحالة البدنية

-الحالة مهارية

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

-أحيانا

-دائما

-نادرا

-ظروف المباراة

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

-فقدان الثقة بالنفس

-عدم التركيز

-عادي

-قلق

السؤال 4: فيما تكمن قوة الفريق في الجانب الهجومي ؟

-الهجوم الفردي

-الهجوم الجماعي

المحور الثالث: تأثير كثافة المباريات على الأداء الخططي الهجومي للاعبين

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

نعم

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

نعم أحيانا

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

-جيد

-متوسط

-ضعيف

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

أحيانا

نعم

لماذا

--

المصادر والمراجع

1/ المصادر باللغة العربية:

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

العربي.

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

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

المطبوعات

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

القاهرة.

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

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

العربي

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

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

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

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

العربي، القاهرة

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

الطبعة 1

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

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

ملخص

« Résumé de la recherche »

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

S'appuyant sur l'approche descriptive les joueurs de l'équipe union Mostaganem les séniors où l'étude avait pour but de l'impact des numéros de l'offensive tactique sur le niveau de performance des joueurs lors de la compétition , le chercheur a supposé que la préparation d'une importance offensive tactique dans le perfectionnement des plans pour jouer et accroître l'efficacité de joueur offensif pendant la concurrence .

L'échantillon de recherche inclus dans (12) en tant qu'entraîneur de l'Association de l'Ouest d'Oran et (18) Joueur de la Fédération de l'équipe de Mostaganem ont été choisis au hasard , pour la réalisation de cette étude , le chercheur a adopté les outils suivants :

Entraîneurs et les joueurs et former un arbitrage professeurs privés Alastaimarat Alastpianih , et après analyse des résultats statistiques de l'étude ont trouvé ce qui suit :

En analysant les formes suivants le chercheur a constaté que la plupart des entraîneurs ont une offensive tactique du côté de programme spécial de formation dépend des attitudes collectives et les contre-attaques offensives de formes spéciales des joueurs le chercheur a constaté aussi que la majorité des joueurs qui participent aux plans de performance offensive lors de la compétition qui se déroulent dans les conditions du jeu le chercheur a suggéré :

- suivre le rythme de l'évolution de l'entraîneur dans la tactique offensive des match de football.

- le chercheur a suggéré aux entraîneurs la préparation psychologique et mentale parce qu'ils sont des facteurs importants pour la mise en œuvre des plans offensifs.

Mots-clés:

Configuration offensive tactique – les joueurs de football – la concurrence .

ملخص البحث:

تم إدراج هذه الدراسة تحت عنوان: فعالية الإعداد الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة. معتمداً في ذلك على المنهج الوصفي وأجريت على لاعبي فريق اتحاد مستغانم فئة أكابر حيث هدفت الدراسة إلى مدى تأثير الإعداد الخططي الهجومي على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة أكابر, وافترض الباحث أن للإعداد الخططي الهجومي أهمية في إتقان خطط اللعب وزيادة فعالية اللاعب الهجومية أثناء المنافسة.

واشتملت عينة البحث على (12) مدرباً لرابطة الجهة الغربية وهران و (18) لاعباً من فريق اتحاد مستغانم اختبروا بطريقة عشوائية, ولانجاز هذه الدراسة اعتمد الباحث على أدوات التالية:
الاستمارات الاستبائية خاصة بالمدرسين و اللاعبين و استمارة تحكيمية خاصة بالأساتذة, وبعد تحليل الاحصائي توصلت الدراسة إلى نتائج الأتية:

من خلال تحليل الاستمارات خاصة بالمدرسين توصل الباحث إلى أن جل المدرسين لديهم برنامج تدريبي خاص بالجانب الخططي الهجومي يعتمدون فيه على المواقف الهجومية الجماعية و الهجمات المعاكسة و بالنسبة للاستمارات خاصة باللاعبين توصل الباحث إلى أن جل اللاعبين الذين يشاركون في أداء الخطط الهجومية خلال المنافسة يتم إشراكهم حسب ظروف و مجريات المباراة , واقترح الباحث:

- مساندة المدرب لتطور الذي تعرفه لعبة كرة القدم من الناحية الخططية الهجومية.
- و اقترح على المدرسين للاهتمام بعملية الإعداد النفسي و الذهني لأنهما عاملان مهمان لتنفيذ الخطط الهجومية بشكل جيد و صحيح.

الكلمات المفتاحية:

الإعداد الخططي الهجومي - لاعبي كرة القدم - المنافسة.