



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة بعنوان:

علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري (التسديد -  
التمرير) لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور.

(دراسة ميدانية من وجهة نظر المدربين لفرق لولاية جيجل)

تحت إشراف الأستاذ:

بن علي الهادي

من إعداد الطلبة:

- فيثة أمين

الموسم الجامعي: 2021/2020

# شكر و تقدير

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم :

" من اصطنع إليكم معروفاً فجازوه فان عجزتم عن مجازاته فادعوا له حتى

تعلموا انكم قد شكرتم فان الشاكر يحبب الشاكرين "

لا يسعنا ونحن في هذا المقام إلا أن نتقدم بوسع الشكر و التقدير إلى من

لم يبخل علي بنصائحه و إرشاداته لإكمال هذا البحث كما أشكر له طول صبره

في تحمل قراءته و تصحيح فصوله . إلى استاذي و مرشدي المحترم :

**"بن علي الهادي"**

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير و الإحترام إلى جميع أساتذتي بقسم

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، والشكر الكبير إلى كل من ساهم

من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل المتواضع .

# الإهداء

اللهم إني أحمدك أطيب الحمد عندك.. وأقرب الحمد إلي رضاك وأزكى الحمد من  
عبدك وأدنى الحمد من قبولك..

وأسألك أن تقبل أعمالنا قبولاً حسناً.. وأن تجعل فيك رجاءنا وعلينا معتمدنا وإليك  
لجاناً ورجوتنا..

وبك معتمداً.. فإنك ولي ذلك كله.

أهدي مشاعري إلي من غمرتني بالحب والعطف "والدتي.."

رقيقة المشاعر كالملاك رائعة الصورة كالحوريات طيبة القلب أنت لا سواك،

سأعزف أغنية حبك ولا ينتهي عزفها حتى الممات.

إلى "جدي" الحبيب الذي رحمني و"جدتي" التي كانت سندي وإلى شقيقتي روعي

وشموس حياتي في أماتي اختي:

"مريم"

إلى عائلة "بوزرب" وبالأخص خالي "فوزيل رياض رضوان" وخالتي "لويزة" وكل

أولادهم

أمين

# قائمة المحتويات



# محتويات الدراسة

	تشكرات.....
	إهداء.....
	قائمة المحتويات.....
	قائمة الجداول.....
	قائمة الأشكال.....
1	مقدمة.....
<b>الجانب النظري</b> <b>الفصل الاول: الإطار العام للدراسة</b>	
05	1- اشكالية الدراسة.....
06	2-فرضيات الدراسة.....
06	3- اهداف الدراسة.....
06	4- اهمية الدراسة.....
07	5- أسباب اختيار الموضوع.....
07	6- مفاهيم الدراسة.....
07	6-1- التحضير البدني.....
08	6-2- الأداء المهاري.....
10	6-3-التسديد.....
10	6-4- التمرير.....
11	6-5- كرة القدم.....
11	7- الدراسات السابقة و المتشابهة.....
15	8- التعليق على الدراسات السابقة.....
15	8-1- أوجه التشابه والاختلاف.....
15	8-2- طرق الاستفادة من الدراسات السابقة والمتشابهة.....
<b>الفصل الثاني: تدريب الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم</b>	
18	تمهيد.....
19	1- لمحة عن التحضير البدني.....
19	2- تعريف التحضير البدني.....
20	2-1- التحضير البدني للاعبين كرة القدم.....
21	3- أقسام التحضير البدني.....

21	3-1- التحضير البدني العام.....
24	3-2- التحضير البدني الخاص.....
27	4- التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص.....
27	5- تحديد نسبة الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي خلال فترة الإعداد العام والخاص.....
28	6- الصفات البدنية.....
28	6-1- تعريف اللياقة البدنية (Physical Fitness).....
30	6-2- التحمل.....
32	6-3- القوة العضلية.....
34	6-4- السرعة.....
39	6-5- الرشاقة.....
40	6-6- المرونة.....
41	6-7- طرق تنمية الصفات البدنية.....
46	خلاصة.....
<b>الفصل الثالث: الاداء المهاري</b>	
48	تمهيد.....
49	1- مفهوم الأداء المهاري.....
49	2- مراحل الأداء المهاري.....
49	2-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة.....
49	2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة.....
49	2-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة.....
50	3- أهمية الأداء المهاري.....
50	4- الجوانب الفنية للأداء المهاري.....
50	4-1- عوامل نجاح التنفيذ الجيد للتقنية.....
51	5- متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة للاعبين.....
52	6- المهارات الأساسية في كرة القدم.....
52	6-1- المهارات الأساسية بدون كرة.....
53	6-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة.....
61	7- تطوير المهارات الأساسية.....

61	1_7_ الوسائل المساعدة لتطوير الجانب المهاري.....
62	2_7_ إعطاء الأولوية للعمل على الجانب المهاري.....
62	3_7_ الفترة المثالية لتدريب الجانب المهاري.....
63	.....خلاصة
<b>الفصل الرابع: كرة القدم</b>	
65	.....تمهيد
66	1- مدخل لكرة القدم.....
66	1-1- تعريف كرة القدم.....
66	1-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.....
67	2- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
68	3- مميزات لاعب كرة القدم الحديث.....
70	3-1- اللياقة البدنية في كرة القدم.....
70	4- قواعد كرة القدم.....
71	4-1- المساواة.....
71	4-2- السلامة.....
71	4-3- التسلية.....
71	5- قوانين كرة القدم.....
78	6- خطط اللعب.....
80	.....خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
83	.....تمهيد
84	1- الدراسة الإستطلاعية.....
84	2- مجالات الدراسة.....
85	3- مجتمع الدراسة.....
85	4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها.....
85	5- منهج الدراسة.....
86	6- أدوات الدراسة.....
86	7- متغيرات الدراسة.....
87	8- الأساليب الاحصائية للدراسة.....

89	.....خلاصة
	<b>الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>
92	.....1- عرض وتحليل النتائج
92	.....1-1- عرض وتحليل نتائج محور البيانات الشخصية
95	.....1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
109	.....1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
120	.....2- مناقشة نتائج الدراسة
120	.....2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول
121	.....2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني
123	.....2-4- مناقشة الفرضية الرئيسية
123	.....3- الاستنتاج العام
124	.....4- اقتراحات وفرضيات مستقبلية
126	.....خاتمة
128	.....قائمة المصادر والمراجع
-	.....الملاحق
-	.....ملخص الدراسة



## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
الجانب النظري		
01	يمثل نسب الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة الاعداد العام والخاص	28
الجانب التطبيقي		
01	يبين الدرجة العلمية للمدربين	92
02	يبين الشهادة التدريبية للمدرب	93
03	يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب	94
04	يمثل الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية	95
05	يبين المهارات الأكثر تأثراً بالتحضير البدني	97
06	يمثل درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد	98
07	يبين ما إذا كان ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني	100
08	يبين الصفات البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد	101
09	يبين المرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التسديد	102
10	يبين طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التسديد	104
11	يبين عدد الحصص التي يخصصها المدرب لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً	105
12	يبين العوامل التي تحد من مهارة التسديد	107
13	يبين مدى اهتمام المدربين بتطوير مهارة التمرير	109
14	يبين الصفات التي تؤثر على مهارة التمرير	110
15	يبين درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير	11
16	يبين ما إذا كان ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني	112
17	يبين المرحلة من مراحل التحضير البدني التي تركز على تطوير مهارة التمرير	114
18	يبين طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التمرير	115
19	يبين عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً	116
20	يبين العوامل المؤثرة التي تحد من مهارة التمرير	118

## قائمة أشكال الجانب النظري

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نسبة التمارين العامة للتمارين الخاصة	24
02	يوضح نموذج التدريبات خلال الأسبوع لفترة الإعداد الخاص	26
<b>قائمة أشكال الجانب الميداني</b>		
01	يبين الدرجة العلمية للمدربين	92
02	يبين الشهادة التدريبية للمدرب	93
03	يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب	94
04	يمثل الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية	96
05	يبين المهارات الأكثر تأثراً بالتحضير البدني	97
06	يمثل درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد	99
07	يبين ما إذا كان ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني	100
08	يبين الصفات البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد	101
09	يبين المرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التسديد	103
10	يبين طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التسديد	104
11	يبين عدد الحصص التي يخصصها المدرب لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً	106
12	يبين العوامل التي تحد من مهارة التسديد	107
13	يبين مدى اهتمام المدربين بتطوير مهارة التمرير	109
14	يبين الصفات التي تؤثر على مهارة التمرير	110
15	يبين درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير	111
16	يبين ما إذا كان ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني	113
17	يبين المرحلة من مراحل التحضير البدني التي تركز على تطوير مهارة التمرير	114
18	يبين طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التمرير	115
19	يبين عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً	117
20	يبين العوامل المؤثرة التي تحد من مهارة التمرير	118

# مقدمة



إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير مواكبا لتكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء لهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة البدنية، وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي ألهمت فضول الكثير من العاملين في مجال التدريب والذي بدت ملامح تطوره نظرا لكونها الرياضة الأكثر شعبية في العالم ، ودخلها عالم الاستثمار أين كانت تسمى بلعبة الفقراء، فيبقى الرهان مفتوحا للوصول إلى العالمية والمستويات العليا.

ونظرا لأن متطلبات هذه الرياضة في تزايد مستمر مع كثافة المنافسات الرياضية التي أخذت طابعا آخر من التمييز فبدأ يقاس بها مظاهر التقدم في المحافل الدولية.

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم الزميل والظروف الجوية، ففي الطفولة يجب وضع أسس الرياضي المستقبلي، لذا وجب على المدرب عند إختياره لطرق تعليم الناشئين، الأخذ بعين الاعتبار العلاقة بين الصفات البدنية والمهارية، إضافة إلى القدرات البدنية والمهارية نجد القدرات الحركية، والتي لا تقل أهمية عن المتطلبات البدنية، كما أن الاعداد لا يكتمل إلا إذا اكتمل هذا الجانب، بل لا يمكن تحقيق النتائج المسطرة إلا بتطوير هذه القدرات، ومن بين هذه القدرات نجد التوافق الحركي.

واللاعب حتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أصبحت تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصلل هذه المهارات الأساسية القاعدية ( كالتمرير، التصويب، المراوغة ...) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها.

ويعتبر اللعب وفق الخصائص البدنية والمهارية له أهمية كبيرة في كرة القدم إذ يرى بسطويسي (1999) أن الخصائص البدنية الأساسية (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف

مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة ومهارات كرة القدم بصفة خاصة على ما يتمتع اللاعب به من تلك الخصائص ذات العلاقة بالمهارة<sup>1</sup>.  
ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا محاولة ابراز العلاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري بتطبيق دراسة ميدانية من وجهة نظر المدربين لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل أكابر.

ولهذا تطرقنا في دراستنا هذه إلى جانبين:

**الجانب النظري :** تضمن اربع فصول هي :

**الفصل الأول:** تحت عنوان الإطار العام للدراسة، وقد تضمن الاشكالية ، الفرضيات ، اهمية الدراسة، اهداف الدراسة، المفاهيم ، الدراسات السابقة.

**الفصل الثاني:** تحت عنوان : تدريب الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حيث تطرقنا فيه إلى أنواع الإعداد البدني من عام وخاص ومدة كل مرحلة وعلاقة التوازن في هذه المراحل.  
وبعدها تطرقنا إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب الميزات الخاصة بكرة القدم وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية وطرق تنميتها.

**أما الفصل الثالث:** بعنوان الأداء المهاري حيث تم تعريف الاداء المهاري ومتطلبات الأداء في كرة القدم كما تطرقنا الي المهارات الأساسية وطرق تطويرها.

**أما الفصل الرابع:** وكان عنوانه كرة القدم من خلال تناولنا لتعرفها وذكر تاريخها وقواعدها التنظيمية، وخطط اللعب فيها.

**أما الجانب التطبيقي:** فشمّل فصلين هما:


**الفصل الخامس:** وكان حول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

**الفصل السادس:** فقد شمل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفروض والدراسات السابقة والجانب النظري، ومن ثم ختم الدراسة باستنتاج عام للدراسة، خاتمة، قائمة المراجع.

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد :اسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر، 1999 .

# الإطار النظري





الفصل الأول:  
الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

التدريب الرياضي هو عملية تنتج تغييرا في الحالة (الجسدية، الحركية، والإدراكية والعاطفية) مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو الفوز في المباريات.<sup>1</sup>

ولما كان مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في أغلب الدول قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الآونة الأخيرة، فإن التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تحقيق مستويات رياضية عالية ورفيعة المستوى، سواء أكان هذا التدريب من جانبه البدني، المهاري، التكتيكي أو النفسي، بحيث أصبحت نظريات التدريب مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانيته، ولهذا ارتأينا إلى الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي بأنه: "يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية"<sup>(2)</sup>. وعليه يجب الاهتمام بالجانب البدني والذي يعتبر قاعدة أساسية يبني عليها الجانب المهاري والخطئي للوصول إلى تحقيق المستويات العالية.

فالظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم وجريهم، فلاعب كرة القدم اليوم لديه مساحة أقل فأقل، يجب أن يتصرف بأسرع ما يمكن ونوعية قدر الإمكان، تؤدي سرعة اللعبة الحالية إلى سرعة التنفيذ هذه مرتبطة بقدرة اللاعب على التسلسل الفني وتوقعه وتصوره للعبة.<sup>3</sup>

ففي ظل الأهمية الذي يلعبه الجانب البدني من خلال تحضير لاعبي كرة القدم وإعدادهم لتحقيق نتائج قيمة ورفيعة، وبإصرارنا إلى معرفة علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري (التسديد-التمرير) لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي ولاية جيجل كان التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

- هل توجد علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

<sup>1</sup> JurgenWeinek : manuel d'entrainement, 4 edition vigot, paris ,1999, p 15.

<sup>(2)</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط12، 1994، ص51.

<sup>3</sup> Alexendredellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxelles, 2013, pVIII.



هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه تساؤلين فرعيين هما :

- هل توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟
- هل توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التمير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

## 2- فرضيات الدراسة:

### 1-2- الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

### 2-2- الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التمير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

## 3- أهداف الدراسة:

نطمح من خلال هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف منها:

- معرفة ما إذا كان للتحضير البدني علاقة بأداء مهارة التمير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- معرفة ما إذا كان للتحضير البدني علاقة بأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

## 4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

### 4-1- أهمية علمية:

- إثراء مكتبة الكلية بمراجع جديدة تتمثل في هذه المذكرة.

- محاولة الوصول إلى كم الرصيد المعرفي للمدربين المتعلق بالمعرفة المتخصصة في ميدان الإعداد البدني الرياضي.

4-2- أهمية عملية:

- الكشف عن مدى وجود علاقة بين التحضير البدني ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن مدى وجود علاقة بين التحضير البدني ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم.

5- أسباب اختيار الموضوع: حيث انقسمت إلى أسباب ذاتية و أخرى موضوعية كالتالي:

5-1- الأسباب الذاتية:

- الرغبة الشخصية في انجاز الموضوع.
- محاولة التعرف على علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري (التسديد- التمرير) لدى لاعبي كرة القدم.

5-2- الأسباب الموضوعية:

- أهمية الموضوع في مجال الرياضة.
- كون الموضوع يندرج تحت إطار التخصص ألا التحضير البدني الرياضي.
- إبراز أهمية التحضير البدني للاعبي كرة القدم.
- معرفة مدى وجود علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري.
- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع خاصة أنه عامل هام لتحسن نتائج الفرق الرياضية.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- التحضير البدني:

اصطلاحاً:

يقصد به ذلك المحتوى من التدريبات مقننة العمل والموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية<sup>(1)</sup>.

(1) إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989، ص90.

كما يعرف أيضا بأنه: كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة<sup>(1)</sup>.

### إجرائيا:

هو إعداد اللاعب وتنمية لياقته البدنية للوصول إلى الأداء البدني الأفضل، بالإضافة إلى تنمية الصفات التي لها علاقة بالأداء المهاري وهذا ما يخدم دراستنا.

### 6-2- الأداء المهاري:

### 6-2-1- الأداء:

### اصطلاحا:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن الفرد تركز على اثنين هما:  
أولا: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجبات ومسؤولياته.

ثانيا: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثرها على مستوى أداءه لعمله ( thomas 1989) ان علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة: كالقدرة، الاستعداد، الدافعية وأغلبها تشكل مفهوم الأداء. مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.<sup>2</sup>

(1)Taelman (R) Simon (J) : « foot ball » . Performance, ed, amphara, Paris, 1991, p53.

<sup>2</sup> عبد الغفار عرومي، دحمان معمر: دور قلة المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين، مذكرة ليسانس، غير منشورة، معهد تربية بدنية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2003-2004، ص40.

## 6-2-2- المهارة:

لفظ المهارة " Skill " يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى العالي والرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة المتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شرطية أن يتميز هذا الأداء بالالتقان والثقة.

وفي بعض الأحيان مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعلم من حيث الصعوبة في وضع تعريف مانع جامع لكل منهما ومن ناحية أخرى فأن يلاحظ من الصعب تحديد مصطلح للمهارة وذلك لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء وهناك خاصية منفردة للمهارة تشير إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى اللاعب أو مستويات جماعة معينة.

المستوى النسبي.

المستوى المطلق.<sup>1</sup>

حسب يوهان كرويف: " التكتيكات تحدد المكان الذي يجب أن تذهب إليه الكرة، لكن المهارة كذلك هي التي تحدد ما إذا كانت الكرة ستصل إلى هناك".<sup>2</sup>

## 6-2-3- الأداء المهاري:

اصطلاحاً:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمن اللعبة.<sup>3</sup> وهو التعاقب الحركي الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام أداة و الذي يمكن بواسطته حل الواجبات مهارية المراد تنفيذها.<sup>4</sup>

اجرائياً: عبارة عن مجموعة من التمرينات والحركات الرياضية التي تهدف للوصول باللاعب إلي أقصى تنسيق حركي دقيق لأداء مهارتي التسديد والتمرير.

<sup>1</sup> غازي صالح محمود، هاشم ياسر: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012، ص13.

<sup>2</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, page 46.

<sup>3</sup> غازي صالح محمود، مرجع سابق، ص 13.

<sup>4</sup> هاشم ياسر حسن، تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1. عمان مجتمع عربي للتوزيع 2011 ص 29.

## 3-6- التسديد:

## - اصطلاحا:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التسديد من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التسديد دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب كيف يسدد، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.<sup>1</sup>

يعرفه "Claude Bayer" على انه: "نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم."<sup>2</sup>

## - اجرائيا:

هو عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التسديد أو فقدان الفريق للكرة إذا سدد اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتسديد لا بد له من صفات نفسية وبدنية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب.

## 4-6- التمرير:

## - اصطلاحا:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).<sup>3</sup>

## - اجرائيا:

التمرير هي طريقة اتصال وتناغم بين لاعبين أو أكثر من خلال تبادل الكرة بين اللاعبين، وتعتبر أيضا أسهل طريقة للمراوغة وضرب خطوط الدفاع.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106.

<sup>2</sup> سعد سعود فؤاد : دراسة أثر الإلتزان على تعلم التصويب، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، 2002 ص 13.

<sup>3</sup> Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

## 6-5- كرة القدم:

- اصطلاحاً:

عرفها "روجي جميل" بأنها: "لعبة جماعية، يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقين، يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين، أي أن كل شوط به خمسة وأربعون دقيقة ويخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمسة عشر دقيقة، وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة."<sup>1</sup>

كما عرفت أيضا بأنها: لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا، ويستعملون كرة مفتوحة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمي الهدف، ويحاول فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق الآخر للحصول على هدف<sup>(2)</sup>.

- إجرائياً :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين من 11 لاعبا لكل فريق داخل أرضية مستطيلة باستخدام كرة منفوخة ومرميين في نهاية كل جهة طولياً، والذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز، كما توجه بواسطة حكام.

## 7- الدراسات السابقة والمتشابهة:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: "فعالية التحضير البدني على لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"<sup>(3)</sup>.

أهداف الدراسة:

- إبراز العلاقات الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

<sup>1</sup> روجي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1986، ص 6.

<sup>(2)</sup> مأمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن مزم، لبنان، ط2، 1998، ص90.

<sup>(3)</sup> عامر عزة وأخرون: "فاعلية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"، مذكرة ليسانس، قسم الإدارة والتسيير، جامعة المسيلة، 2006/2007.

- السعي إلى لفت المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم.

### فرضيات الدراسة: وهي كالتالي:

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

**عينة الدراسة:** وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدربا ومختص بشؤون كرة القدم بمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة بمختلف مستوياتها.

**منهج الدراسة:** وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية ما.

### أهم نتائج الدراسة:

- تؤدي تدريبات اللياقة البدنية العالية إلى زيادة المقدرة الفنية والحركية لدى اللاعبين.

- عندما يمتلك اللاعب المهارات البدنية يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الفنية.

- الاهتمام بالجانب البدني يؤدي بالضرورة إلى تحسين القدرات الفنية لهم وله دور كبير في تسهيل عملية التدريب على الجانب المهاري والخططي.

### الدراسة الثانية:

تناولت موضوع الأداء المهاري:

عنوان الدراسة: "علاقة الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم منه الناشئين"<sup>1</sup>.

### هدف الدراسة:

وتهدف هذه الدراسة عامة إلى إبراز علاقة الأداء المهاري بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

<sup>1</sup> إسماعيل الصادق: "علاقة الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر، 2007-2008.

عينة الدراسة: حيث تكونت البحث من 30 لاعب ناشئ كانت طريقة لاختيار طريقة عشوائية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

أهم نتائج الدراسة:

من خلال نتائج الفرضيات ونتائج العينة في اختيار الأداء المهاري نلاحظ هناك تباين درجات المستويين المرتفع والمنخفض، فبرغم من التعاون العام المستوى المرتفع على المستوى المنخفض إلا أن هناك اختلاف في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء وركل الكرة لأطول مسافة مقارنة بالمهارات الأخرى والمستوى أداء الناشئين بقلب عليه المستوى المرتفع ولكن بدرجات متفرقة ويلاحظ كذلك نقص درجات مهارة، ركل الكرة لأطول مسافة مقارنة بدرجات المهارات الأخرى والذي ترجع إلى طبيعة النسبية المرفولوجيا للفرد الجزائري التي تقل القوة العضلية الشيء الذي ينعكس سلبا على أداء هذه المهارة.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: "دور التحضير البدني الجيد في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد"<sup>1</sup>.

أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان التركيز على التحضير البدني يطور الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد صنف أواسط.

- معرفة ما إذا كان للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد الجزائرية صنف أواسط.

- معرفة أسباب تراجع التحضير البدني.

فرضيات الدراسة: وهي كالآتي:

- التركيز على التحضير البدني يطور الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد صنف أواسط.

<sup>1</sup> خرفي مجيد، سيد أحمد فريد: " دور التحضير البدني الجيد في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد" (مذكرة ليسانس)، قسم التدريب الرياضي، جامعة البويرة، 2015 / 2016.



- للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد الجزائرية صنف أوسط.

- نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني لدى النوادي الجزائرية.

**عينة الدراسة:** قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت 40 لاعبا ينشطون في أربعة أندية لكرة اليد في ولاية البويرة.

**منهج الدراسة:** وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

### أهم نتائج الدراسة:

- تؤدي تدريبات اللياقة البدنية العالية إلى زيادة المقدرة الفنية والحركية لدى اللاعبين.

- عندما يمتلك اللاعب المهارات البدنية يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الفنية.

- الاهتمام بالجانب البدني يؤدي بالضرورة إلى تحسين القدرات الفنية لهم وله دور كبير في تسهيل عملية التدريب على الجانب المهاري والخططي.

### الدراسة الرابعة:

**عنوان الدراسة :** دراسة بوتفوشات محمد الشريف 2019، بعنوان " التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل صنف أكابر، مذكرة ماستر<sup>(1)</sup>.

**هدف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

### فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية بدون لمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية بلمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

(1) بوتفوشات محمد الشريف: " التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل صنف أكابر " مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة جيجل، 2019.

- توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية لدى حارس المرمى في كرة القدم.

**عينة الدراسة:** لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 36 مدرباً وهو نفس مجتمع البحث، للموسم الرياضي 2019/2018.

**منهج الدراسة:** وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

### أهم نتائج الدراسة:

توصل الباحث إلى وجود علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري.

#### 8- التعليق على الدراسات السابقة:

##### 8-1- أوجه التشابه والاختلاف:

##### من حيث الهدف:

اتضح أن تلك الدراسات حاولت التعرف على فاعلية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم لصنف أكابر.

##### من حيث المنهج:

حيث اتفقت الدراسات المعروضة على استخدام المنهج الوصفي وذلك للإجابة على الإشكال المطروح.

##### من حيث العينة:

اشتركت دراستي إسماعيل الصادق وخرفي مجيد، سيد أحمد فريد في طريقة سحب العينة والمتمثلة في الطريقة العشوائية أما دراسة عامر عزة وآخرون بالإضافة إلى دراسة بوتفوشات محمد الشريف فكانت بطريقة السحب الغير العشوائية القصدية بطريقة المسح الشامل.


##### من حيث النتائج:

اتفقت الدراسات على وجود فاعلية للتحضير البدني على تحسين القدرات الفنية (الأداء المهاري).

##### 8-2- طرق الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال ما سبق قام الباحث بدراسة علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري (التسديد والتمرير) لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور، وتم الاستفادة الباحث من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحثين في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها لأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين، وقد ساعدت هذه الدراسات الباحث في:

- إعداد وصياغة الإشكالية.
  - صياغة عناوين الفصول النظرية ومحتواها.
  - تحديد متغيرات الدراسة والأدوات المعتمدة في جمع المادة العلمية.
- ويتم الاستعانة بهذه الدراسات في تفسير النتائج المتوصل إليها، وذلك باستخدامها كسند لتبرير النتائج المتوصل إليها، والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة النتائج.



الفصل الثاني:  
تدريب الصفات البدنية لدى لاعبي  
كرة القدم

**تمهيد:**

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة، رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية عند لاعبي كرة القدم، و رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة .

**1- لمحة عن التحضير البدني:**

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة أنشطتها، وفعاليتها الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، فما أكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية، الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية، والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المنتقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية<sup>1</sup>.

**2- تعريف التحضير البدني:** ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة<sup>(2)</sup>.

- هو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي.

<sup>1</sup> بوتسطة ياسين وآخرون : انعكاسات التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة ،مذكرة ليسانس ،جامعة محمد الصديق بن يحيى ، جيجل ، 2016-2017 ، ص 17

(2) Taelman (R) Simon (J) : « foot ball » . Performance, ed, amphara, Paris, 1991, p53.

حيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فإن معرفة الأسس العلمية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمراً ضرورياً له، خصوصاً أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه وفوائده الإيجابية لتشمل الجوانب الفنية والخطئية والنفسية في إعداد اللاعبين حيث أن اللاعب اللائق بدنياً أكثر استعداداً وقدرة على تنفيذ اللعبة أو المنافسة الفنية، والخطئية والتكتيكية من اللاعب غير اللائق بدنياً، فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الاستعداد النفسي للاعب فالإعداد البدني ليس مسألة ولكن نوعية وهذه النوعية تأتي من خلال حسن التدريبات التي تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الاستعداد.

## 1-2- التحضير البدني للاعبي كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب نشاطاً حركياً عالياً يصاحبه جهد بدني كبير ويمكن ملاحظة ذلك خلال الأداء داخل الملعب حيث تحدث تغيرات مستمرة في شدة وحجم الجهد ممثلة في الجري والتهديف والوثب، ومن هنا يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر النجاح في الأداء، لهذا يرى هاشم ياسر حسن أن عملية تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم تهدف بشكل رئيسي لرفع المستوى المهاري الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية، ففي بطولة العالم لعام (2006) ظهرت بشكل واضح عدة متغيرات في الجانبين البدني المهاري وخاصة الجانب البدني، ويرجع فيها السبب لتطبيق أسس التدريب الحديثة المبنيّة على نتائج البحوث والدراسات والتجارب الميدانية.

فمن المهم على المدرب أثناء إعداد لاعبي كرة القدم التركيز على صفات بدنية أساسية وهي التحمل القوة، السرعة، المرونة والتوافق سواء مستقلة أو مترابطة مع بعضها البعض، فنتيجة للتغيرات الكبيرة التي حدثت في خطط اللعب، أصبح من الواجب إعداد لاعبي كرة القدم لهذا المجهود العنيف، فمرحلة التحضير البدني تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب ويتوقف عليها مستوى الفريق في الفترات المقبلة من الموسم ويظهر أكثر استعداداً وتفوقاً.

وهذا الرأي يؤكده حسن السيد أبو عبده في كتابه الإعداد البدني للاعبي كرة القدم حيث يرى أن الحالة البدنية للاعبي كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخطئي لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية دون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد زروال: بناء بطارية اختبارات بغرض الإنتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة، 2018/2017، ص ص 67-68.

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن، حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.<sup>1</sup>

### 3- أقسام التحضير البدني:

ينقسم التحضير البدني إلى:

- التحضير البدني العام.
- التحضير البدني الخاص.

وهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الاستغناء عن أي منها ولا يجوز الفصل بينهما<sup>(2)</sup>.

### 3-1- التحضير البدني العام:

يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة وممتزجة لدى الفرد الرياضي.

مهما كان نوع الرياضة فإن الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولاً من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية.

وفيما يلي نلخص أهم خصائص الإعداد البدني العام:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- أن مكونات التمرينات في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط1، 2001، ص 35.

<sup>(2)</sup> عمر نصر الله قشطة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2011، ص103.



## مدة التحضير البدني العام:

تستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمارين عامة للبيوع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمارين الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة<sup>(1)</sup>.

وتختلف مدتها تبعاً للعديد من العوامل منها:

- أسلوب أو نظام المباريات ومدته.
- مستوى الحالة التدريبية للاعبين.
- الفئة العمرية.
- الظروف المناخية.
- طول الفترة الانتقالية<sup>2</sup>.

## أهداف فترة الإعداد العام:

- تحسين عام للأسس التي بني عليها المستوى الرياضي كتطوير أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.
- تطوير الصفات البدنية (التنمية العامة الشاملة التي تساهم بشكل مباشر و غير مباشر في تحسين مستوى الأداء الرياضي ) .
- تحسين الجانب المهاري والخططي ( يجب أن يخصص لهذا الجانب خلال هذه المرحلة أكثر من (20%) من الحجم التدريبي العام ) . وهناك العديد من المدربين يخصصون حجماً أكبر لهذا التدريب لما له من أهمية في تحسين مستوى الأداء الفني والبدني للاعب والفريق.
- في الدول العربية يجب أن يخصص لمثل هذا التدريب حصة أكبر لحاجة اللاعبين العرب إلى تحسين المستوى المهاري والخططي بشكل أكبر و تنمية المهارات الخاصة باللعبة وربطها تدريجياً بالنواحي الخططية ثم تطويرها لاحقاً والوصول بها إلى تطوير مهارات وخطط أكثر صعوبة بالإضافة إلى تحسين الجانب البدني والوظيفي.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1978، ص 38-36.

<sup>2</sup> موفق مجيد المولى وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2017،

- تحسين الجانب النفسي والإرادي: أن الإعداد النفسي والإرادي والتربوي تعد جانباً مهماً لا ينفصل عن الجوانب الأخرى من العملية التدريبية ومن الخطأ تجاهل العلاقة بين الإعداد النفسي والإرادي والخلقي فنوع اللعبة وما تتطلب من مواصفات تفرض على المدرب اختيار الوسائل والأساليب الخاصة في الإعداد النفسي والإداري والتربوي والتي تتناسب مع ما تتطلب تلك اللعبة وما تتناسب مع شخصية اللاعب وذلك لتهيئة اللاعب نفسياً لخوض المباريات بقدرة عالية<sup>1</sup>.

### حركة الحمل التدريبي خلال فترة الإعداد العام:

يكون الاتجاه الأساسي لحركة الحمل التدريبي (الحجم، الشدة، الراحة) خلال فترة الإعداد العام هو الارتفاع التدريجي لحجم وشدة التدريب مع إعطاء الأفضلية لزيادة الحجم التدريبي كونه يوفر القاعدة الأساسية لمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للفترات التدريبية اللاحقة (الإعداد الخاص والإعداد للمباريات)، إن تشكيلية الحجم التدريبي خلال فترة الإعداد العام هي الصعود التدريجي لثلاثة أسابيع وانخفاضه في الأسبوع الرابع أي 1/3، علماً أن ارتفاع الحجم التدريبي خلال هذه الفترة لا يؤدي إلى النتيجة المرجوة منها ما لم يرتبط هذا الحجم بالشدة المثالية التي تتناسب مع هذا الحجم، وهذا يعني إن تنفيذ أحجام تدريبية أو كسجينية منخفضة الشدة ولفترات طويلة دون ارتفاع تدريجي بالشدة التدريبية (أي أداء تدريبات سريعة لأوكسجينية هذه التدريبات لا تتناسب مع متطلبات الألعاب الجماعية ويصبح أداء اللاعبين والفريق بطيئاً بسبب إن مواقف اللعب المختلفة في الألعاب الجماعية تتطلب تنفيذ سرعات قصوى وعالية ولمسافات مختلفة حتى يمكن للاعب والفريق من التكيف مع متطلبات المباريات منذ البداية ، وعليه يجب خلال هذه الفترة زيادة الحجم التدريبي لتوفير قاعدة متينة للمستوى الرياضي ولكن مع زيادة تدريجية بالشدة التدريبية وفي نهاية هذه الفترة يجب أن تصل الصفات البدنية العامة لمستوى جيد والصفات البدنية الخاصة المستوى مناسب . أن السيطرة على هذه الحقائق تكون برصد حالات التدريب وتسجيلها وتقويمها عن طريق إجراء الاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية وهذه الاختبارات تمثل نقاط استدلال المعرفة مستوى الحالة التدريبية في هذه الفترة وهناك مقولة شائعة {إن المستوى الذي يصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد العام (فترة الإعداد الأساسية) تحدد ويشكل كبير المستوى الذي يصل إليه اللاعب خلال فترة المباريات }<sup>2</sup>.

وفي هذه الفترة تكون نسبة التمارين العامة إلى الخاصة، كما موضحة في الشكل الموالي:

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص33.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص33-34.



الشكل رقم (01): نسبة التمارين العامة للتمارين الخاصة<sup>1</sup>

### 3- 2 التحضير البدني الخاص:

يوجه الاهتمام بالتحضير البدني الخاص إلى نمو المهارات والقدرات والصفات الخاصة وقد عرفه عصام "عبد الخالق" بأنه العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة بهذا النشاط المخصص فيه اللاعب حتى يتحسن الأداء والنشاط الممارس.

#### أهم خصائص التحضير البدني الخاص:

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الرياضية الممارسة.
- التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تختلف عن الإعداد العام.
- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أكبر من فترة الإعداد العام.

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص 34.

والإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط وعلى هذا فإن التحضير العام عبارة عن عامل يؤثر في التحضير الخاص بطريقة غير مباشرة<sup>(1)</sup>.

**مدة التحضير البدني الخاص:** تستغرق هذه المرحلة من 4 - 6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال التدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس<sup>(2)</sup>.

### حركة الحمل في فترة الأعداد الخاص:

تميل حركة الحمل خلال هذه الفترة إلى الارتفاع بشدة التدريب بشكل واضح مع زيادة قليلة بالحجم خلال الأسبوعين الأولى من هذه الفترة، ثم الانخفاض بالحجم بشكل تدريجي . وعموما تتوقف الفترة التي يستغرقها الانخفاض في الحجم على المستوى الذي وصل إليه الرياضي أثناء فترة الإعداد وخلال هذه الفترة يصبح التدريب أكثر خصوصية بحيث يهدف إلى تحسين مستوى اللاعبين طبقا لواجباتهم التكتيكية ومراكز لعبهم ضمن الفريق. وبما إن الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو التخصص في التدريب أي تنفيذ التدريبات الخاصة بكرة القدم ومنحها حصة أكبر في التدريب كتطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم وتحسين الأداء المهاري والخططي . وعلية فإن حجم تمارين الإعداد العام تبدأ بالتناقص ويزداد حجم وشدة تمارين الإعداد الخاص ، لذا يوصي خبراء اللعبة التأكيد على التغذية الجيدة وباستعمال المكملات الغذائية وتحت إشراف طبي ، مع استعمال جلسات المساج للتخلص من التعب وتجديد مصادر الطاقة<sup>3</sup>.

وخلال هذه الفترة يحدث تغير في نصيب كل من الإعداد العام والخاص حيث تصبح النسبة بين

الإعداد الخاص والعام  $\frac{2}{1}$  خاص عام ويسمح هذا التوزيع إلى تقوية الاتجاه التخصصي للتدريب .

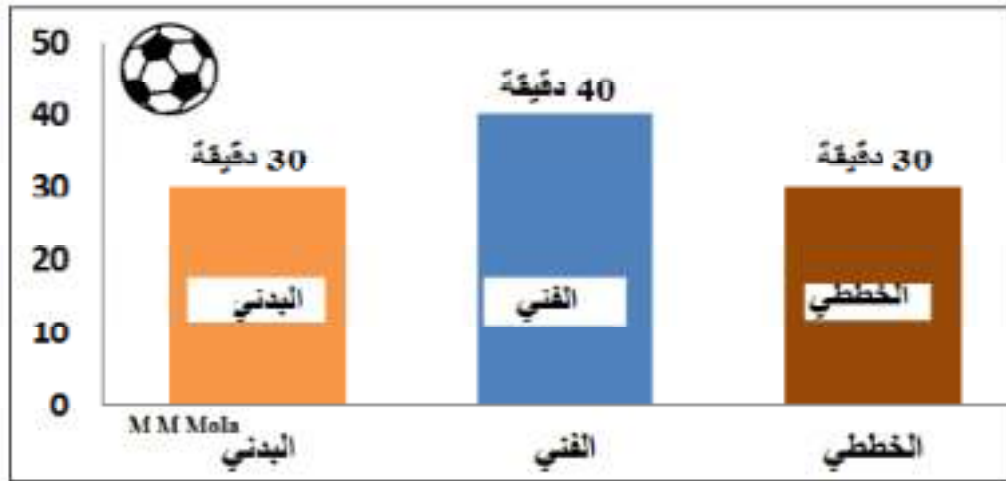
يحدث تغير في تكوين وسائل التدريب حيث تتغير طبيعة تمارين الإعداد العام ويصبح الهدف منها هو الحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعب. وتستخدم بعض من هذه التمارين التي كان لها أهمية تدريبية خلال فترة الإعداد العام كوسيلة من وسائل الراحة الايجابية كما يتم تغير العديد من تمارين

<sup>1</sup> عمر نصر الله قشظة: المدرب الرياضي من خلال الجودة الشاملة، مرجع سابق، ص104، 105.

<sup>2</sup> طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص29.

<sup>3</sup> موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص48.

الإعداد العام وتتخذ طابع القوة السريعة من خلال زيادة سرعة الأداء ( الشدة ) وتقليل عدد التكرارات ونتيجة لذلك ترتفع مستوى اللياقة الخاصة للاعب كلما استخدم التمارين الخاصة وكلما كانت التأثيرات الوظيفية والبدنية الناتجة عن استعمال هذه التمارين فاعلة ينصح خبراء اللعبة بان تجري عدة مباريات تجريبية خلال هذه الفترة التشخيص نقاط القوة والضعف للاعبين والفريق ، مع مراعاة أن هذه المباريات يجب أن لا تؤدي إلى الإخلال بحركة الحمل لفترة الإعداد الخاص بل يجب أن تدخل هذه المباريات ضمن الدائرة التدريبية الأسبوعية والمتوسطة وتكون إحدى وسائلها الفعالة في تحسين مستوى الأداء البدني والفني والخططي والنفسي للاعبين والفريق ، وبذلك فإن الحمل التدريبي في هذه الفترة يميل إلى الطابع التخصصي. وفي نهاية الفترة يمكن أن يضع المدرب التصور للتشكيلة النهائية للفريق في ضوء التدريبات والاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية التي نفذها على اللاعبين في هذه الفترة والفترة السابقة وما قدمه اللاعبين من أداء خلال هذه المباريات التجريبية<sup>1</sup>.



الشكل رقم (02): يوضح نموذج التدريبات خلال الأسبوع لفترة الإعداد الخاص.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص 49.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 51.

#### 4- التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزيمة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- الاختلاف في الأزيمة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجيا.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر<sup>(1)</sup>.

#### 5- تحديد نسبة الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي خلال فترة الإعداد العام والخاص:

بعد أن يجري المدرب الاختبارات الطبية والبدنية والوظيفية والمهارية للاعبين وفي ضوء نتائج هذه الاختبارات وبناء على خبرة المدرب لاحتياجات فريقه ولاعبيه بدنيا وفسولوجيا ومهاريا يضع الأحجام التدريبية ونسبها للتدريبات البدنية والمهارية والخططية خلال فترة الإعداد العام والخاص والإعداد للمباريات ومن أجل أن يطلع المدرب على كيفية إجراء هذه الخطة التدريبية إحصائيا، فقد افترضنا هذه النسب وأزمنتها حتى تكون دليلا ومرشدا للمدربين في التخطيط لفرقهم<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص145.

<sup>2</sup> موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص22-23.

نوع التدريب		فترة الاعداد العام	فترة الاعداد الخاص
اعداد بدني	النسبة	%40	%30
	الزمن	د 834	د 564
اعداد مهاري	النسبة	35%	40%
	الزمن	د 730	د 752
اعداد خططي	النسبة	%25	%30
	الزمن	د 521	د 564
المجموع	النسبة	%100	%100
	الزمن	د 2085	د 1880

الجدول رقم (01): يمثل نسب الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة الاعداد العام والخاص.<sup>1</sup>

## 6- الصفات البدنية:

سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب الميزات الخاصة بكرة القدم وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك.

### 6-1- تعريف اللياقة البدنية (Physical Fitness):

نعرف اللياقة البدنية كما يلي: « مقدرة يتسع بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية ». «

من التعريف السابق يتضح لنا أن اللياقة البدنية ترتبط بمقدرة الأشخاص على القيام بالأعمال والحياة حياة فعالة بما يمكن من الاستمتاع بوقت الفراغ المتاح.

يتضح أيضا من التعريف السابق العلاقة المباشرة للياقة الشخص وبين تمتعه بالصحة ومقدرة جسمه على مقاومة الأمراض ونقص الحركة Hypokinetic Diseases، والوفاء بالأعمال والمجهودات الطارئة على حياته.

يتضح أيضا من التعريف أن اللياقة البدنية تعتمد على العديد من العناصر التي لها علاقة بكفاءة عمل الأجهزة الفزيولوجية.

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص23.

ومن المهم مراعاة أن التعريف السابق للياقة البدنية لم يتعرض لكل من المكونات الاجتماعية والانفعالية والذهنية والمعنوية للشخص، على اعتباره أن تلك المكونات تعتبر مكونات شاملة تتدرج تحت مفهوم اللياقة الشاملة.

هناك نتيجة هامة تعتبر مبدأ وهي أن الوصول للياقة البدنية المثالية سوف يكون صعبا دون أن يمارس الشخص التمرينات البدنية بصورة منتظمة.

تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة حيث يعتبر كل من القوة العضلية ولياقة الجهاز الدوري التنفسي مجرد عنصرية فقط منها، إذ أن كان عنصر من عناصر اللياقة البدنية يعتبر حيويا لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية<sup>(1)</sup>.

إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن.

يرى مصطفى السايح أن قياس البدنية للتلميذ تساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته<sup>(2)</sup>.

ويرى محمد إبراهيم شحاتة (2008) أن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى ما يتمتع به الفرد بقية اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة. فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي و اكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج<sup>3</sup>.

ويتفق كل من (محمد لطيف ، فرج حسين ، حنفي مختار ، بطس رزق الله وعبد الله أبو العلاء) على أن

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن:

(1) مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004، ص 27، 28.

(2) مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية،

ط1، 2009، ص22.

<sup>3</sup> - محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية ، المكتبة المصرية، الإسكندرية ،ط1، 2008، ص 171.



- أ - القوة المميزة بالسرعة.  
 ب- التحمل (ENDURANCE).  
 ج - القوة العضلية (STRENGTH).  
 د - الرشاقة (AGILITY).  
 هـ - المرونة (FLEXIBILITY).  
 و- السرعة (SPEED).<sup>1</sup>

## 6-2- التحمل:

هناك تعريفات للمطاوله جميعها متشابهة الى حد ما ، ولكن الاختلاف فقط في التعبير ، كما هو الحال في القوة والسرعة ويرى اولين ان القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة او الكفاية على العمل لجميع اجهزة واعضاء جسم الانسان ، ولذا فان نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة لعمليات التي ينتج عنها وزيادة درجة التعب ، وبالتالي ضعف القدرة على المطاوله<sup>2</sup>.

يعتبر التحمل مكون بدني هام بجانب المكونات البدنية الأخرى ويرى بعض العلماء بأن التحمل يعني: قدرة الفرد على مواصلة العمل لفترات طويلة دون سرعة الشعور بالتعب مع عدم هبوط كفاءة الأداء ويعرفه البعض الآخر بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب بأشكاله المختلفة مع استمرارية الأداء، وحيث أن التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بالتعب فإنه لا بد من التعرف على ماهية التعب.

لدى فالتعب يعني هبوط وقتي في قدرات اللاعب نتيجة في استمرارية بدل المجهود.

## أنواع التحمل:

- التحمل الدوري التنفسي.
- التحمل العضلي.

<sup>1</sup> - غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011، ص 37.

<sup>2</sup> - خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017، ص121.

**1- التحمل الدوري التنفسي:** ويعرف التحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة العضلات الكبيرة في الاستمرار في العمل مع سرعة التخلص من فضلات التعب، ويعتمد الدوري التنفسي على إمداد خلايا الجسم بالمواد الغذائية المهضومة والأكسجين اللازم، وهذا يتطلب تكيف الجهاز بين الدوري والتنفسي لدى يعرفه البعض بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على العمل لفترات طويلة<sup>(1)</sup>.

**2- التحمل العضلي:** وهذا النوع من التحمل يعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي ويعتبر هذا المكون البدني الهام من المكونات الأساسية لممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية، ويعرفه بعض العلماء بأنه قدرة اللاعب على العمل بصورة مستمرة بعمل أقل من الأقصى بمعنى قوة العضلة على الانقباض المتكرر مع وجود مقاومة متوسطة الشد ، والتحمل العضلي ينقسم من ناحية العمل العضلي الى :

- **تحمل عضلي ثابت:** ويعني القدرة على الاحتفاظ ببذل كمية من القوة العضلية أطول فترة زمنية ممكنة من الأوضاع الثابتة مثل رفع الثقل والثبات به، الانبطاح المائل والثبات في الوضع.

- **التحمل العضلي الديناميكي:** ويعني الاستمرارية في العمل مع التغيير من الانقباض والانبساط مع التغلب على مقومات عالية لأكثر عدد من المرات.  
أما التحمل فينقسم من ناحية طبيعة الأداء إلى:

-**تحمل عام:** ويعني القدرة على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة طويلة ويعتبر بذلك قاعدة أساسية للتحمل الخاص .

- **تحمل خاص:** ويعني قدرة اللاعب على أداء واجبات حركية مرتبطة بنوع النشاط التخصصي بكفاءة واقتدار لأطول فترة زمنية ممكنة<sup>(2)</sup>.

(1) يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002، ص151-152.

(2) يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص 152، 153.

## 6-3- القوة العضلية:

## أ- القوة العضلية:

يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومة أو مقاومتها أو مواجهتها طبقاً لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- مقاومة ثقل خارجي معين: مثل الأثقال المختلفة كالأثقال الحديدية، أو الكرات التي تؤدي بها التدريبات البدنية المختلفة.
- مقاومة ثقل الجسم: كما هو الحال أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو عند أداء حركات الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين.
- مقاومة منافس: كما هو الحال عند أداء التمرينات الزوجية أو في رياضة المصارعة أو الصراعات الثنائية أو الجيدو.
- مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء في السباحة أو التجديف<sup>1</sup>.

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها<sup>2</sup>.

فالقوة العضلية هي مقدرة الإنسان على تخطي مقاومة أو على الأقل تحملها مرتكزا على التبادلات البدنية، فتستطيع العضلة أن تبرز قوة استطالتها أو انقباضها.

## ب- أنواع القوة العضلية:

إن الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدامات مرتفعة، أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال بل كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما يلي الجري أو الوثب أو الرمي أو ارتباط القوة بصفة التحمل أي الارتباط بعامل تكرار الأداء لفترة طويلة متتالية كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو لعب الكرة مثلا.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990، ص91.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2000، ص15.

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- القوة القصوى (القوة الانفجارية).

- القوة المميزة بالسرعة.

- تحمل القوة.

- القوة القصوى (الانفجارية):

يمكن تعريف القوة القصوى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

والقوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومة التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال والمصارعة والجمباز.

كما أن هناك أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة القصوى مثل رياضات رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف<sup>1</sup>.

ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمدة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشهدها في الكرة الطائرة من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة الدفاع والسحق<sup>2</sup>.

- القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى عناصر القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد، وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا نحصل على نوع من أنواع القوة المميزة بالسرعة، وهذه القوة عبارة عن عملية التغلب أو المقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 97.

<sup>2</sup> أبو المجد عمرو: إسماعيل الحكي: تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 1997 ص 83.

بأقصى سرعة وأقصى وأقصر وقت ممكن<sup>1</sup>، كما يمكن تعريفها بأنها قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة<sup>2</sup>.

#### - تحمل القوة:

تعد صفة تحمل القوة من أهم الصفات البدنية المركبة التي يتميز بها الأداء في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية خصوصية من حيث مقدار ونوع القوة والمدى الزمني لإظهارها.

يعرفها " كمال عبد الحميد " و " محمد صبحي حسانين " بأنها « القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته».

ويعرفها " محمد إبراهيم شحاته " بأنها « قدرة الباطن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة يعد التعب وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية»<sup>3</sup>.

#### 6-4- السرعة:

تعرف السرعة بأنها: « مقدرة الشخص على أداء حركي في أقصر زمن»<sup>(4)</sup>.

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة.

ويعرفها تشارلز بيوتشر Charles Butcher بأنها: « قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن»<sup>(5)</sup>.

#### - أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان Fleshman أن السرعة تنقسم إلى:

<sup>1</sup> عبد علي نصيف، صباح عبيدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 ص45.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين وآخرون: التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، 1990، ص326.

<sup>3</sup> محمد حسن شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004، ص25.

<sup>(4)</sup> مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة العالمية ، مرجع سابق ، ص33.

<sup>(5)</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، مرجع سابق، ص144.

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

**1- سرعة الأداء الحركي:** تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها<sup>(1)</sup>.

**2- سرعة رد الفعل:** وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين ظهور بدء المثير وبدء استجابة اللاعب له، وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل هي:

أ- **سرعة رد الفعل البسيط:** وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف من قبل ولحظة الاستجابة له، كما هو الحال عند طلاقة الإشارة في مسابقة الجري والسباحة مثلا.

ب- **سرعة رد الفعل المركب:** وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيران لتمييز بينهما والاستجابة لاحدهما فقط.

ت- **سرعة رد الفعل المنعكس:** هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به.<sup>2</sup>

**3- سرعة الانتقال:**

هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.<sup>3</sup>

ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة.<sup>4</sup>

(1) يحيى السيد الحاوي: نفس المرجع السابق، ص 147-148.

<sup>2</sup> أميرة حسن، ماهر حسن: الاتجاهات العديدة في علم التدريب، مرجع سابق، ص193.

<sup>3</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص169.

Jurgen Weinek :manuel d'entrainement, edition vigot, paris,1986, <sup>4</sup> p344.

ويقصد بها أيضا السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.<sup>1</sup>

وينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال.

#### \_ بالنسبة لشدة الحمل:

التدريب استخدام السرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء وعدم التوتر.

#### - بالنسبة لحجم العمل:

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب. وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة.

#### \_ بالنسبة لفترات الراحة:

ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء، وتتراوح غالبا ما بين 2 و5 دقائق، وعموما ما يتناسب مع ذلك نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم، وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.<sup>2</sup>

#### \_ ملاحظة: ينبغي ملاحظة سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة اللعب

أي عدم استخدام الكرة في ألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، أو العصا في الهوكي مثلا، ثم يلي ذلك محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب كتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو سرعة الانتقال مع المحاور بالكرة مثلا.<sup>3</sup>

### ❖ توجيهات هامة خلال تدريب السرعة:

-التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى على أن يتم الأداء بالتوقيت الصحيح والانسيابية.

<sup>1</sup> زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 72-73.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 158.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: نفس المرجع السابق، ص 159.

-استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا تؤدي إلى التعب وأيضا عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي إلى تعب وظهور أخطاء في الأداء<sup>1</sup>.

-فترات الراحة تكون كافية حتى يتمكن اللاعب من استعادة الاستشفاء وتكون غالبا من 2 إلى 5 دقائق.

\_ يؤكد إدريس بوزيد على أن الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف من وراء هذه التنمية<sup>2</sup>.

\_يعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد أن لا يغفل عنها المدرب، حتى يكون اللاعب مستعدا ولتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، ونظرا لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف<sup>3</sup>.

\_ يؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقا للمستوى والمرحلة السنوية أما المنافسات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال هي 10-30 م<sup>4</sup>.

### طرق تنمية السرعة:

تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الأداء أو قد يظهر البعض منها، فمثلا يتطلب أداء عدو 200 متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50 متر إلى سرعة ذات الحركة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة، بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية<sup>5</sup>.

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

<sup>1</sup> أحمد فؤاد الشادلي و يوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة و النشر والتوزيع، ط1998، ص314.

<sup>2</sup> DrissBouzid : Football (concepts et methods ), office des publications universitaire, Alger, 2009, ppage 81.

<sup>3</sup> فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة فار يونس، بنغازي، 2002، ص32.

<sup>4</sup> مفتي ابراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014، ص21.

<sup>5</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق ص188 - 189.



1- التنمية الجزئية: وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

2- التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة.

### ❖ الطريقة العلمية لقياس السرعة :

هناك طريقتان يحددهما " فردوسي " لقياس السرعة و هما :

1- التصوير السينمائي البياني .

2- الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن.

- والنوع الأول تهتم به دراسات الميكانيكا الحيوية حيث تستخدم فيه آلات التصوير خاصة يتم من خلالها حساب السرعات بغاية من الدقة إذ يمكن عن طريقها حساب سرعات الكرات المختلفة كسرعة كرة التنس أو الجولف أو كرة القدم , كذلك قياس سرعة حركة الأجزاء المختلفة للجسم أثناء أداء أعمال خاصة تتطلب سرعات فائقة.<sup>1</sup>

أما النوع الثاني فينقسم إلى نوعين:

- نوع يستخدم فيه اللمس

- نوع يستخدم فيه الإشعاع الضوئي

ولقد استخدمت "مار جريا - كألمان" النوع الأول من أجل قياس (القدرة العضلية و التي تتطلب حساب السرعة, إذ وكما سبق الإشارة إليه بأن القدرة = القوة \* السرعة.

استخدام الإشعاع الضوئي الإلكتروني :

يستخدم لذلك أجهزة خاصة مزود بها حالياً العديد من الملاعب و خاصة في مجال ألعاب القوى.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص

136-137.

<sup>2</sup> إبراهيم أحمد سلامة: مرجع سابق، ص ، ص156 - 157.

و الدخول في تفاصيل هذه الأجهزة و استخداماتها تدخل في نطاق دراسات الميكانيكا الحيوية بجانب استخدام مثل هذه الأجهزة الغالية التكاليف و التي هي بحاجة إلى فنيين لتشغيلها ليست في مجال هذه الدراسة.<sup>1</sup>

**6-5- الرشاقة:** مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي كثر الجدل والنقاش حولها من قبل الباحثين والمفكرين في حقل التربية الرياضية وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية الأخرى وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ أو تغيير أوضاع الجسم والمراوغة وبهذا فالرشاقة تعني القدرة على تغير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم سواء كان ذلك بجميع الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء.<sup>1</sup>

والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء أو التوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة.<sup>2</sup> و يمكن القول بأن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم ومتقن، ويتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات، كالخداع مع التصويب والخداع مع المناورة والخداع مع السيطرة على الكرة.<sup>3</sup>

#### ❖ أنواع الرشاقة:

ونقسم إلى رشاقة عامة وخاصة كما يلي:

#### - الرشاقة العامة:

يعتبر حسن السيد أبو عبده (2008) أن الرشاقة العامة هي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملاً، كل واجب حركي يتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعب كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، ب ط، منشأة المعارف، إسكندرية، 2000 ص157.

<sup>1</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية للكرة لطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2001، ص 228.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001، ص 236.

<sup>3</sup> - بوحاج مزيان: بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-19 سنة، أطروحة دكتوراه، معد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2012/2011، ص 26.

<sup>4</sup> - حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 229.

## - الرشاقة الخاصة :

تعتبر أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود أن الرشاقة الخاصة تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

## ❖ مكونات الرشاقة:

يرى بيتر هرتز Peter Hirtz أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على التوازن.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

أما هارا Harra فيرى أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.
- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.
- سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.<sup>1</sup>

**6-6- المرونة:** تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية، وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمتر، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية -أي البنائية- والوظيفية، فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطايطتها.

<sup>1</sup> - أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 216.

وتعتبر تمارين المرونة من الأجزاء الأساسية في كل جرة تدريبية حيث تستخدم خلال عمليات التسخين أو التهدئة، كما أنها قد تتخلل أجزاء الجرة التدريبية بهدف التخلص السريع من تأثير تمارين القوة أو عند التمهيد لأداء القوى السريع في بعض الأنشطة الرياضية<sup>(1)</sup>.

### أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كافٍ مثل: العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات<sup>(2)</sup>.

### أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعاً، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضاً في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة<sup>(3)</sup>.

### 6-7- طرق تنمية الصفات البدنية:

**6-7-1- طريقة التدريب المستمر:** يشير شاكراً فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسوجيني عند تكوين حمل التدريب<sup>(4)</sup>. ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

(1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008، ص49.

(2) Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990, p13.

(3) Tupin Bernard : « préparation et Entraînement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990, p57.

(4) شاكراً فرهود الدرعة: علم التدريب الرياضي، منشورات ذات السلاسل، ط1، 1998، ص74-75.

- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25%-80% من أقصى مستوى للفرد.
- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- **فترات الراحة البينية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة<sup>(1)</sup>.
- 6-7-2- طريقة التدريب الفتري:** تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة<sup>(2)</sup>.
- وتنقسم إلى:

- **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:** يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاته:

- 1- شدة التمرينات:** تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80% من أقصى مستوى اللاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50-60% من أقصى مستوى للاعب.
- 2- حجم التمرينات:** يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين 15-30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو تقل جسم اللاعب نفسه.
- 3- فترات الراحة البينية:** يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء<sup>(3)</sup>.

(1) عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص156-157.

(2) أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص50.

(3) وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرّب)، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص326-327.

**طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:**

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبياً ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأكسوجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقات القلب كميّار للراحة والتي لا يزيد هنا من 160 ثا أو عند وصول دقات القلب (120-130 ن/د)<sup>(1)</sup>.

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها وهي:

- **حجم التمرينات:** ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريباً، وتمرينات القوة من 8-10 مرات.

- **فترات الراحة:** تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات، ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البينية مثل: تمرينات الاسترخاء<sup>(2)</sup>.

**6-7-3- طريقة التدريب المتغير:** تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلاً يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرار 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في أن واحد<sup>(3)</sup>.

**6-7-4- طريقة التدريب الدائري:** يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقاً لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل

(1) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، ط1، 2005، ص65.

(2) عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص159-161.

(3) أبو عبدة حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص154.

تمرين وإن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري ومجموعة هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة<sup>(1)</sup>.

وتتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عملياً لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائماً من السيطرة عليها<sup>(2)</sup>.

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح ويراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- تبادل العمل على المجموعات العقلية لتجنب التعب العضلي الموضعي.

- لتنمية القوة تستخدم 6-10 تكرارات.

- لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة<sup>(3)</sup>.

**6-7-5 - طريقة التدريب التكراري:** يتم التدريب التكراري في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وتهدف إلى تنمية السرعة- القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- التحمل الخاص<sup>(4)</sup>.

**6-7-6 - طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة):** تعني تغيير سرعة اللعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوب وخصوصية بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية<sup>(5)</sup>.

**6-7-7 - طريقة التدريب بالمحطات:** في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من

(1) عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص128.

(2) عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص1.

(3) أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص243.

(4) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص276.

(5) فاطمة عبد مالح: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية مرجع سابق، ص164-165.

حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتسويق الموالي كذلك التمرين لا يتكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين<sup>(1)</sup>.

**6-7-8- طريقة التدريب STRETCHING:** استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات<sup>(2)</sup>.

(1) وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ألمانيا، 2002، ص133.


(2) سميرة خليل محمد: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، جامعة بغداد، ط1، 2008، ص157.



**خلاصة:**

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

وأيضاً معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني، وهذا ضماناً للأداء الجيد والأمتل للاعبين خلال المنافسات.



الفصل الثالث:  
الأداء المهاري

تمهيد:

تعد مباراة كرة القدم مجموعة من التحركات الواعية والقرارات السريعة تتحقق من خلال السلوك الفردي من أداء متعدد ومختلف ومتباين بين فريقين بهدف الوصول الى الهدف المنشود وهو تحقيق الفوز بتسجيل الأهداف.

وفى نطاق طرق وأساليب اللعب الدفاعية أصبح الملعب ضيق المساحة والممارسة للأداء المهاري أصبحت تحت الضغط المستمر خاصة أماما المرمي مما يتطلب استخدام المهارات الخاصة باللعب بعيدا عن الأسلوب التقليدي والمجرد ولكن بصورة عالية من الدقة والتحكم أي بطريقة فنية وحساسية كبيرة فى الأداء.

### 1- مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمن للعبة .<sup>1</sup> وهو التعاقب الحركي الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام أداة و الذي يمكن بواسطته حل الواجبات مهارية المراد تنفيذها.<sup>2</sup>

### 2- مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاثة (03) مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي :

**1-2- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :** تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم و إدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة و الذي يسمى "بالشكل الخام " و مجال تلك المرحلة درس التربية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية.<sup>3</sup>

**2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :** تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي لمهارة الأساسية و التي سبق اللاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب تصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء.<sup>4</sup>

**2-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :** إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية و من خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: مرجع سابق، ص 13.

<sup>2</sup> هاشم ياسر حسن، تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1. عمان مجتمع عربي للتوزيع 2011 ص 29.

<sup>3</sup> جابر عبد الحميد جابر، بيكولوجية التعلم ونظريات التعلم. دار الكتاب الحديث، الكويت 1982 ص 11.

<sup>4</sup> مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، عمان، ط1، 2005، ص200.

<sup>5</sup> غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن، كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سبق ذكره، ص 17.

### 3- أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارة الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ،فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي.إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث لتدريب الرياضي فذلك بتكرار من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسات مما يؤدي إلى اكتساب للرياضي الآلية عند الأداء المهاري، فالمهارة وسيلة تنفيذ الخطة <sup>1</sup>.

### 4- الجوانب الفنية للأداء المهاري :

إن الاستثمار في اللاعب داخل مجريات اللعب أساسي ، وتنظيم الدورات سيتم التخطيط وفقاً للأهداف. التقنية هي أولاً علاقة اللاعب بالكرة، وهي طريقة للتعامل مع الكرة في ظل الظروف العادية للعبة - مع إشراك الخصم - لكنها أيضاً وقبل كل شيء لعبة الحركة.

التقنية مشروطة بالكرة واتصال السطوح. الكرة هي كرة مرنة تسمح بذلك الاتصالات والاستجابات. هناك مبدآن يحكمان أسطح الاتصال: تزداد الدقة مع السطح ؛ السرعة المعطاة للكرة هي أكبر من المساحة المستخدمة صغيرة.

مختلف سطوح الاتصال هي القدمين (مشط القدم ، الداخل ، الخارج ، أخمص القدمين ، كعب ، وحيد ، توقف داخلي) ، الركبتين والفخذين والصدر والرأس.

### 4-1- عوامل نجاح التنفيذ الجيد للتقنية:

- كن في وضع جيد: إدراك المسار والشعور بشدته.
  - ضمان دعم القدم: الحصول على توازن جيد ، دور اليدين؛
  - التوجه الجيد تكييف السطح (ارتخاء عند السيطرة ، وصلب عند التسديد)؛
  - في وقت القيام بالمهارة ، التركيز والنظر الى الكرة.
- إذا كان المدرب يعتني فقط لتحسين الفريق بشكل عام ، سوف ندرك بسرعة أن المستوى الفردي للاعبين لا يزيد، العناية بشكل فردي من اللاعبين ، مستواهم سوف تزيد بقوة.

<sup>1</sup> موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار العجلة ، عمان، ط2، 2008، ص 38.

5- متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة للاعبين:

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.<sup>1</sup>

أ- الجانب المهاري الفردي (التكنيكي): ويكون بتطوير وتحسين الجانب المهاري لكل لاعب على حدة والمهارات المقصودة بالجانب الفردي تختلف لكل لاعب حسب مركزه:

\* حارس المرمى: التركيز والثقة والقوة البدنية والطول المناسب وردة الفعل السريعة والتوقع والمرونة والتوجيه السليم للاعبين..

\* قلب الدفاع: افتكاك الكرة والذكاء والقوة الجسمانية والطول المناسب والتركيز والتمركز الصحيح والكرات الهوائية والرقابة..

\* الظهير بأنواعه: التحكم بالكرة والمساندة دفاعية كانت أو هجومية والسرعة وبعض المهارة والتمرير القصير والطويل واللياقة الاضافية..

\* لاعب المحور: التمرير الطويل والقصير والمراوغة والسرعة والمساندة واستخلاص الكرات والتغطية..

\* صانع الالعاب المتقدم والمتأخر: المراوغة والسرعة والتحكم بالكرة والذكاء والتمرير البيني والتسديد والتوقع الصحيح والتكيف والنظرة التكتيكية للمباراة ناهيك عن الدور القيادي..

\* الجناح: السرعة والمراوغة وايجاد التمرير الطويل والقصير والبيني والكونترول والتمركز الناجح والمساندة والاختراق واللياقة الاضافية..

\* المهاجم: التسجيل والتمركز والتحرك والمراوغة وبعض السرعة والتوقع والذكاء.<sup>2</sup>

ب - الجانب المهاري الجماعي (التكتيكي): وهو الجانب الذي يهتم بالكيفية التي يستطيع المدرب فيها تنفيذ بعض الجمل الجماعية خلال التدريبات ليتم تطبيقها على ارض الملعب أثناء المباريات، وقد تكون هذه الجمل تخص كل مركز لوحده، أو خط لوحده، أو أن يكون بالفريق كاملا.. في موضوعي هذا سأوضح كيف يكون التدريب يلكل خط على حدا:

1- حراسة المرمى: مركز يتطلب تدريبات خاصة ومدربين مختصين، فالمدرب هو القاعدة الأساس لتكوين حراس مرمى على مستوى عالي، وكما يقال فالحارس يساوي نصف الفريق أحيانا ولنا الكثير من الامثلة التي كان فيها حارس المرمى قائد ميداني ولسان المدرب كأوليفر كان وتشيلافيرت وكاسياس وبوفون.. طبعا كل لاعبي الفريق بعد ال 30 عام يبدأ مستواهم الفني بالانحدار حتى أن سعرهم بالسوق

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997، ص 187-188.

<sup>2</sup> خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الاردن، 2017، ص50-51.

يبدأ بالانخفاض باستثناء حارس المرمى الذي بمقدوره ان يصل لل 38 او 39 من عمره وهو يقدم نفس المستوى الثابت والرائع كفان در سار وأبياتي وليمان والحضري.

**2- خط الدفاع:** دائما الاساس بالمدرّب بالنسبة لخط الدفاع أن يحافظ على أسماء ثابتة قدر الامكان فأى تغيير قد يؤدي إلى إحداث بلبلة خصوصا في قلبي الدفاع المطالبان أكثر من غيرهما بالتركيز والانسجام وتغطية أخطاء بعضهما البعض، فمثلا ريديناوب وعلى الرغم من تمتع فريقه بأسماء كبيرة على المستوى الهجومي إلا أن مركز قلب الدفاع يشكل عبء حقيقي نظرا لعدم إيجاد اللاعبين المناسبين والقادرين على إيجاد الانسجام والتناغم لتغطية هذه الثغرة المهمة..

**3- خط الوسط:** تواجد خط وسط قوي وامتلاك كم بشري هائل قد يخفف آلامنا إذا كان لدي كمدرب دفاع وهجوم ضعيفين، ذلك أن بمقدوري إيجاد عدد من اللاعبين الذين هم أساسا لاعبو وسط وتوظيفهم كلاعبين مهاجمين أو لاعبين مدافعين.. فلاعب خط الوسط العصري يجب أن يكون لاعب مبدع خلاق بإمكانه أن يلبي رغبات مدرب فريقه..

**4- خط الهجوم:** يتطلب تواجد هجوم فعال تواجد خط وسط قادر على صنع الكرات بشتى الوسائل وبكافة الطرق، فالمدرّب المحنك دائما ما يعمل على ايجاد اللاعبين القادرين على خلق الفرص لانفسهم بل وصنع الفرص لغيرهم وهذا ما يعرف بالمهاجم المساند، هذا النوع من المهاجمين أغنى دور المهاجم التقليدي وبالتالي غياب مسمى المهاجم التقليدي الهدف الذي أصبح يضمحل مع الوقت، فالفريق الان أصبح يهاجم بأكثر عدد ممكن كما يدافع ايضا بنفس الطريقة<sup>1</sup>..

## 6- المهارات الأساسية في كرة القدم:

### 1-6- المهارات الأساسية بدون كرة:

#### \* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاء وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5- 30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص52-54.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

**\* الوثب (الارتقاء):**

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

**\* الخداع والتمويه بالجسم:**

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع<sup>(1)</sup>.

**6-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:**

**6-2-1- التمرير:**

**- تعريف التمرير:**

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)<sup>(1)</sup>.

<sup>(1)</sup> - حين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-41-43.

<sup>(1)</sup> - Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.



إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة للوصول للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن

يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة<sup>(2)</sup>. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل<sup>(1)</sup>.

### 6-2-2- استقبال الكرة:

#### - تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

#### - مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

(2) - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

(1) - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: المرجع السابق، ص 58.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفاً من حصول الخصم عليها<sup>(2)</sup>.

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذاً وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك<sup>(1)</sup>.

### 6-2-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطوية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة

(2) - حسن السيد أبو عيد: مرجع سابق، ص 115-116.

(1) - حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997، ص 54.

بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضاً الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيداً عن متناول قدميه، وألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعاً للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالباً أيضاً ما يجري اللاعب مستخدماً جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معاً، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادراً ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتتطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري<sup>(2)</sup>.

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز<sup>(1)</sup>.

(2) - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003، ص 171-173.

(1) - محمد رضا الوقاد: المرجع السابق، ص 174.

## 6-2-4- المراوغة:

## - تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة<sup>(2)</sup>.

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق

(2) - حسن السيد أبو عيده: مرجع سابق ، ص 153.

المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف (1).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

(1) - حسن السيد أبو عيده: المرجع السابق، ص 154.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب<sup>(2)</sup>.

### 6-2-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس<sup>(1)</sup>.

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .

(2) - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 43.

(1) - حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106.

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه<sup>(2)</sup>

### 7- تطوير المهارات الأساسية:

تعتبر السيطرة على الكرة واستخدامها هي أسس التطوير للمهارات الأساسية، وبالتالي فإن الأدوات المتاحة للاعب الشاب ستكون حاسمة للتقدم على المدى الطويل، لذلك من الضروري الإصرار في وقت مبكر وأقدم على عمل الأسلوب الفردي (الجانب المهاري) لدى الشباب وعلى ذلك فإن كل هذه العناصر من المهارة ليست كافية وسيكون من الضروري بسرعة كبيرة إدماجها مع اللعبة، إذ أن تعميم كرة القدم مع انخفاض القوى العاملة يجب أن يجعل من الممكن تسريع هذا الاقتناء القاعدي، بطبيعة الحال سوف تسمح الحالة الجسدية الجيدة للاعب بالشعور بالرضا على أرض الواقع على مستوى تحركاته، وبالتالي ستؤكد هذه المهارة نفسها دائما كعامل حاسم للنجاح.

### 7\_1\_ الوسائل المساعدة لتطوير الجانب المهاري:

إن تشجيع المبادرات والمجازفة والمراوغة من سن مبكرة يعد اللاعبين الموهوبين لإحداث تغيير في وقت لاحق لأنه في النهاية في معظم الحالات يكون الأفراد مسؤولين عن تغيير مسار المباريات، كرة القدم الحديث هي القيام بالإيماءات الفنية بشكل أسرع في حين تكون مساحة ووقت أقل للقيام بذلك، حتى سن العشرين، فإن الوقت الذي يقضيه في تعلم المهارات الفنية يعتبر مريح نظرا لقيمه مستقبلا.

بعد ذلك من الضروري الحفاظ على الاتصال العصبي الذي تم إجرائه لتنسيق الانقباض العضلي لكل حركة فنية، مع مرور الوقت فإن الاتصالات العصبية سوف تنقص حتى تتلاشى إذا لم يتم استخدامها بانتظام، بالإضافة إلى ذلك ستختفي بعض الخلايا العصبية بشكل دائم - وهذا أمر طبيعي ولكن يجب أن تعرف أنه في الأساس الخلايا العصبية التي لم تعد تستخدم وتموت أولا. من حيث الضرورة المطلقة للمحافظة عليها أثناء التدريبات على الجانب المهاري التي ليست متكررة جدا تحت طائلة رؤية تقليل القدرات مهارية للاعبين وبالتالي رؤية زيادة الأخطاء.

(2) - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.



## 7\_2\_ إعطاء الأولوية للعمل على الجانب المهاري:

على الرغم من أن رؤية اللاعب أثناء الجهد هي استثنائية، إلا أن إمكانياته البدنية وإذا كان تنظيم اللعبة عقلاني وخططي كافي ستظل الحقيقة أنه إذا كان المستوى الفني للاعب محدودا فسيكون من المستحيل بالنسبة له تحقيق ما هو مطلوب منه خلال اللعب.<sup>1</sup>

وهذا ما أوضحت في مقولة يوهان كرويف:

" يحدد التكتيك حيث يجب أن تذهب الكرة، لكن المهارة هي التي تحدد ما إذا كانت الكرة ستصل".<sup>2</sup>

## 7\_3\_ الفترة المثالية لتدريب الجانب المهاري:

تشكل الفترات السابقة للتدريب (pre-formation) فترة مميزة من التعلم الفني (13 إلى 15 سنة). وهي خطوة أساسية في نجاح تدريب لاعب كرة القدم رفيع المستوى في المستقبل. إنه عصر اكتساب القواعد الوظيفية المحددة لكرة القدم، القواعد التي اكتشفها الأطفال سابقا ( ولايزالون حتى اليوم العديد من البلدان لا يزالون قيد التطوير) في الملاعب أو في الشوارع أو في أماكن شاغرة.

خلال ما يمكن تسميته العصر الذهبي لاقتناء الحركات، سيتم توجيه التدريب نحو الجانب المهاري لاكتساب قواعد أفضل من خلال العمل على الأساسيات.

بالنظر إلى أن adress والمهارة مع الكرة يمكن أن يكون حاسما في هذا العمر، فإننا سنؤيد تعلم وتطوير الإيماءات الفنية واستخدامها في اللعبة.

معرفة كيفية الاستقبال، المراوغة، التمرير والتسديد، هي منح أنفسهم وسيلة للتسجيل أثناء اللعب، وبالتالي فعالية الجلسات التدريبية 60% ستكون عبارة عن جلسات فنية، لذلك من الضروري تكثيف تعلم المهارات الأساسية عن طريق الإصرار على الأسس المهارية من خلال التكرار والبحث عن التميز في جودة الإيماءات. يجب أيضا منح اللاعبين الشباب الفرصة للتعبير عن إبداعهم وتشجيع الجراءة في اللعبة ( سلاسل حرة من الأداء المهاري) مما يجعل من الممكن غالبا إحداث تغيير في اللعبة أو فتح المواقف.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich 2016, p 52.

<sup>2</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 46.

<sup>3</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 53.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فان كرة القدم هي رياضة تتطلب قدر عالي من الأداء المهاري الذي يمر بصفة عامة بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته سواء كان في كرة القدم او في أي رياضة اخرى.

الفصل الرابع:

كرة القدم

## تمهيد:

تعد كرة القدم الرياضة الرئيسية في كل بلد تقريباً في آسيا وأفريقيا وأوروبا وأمريكا الجنوبية، حيث توفر اللعبة لغة مشتركة بين الناس من خلفيات وتراث مختلفين، وتزداد شهرة كرة القدم لأسباب عديدة، خاصة وأن لاعبي كرة القدم لديهم أحجام وأشكال مختلفة، أي أن كل فرد هو احتمال أن يكون لاعب لفريق من فرق كرة القدم.

وكرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح عملية التدريب يتوقف إلى حد كبير على مدى تطبيق المدرب لطريقة التدريب المناسبة، ويعتبر الأداء البدني والفسولوجي في كرة القدم من العوامل المهمة التي لا بد على المدربين الاهتمام بتميتها.

## 1- مدخل لكرة القدم:

### 1-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".<sup>(1)</sup>

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شباكه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار "International Boar" وبمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (FIFA).

تلعب كرة القدم على بساط مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 - 120 م وعرضه يقدر ما بين 45-90م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون الملعب يقدر ما بين 100 - 110 م وعرضه بين 65 - 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 إلى 72 سم، ويوزن من 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة، ويدوم وقت اللعب مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة<sup>2</sup>.

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الإمكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص<sup>3</sup>.

### 1-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية،

(1) رومي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986، ص50-52.

(2) محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص28.

(3) Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 12.

وفي سنة 1334 م قام الملك "إدوارد الثاني" بتحريم لعبة الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف "إدوارد الثالث وريشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453 م)".

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 متر وعرضها 5.5 متر وسجل هدفين في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل من طرف قانون (هاور Haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء في تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب الكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلتا اليدين.

في عام 1904 م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، سويسرا، بلجيكا، الدانمارك، وأول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 م وفازت بها.<sup>1</sup>

## 2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريقة التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

بالرأس في المكان والظروف المناسبين ،ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي متناسق<sup>1</sup>.

صحيح أن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم معتمدة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى<sup>2</sup>.

### 3- مميزات لاعب كرة القدم الحديث :

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح

<sup>1</sup> ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 13.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997، ص ص 25-27.

على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح.<sup>1</sup>

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريقي بحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.<sup>2</sup>

يتمتع لاعب كرة القدم اليوم بمساحة أقل وأقل ، وعليه أن يتصرف في أسرع وقت ممكن ، وأن سرعة التنفيذ التي يمكن تحسينها هي الأكثر فعالية من الناحية النوعية. تؤدي سرعة اللعبة الحالية إلى الأداء الذي يحتاج إلى التحسين. ترتبط مفاهيم سرعة التنفيذ هذه بطبيعة الحال بقدرة المتسلسلات الفنية للاعب على توقعه وتصوره للعبة ، وفي الوقت الحاضر ، يتم تحديد غالبية الأهداف في الهجمات السريعة. يجب أن يجمع اللاعبون العصريون بين السرعة والتقنية وأن يكونوا قادرين على تكرار الأعمال المنفجرة الأطول والأكثر نوعاً خلال المباراة. إذا لم يكن اللاعب في حالة بدنية جيدة ، فلن يتم التعبير عن مؤهلاته كلاعب كرة قدم بأفضل طريقة. عمل السرعة حساس و ثمين.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 253 .

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997، ص 187-188.

<sup>3</sup> Alexander dellal : Une saison de préparation physique en football,Op cit, p VIII .



واليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثلما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.<sup>1</sup>

### 3-1- اللياقة البدنية في كرة القدم:

إن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى ما يتمتع به الفرد بقية اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة. فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المدامومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمدامومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي و اكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج.<sup>2</sup>

### 4- قواعد كرة القدم:

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

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: نفس المرجع سابق، ص 187-188.

<sup>2</sup> - محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 171.

4-1- المساواة:

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

4-2- السلامة:

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

4-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض<sup>1</sup>.

5- قوانين كرة القدم:

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

• القانون الأول: الملعب " الميدان "

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45- 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و110 متر) وعرضه محصور بين (64 و75 متر)<sup>2</sup>.

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

<sup>1</sup> سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

<sup>2</sup> حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر 2002، ص13.

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5 م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى<sup>1</sup>.

#### - منطقة الجزاء:

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

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

#### • القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71.3 ولا يقل عن 68،2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام<sup>2</sup>. وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0.6 إلى 1.1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم<sup>2</sup>).

#### • القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون أحدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من أحد رفاقه أثناء اللعب ويجب ان يعلم الحكم من طرف الفريق ،وفي حالة قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2006، ص15.

<sup>2</sup> حسن علي حافظ وحمد علي الخطاب: "المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1972ص08.

<sup>3</sup> رومي جميل: "فن كرة القدم"، دار النقا، بيروت، ط2، 1986، ص84.

• القانون الرابع: معدات اللاعبين

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

- قميص، تبان، "سروال قصير أو شورت".
- جوارب وأحذية.
- واقي الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

• القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم، وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة، ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد، ويسمح أو يمنع أي أحد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة، كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصاب، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائماً، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها، كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني أي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة<sup>1</sup>.

• القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان، يساعدان الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتهما في الإعلان بخروج الكرة كلية، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية، ركلة المرمى أو رمية التماس، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي، كما يمكن إيقاف

<sup>1</sup> مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1999، ص16.

اللعبة بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولياقتهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء<sup>1</sup>.

• القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لشوطين متساويين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان، أو تضييع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء كل من فترتي المباراة، كما انه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين ، كل شوط 15 دقيقة ولا تتم استراحة ما بين الشوطين.

• القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9.15م من الكرة والتي يتم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية:

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.
- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.
- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتاليتين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

<sup>1</sup> مصطفى كامل محمود: نفس المرجع، ص16.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم استئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من المكان الذي توقفت عنده اللعبة، ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

• القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

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

• القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل الهدف<sup>1</sup>.

• القانون الحادي عشر: التسلسل

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

• القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم.
- دفع الخصم بعنف أو بمحاولة خطيرة.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"، مرجع سابق، ص32.

<sup>2</sup> سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الجزء الأول، 1987، ص30.

• القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحتسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية.

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك، أي على مسافة 9.15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أ، يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ<sup>1</sup>.

• القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء ، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلات الجزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء ويجب أن يكون آخذ الركلة معروف، أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة آخذ الركلة بين القائمين حتى تترك الكرة.

• القانون الخامس عشر: رمية التماس

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

<sup>1</sup> مصطفى محمود كامل: الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مرجع سبق ذكره، ص

على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.

• القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض، ويكون آخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم، فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب، وإذا لم تركز الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى لأن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء<sup>1</sup>.

• القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع، فإنه أحد لاعبي الفريق المهاجم يلعب الركلة الركنية أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركز من هذا الوضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر باردات (9.15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم محمد: الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر عربي، مدينة نصر، القاهرة، 1998، ص 304-306.

<sup>2</sup> علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص 211.



6- خطط اللعب:

في لعبة كرة القدم عليك أن تعرف كل شيء لا الكرة فقط<sup>1</sup>، وقد تناول العديد من الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خطط اللعب، ويمكن التطرق إلى بعض منها، فيرى (تاديوس بزلتوفسكي) بأن التكتيك هو أصول تسيير المنافسات الرياضية أما (محمد حسن علاوي) فيشير إلى أنه يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخطئية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

أما (حنفي مختار) فيذكر بأنه قدرة كل لاعب والفريق ككل في العمل كوحدة خلال المباراة، وذلك باستخدام المهارات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف وفي نفس الوقت منع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق.

وبذلك يمكننا القول بأن أسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية وتنظيمها تشكل مضمون التكتيك في كرة القدم، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخطئية ملائمة للوسائل الخطئية كانت تلك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها، وفي ذلك يذكر آلان ويد (Allan Wade) إلى أن التكتيك يتأثر بعوامل عديدة مهمة منها:

- مهارات وإمكانيات لاعبي الفريق.

- مهارات وإمكانيات لاعبي المنافس.

- ظروف اللعبة (المباراة).

- مدى إدراك اللاعبين في تنفيذ الخطة.

- التأثير بالظروف الخارجية (أرضية الملعب- الرياح- المطر-الحرارة)<sup>2</sup>.

يوصف التشكيل (النظام) بالكيفية التي يزرع فيها اللاعبون في الفريق على مراكز اللعب في الساحة أو الطريقة التي يعمل فيها اللاعبون فرادى ومجاميع داخل الساحة وهي تتضمن التشكيل الأولى ودليل لكيفية تطبيق الواجبات الأولية في اللعب الهجومي والدفاعي، من الممكن استخدام مختلف التشكيلات طبقاً لرغبة الفريق في اللعب هجوماً أكثر ودفاعاً أكثر، وتوضح التشكيلة في الوقت الحاضر

<sup>1</sup> أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م، ص241.

<sup>2</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص221.

عدد اللاعبين في كل ثلث من أثلث الساحة (من دون حارس مرمى) حيث يمكن القول بأن التشكيل (2-4-4) يتضمن 4 مدافعين في الثلث الدفاعي و4 في وسط الثلث الوسطى و2 مهاجمين في الثلث الهجومي كما يمكن أن توصف بخمسة أرقام (4-1-2-1-2) ولم يظهر الترقيم حتى ظهور التشكيل (4-2-4) في الخمسينات<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينابيع، 2009م، ص55.

## خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث التدريب والقواعد والعوامل التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض طرق اللعب وأنواع التدريبات ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب والتدريب.

الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه، وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، وهو ما تطرقنا إليه في هذا الفصل من خلال الإلمام بجميع المتطلبات الأساسية لهذه اللعبة.

# الإطار التطبيقي



الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة  
الميدانية

**تمهيد:**

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من التقنيات البحثية، وكذا بإتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إسئقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لدراسئنا هذه على فصلين، الفصل الخامس ويمثل الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إئتمل على عينة الدراسة وكيفية إئختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل السادس فيحتوي على عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة وكذا الاقتراحات والفرضيات المستقبلية مع الخلاصة العامة للدراسة.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، خاصة مشكلة البحث، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث.<sup>1</sup>

والدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة عن التجربة الحقيقية.<sup>2</sup>

وقد تم إجراء دراسة استطلاعية للدراسة الحالية وفقا للآتي:

- يوم 12 أبريل 2021 بعد أخذ الموافقة من مسيري الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل وبعدها قمنا بإختيار 4 مدربين عشوائيا والتواصل معهم لمعرفة العلاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري، وقمنا خلالها بتوزيع الاستبيان لمعرفة مدى صلاحية الأداة ووضوح الأسئلة بغية تجنب الإجابات الفارغة ملائمة الأداة لموضوع الدراسة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعية للدراسة..

**2- مجالات الدراسة:**

- **المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة على نوادي كرة القدم بولاية جيجل صنف أكابر ذكور البالغة عددها 29 فريق.

**- المجال الزمني:**

تم الانطلاق في الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على العنوان وقبوله وكان ذلك في بداية شهر جانفي 2021 وتم العمل وفق مرحلتين:

المرحلة الأولى: وتناولنا خلالها الجانب النظري للدراسة وكان ذلك في الفترة الممتدة بين شهري أكتوبر وجانفي 2020.

المرحلة الثانية: وتناولنا الجانب التطبيقي للدراسة واستمر من نهاية شهر أبريل إلى بداية شهر جويلية.

<sup>1</sup> - محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014، ص 43.

<sup>2</sup> وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2002، ص84.

**3- مجتمع الدراسة:**

يمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها حيث يرى **خالد يوسف العمار (2015)** أنه "لابد للباحث من تحديد واضح لمجتمع البحث و ذلك لمعرفة من هو المجتمع الذي سيعمم عليه نتائج البحث"<sup>1</sup>، وتمثل مجتمع الدراسة في تدريبي كرة القدم صنف أكابر لفئة الذكور لولاية جيجل، إذ بلغ على 33 مدرب (بالإضافة إلى وجود مساعد مدرب لكل من فريق شباب الطاهير، شباب الميلية، شباب حي موسى وشبيبة جيجل) وذلك وفق المعطيات الصادرة من الرابطة الولائية لولاية جيجل، وما صادفناه أمامنا.

**4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:**

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث"<sup>(2)</sup> ويعرفها **موريس أنجرس Maurice Angers** "أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث"<sup>3</sup>، كانت عينة الدراسة غير احتمالية قصدية عن طريق المسح الشامل والمتمثلة في 29 مدرب بنسبة 100% بعد عزل الـ 4 مدربين الذين اخترناهم في الدراسة الاستطلاعية.

**5- منهج الدراسة:**

**يعرف المنهج بأنه:** "هو وسيلة محددة توصل إلي غاية معينة، انه الترتيب الصائب للعمليات العقلية التي تقوم بها بصدد الكشف عن الحقيقة والبرهنة عليها"<sup>4</sup>. باعتبار ان دراستنا هذه تتطلب الوصف والتفسير والتحليل فقد قمنا باستخدام المنهج الوصفي، الذي يعرف بأنه: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين"<sup>(5)</sup>.

<sup>1</sup> - خالد يوسف العمار، مرجع سابق، ص 88.

<sup>2</sup> - رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

<sup>3</sup> - موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبية للنشر، الجزائر، ط2، 2004، ص 301.

<sup>4</sup> - عبود عبد الله العسكري: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار النمر، دمشق، ط2002، ص1.

<sup>5</sup> - عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص129، 130.



## 6- أدوات الدراسة:

إن حصولنا على المادة العلمية المتعلقة بالدراسة للتسهيل علينا الإحاطة بأغلب جوانب الدراسة، وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع والمنهج، وقد استعملنا في دراستنا طريقة الاستبيان.

## 6-1- تقنية الاستبيان:

يعد الاستبيان أكثر أدوات جمع البيانات شيوعاً واستخداماً في الجوانب التطبيقية الالبريقية للبحوث الالجماعية، وتعرف الالستماراة بأنها مجموعة من الأسئلة المصممة لجمع البيانات اللازمة عن مشكلة الدراسة، وهي أهم الوسائل الفعالة في جمع البيانات، شريطة أن يكون الباحث على معرفة دقيقة بالبيانات المطلوب جمعها وكيفية قياس المتغيرات المرغوب دراستها.<sup>1</sup>

كما يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استماراة ترسل للأشخاص المعنيين، أو يجري تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من المعلومات<sup>2</sup>.

وقد قسم الباحث استماراة الدراسة إلى 3 محاور رئيسية تعكس اثنان منها فرضيات الدراسة إضافة إلى محور خاص بالبيانات الشخصية للمبحوثين، وكانت كالآتي:

**المحور الأول:** البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة، اشتمل على 3 أسئلة.

**المحور الثاني:** تضمن 10 أسئلة عن العلاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

**المحور الثالث:** تضمن 9 أسئلة عن العلاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

## 7- متغيرات الدراسة:

**7-1- تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات، ما عدا متغير واحد، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> وائل عبد الرحمان التل: البحث العلمي في العلوم الانسانية والالجماعية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007، ص58.

<sup>2</sup> د-عمار بوحوش ومحمد محمود الدنبيات: مناهج البحث وطرق إعداد البحوث، الجزائر، ط4، 2007، ص67.

<sup>3</sup> بوداوود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الالجماعية، الجزائر، 2009، ص139.

- تحديد المتغير المستقل: والمتمثل في " التحضير البدني " .

7-2- تعريف المتغير التابع: (النتيجة) هو ذلك المتغير الذي يسعى الباحث للكشف عن تأثير المتغير المستقل فيه<sup>1</sup>

- تحديد المتغير التابع: والمتمثل في "الأداء المهاري".

8- الأساليب الإحصائية للدراسة:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:  
النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات x 100 / عدد العينة

س ← 100%

ع ← %x

وعليه تكون:

$$X = \frac{ع}{س} \times 100$$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

X: النسبة المئوية.

ثم تحويل هذه النسب المئوية إلى زوايا تمثل في دائرة نسبية بالطريقة التالية:

360 ← 100%

y ← %x

<sup>1</sup>- طاهر حسو الزبياري: أساليب البحث العلمي في علم الاجتماع، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2011، ص101.

## • اختبار كاف تربيع:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختيار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.<sup>(1)</sup>

$$\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2 = \text{كا}^2$$

$$\text{التكرارات المتوقعة}$$

حيث أن:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

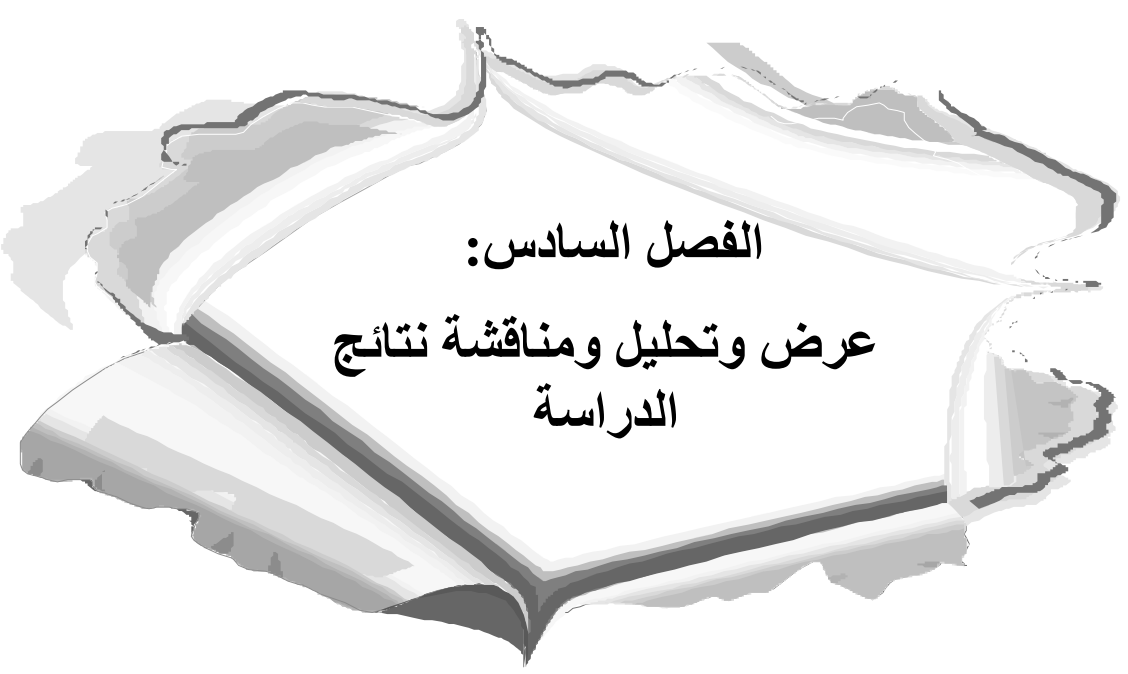
مع ملاحظة أن درجة الحرية =  $n-1$ ، حيث تدل ( $n$ ) على عدد الفئات أو المجموعات لإعداد

الأفراد في العينة.

(1) فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006، ص 212 - 213.

## خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى.



الفصل السادس:  
عرض وتحليل ومناقشة نتائج  
الدراسة

**تمهيد:**

بعد التطرق في الفصل السابق إلي مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني للدراسة، وبعد جمع البيانات باستخدام تقنية الاستبيان سنتناول في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات والخلفية النظرية والدراسات السابقة ، وذلك من خلال إصدار الحكم علي الفرضيات من حيث إثباتها ونفيها ، قصد الوصول إلي استنتاجات واقتراحات للدراسة .

## 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

## 1-1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول الخاص بمحور البيانات الشخصية :

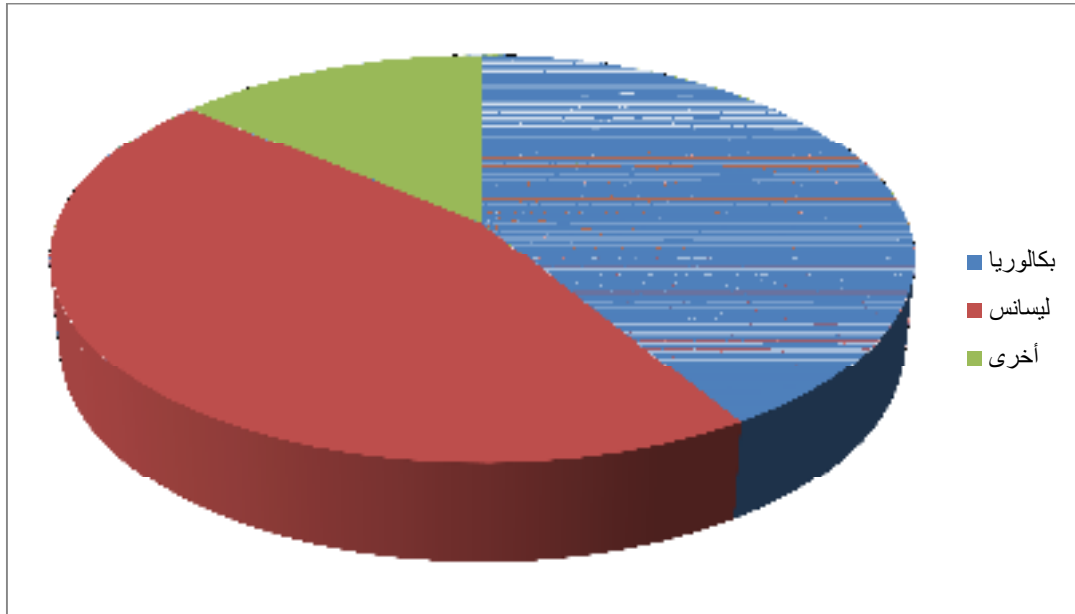
السؤال 01:الدرجة العلمية؟

الهدف من السؤال : معرفة الدرجة العلمية للمدرّبين.

الجدول رقم (01): يبين الدرجة العلمية للمدرّبين.

النسب المئوية	التكرار	الاقتراحات
%41.38	12	بكالوريا
44.83%	13	ليسانس
13.79%	04	أخرى
%100	29	المجموع

الشكل رقم (01): يبين الدرجة العلمية للمدرّبين.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل الدرجة العلمية للمدرسين، تم التوصل إلي أن نسبة 44.86% من المدرسين لديهم درجة ليسانس، تليها نسبة 41.36% لديهم مستوى بكالوريا، في حين أن نسبة 13.79% من المدرسين لديهم درجات أخرى.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم المدرسين لديهم درجة ليسانس أو درجة بكالوريا بنسبة مقاربة.

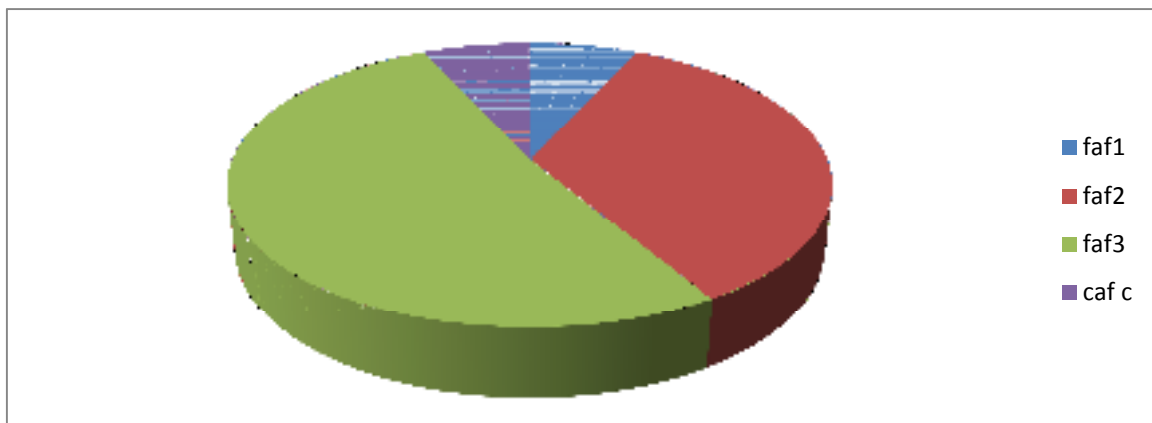
السؤال رقم 02: الشهادات ؟

الهدف من السؤال : التعرف على الشهادة التدريبية للمدرب.

الجدول رقم 02: يبين الشهادة التدريبية للمدرب.

النسب المئوية	التكرار	الاقتراحات
6.90%	02	Faf1
34.48%	10	Faf2
51.72%	15	Faf3
6.90%	02	Caf c
100%	29	المجموع

الشكل رقم (01): يبين الشهادة التدريبية للمدرب.





يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل الشهادة التدريبية للمدربين، تم التوصل إلي أن نسبة 51.72% من المدربين لديهم شهادة Faf3 في التدريب الرياضي، في حين أن نسبة 34.48% من المدربين لديهم شهادة Faf2، في حين أنما نسبته 6.9% من المدربين لديهم Faf1 و Caf c بالتساوي.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب المدربين يمتلكون شهادة Faf3.

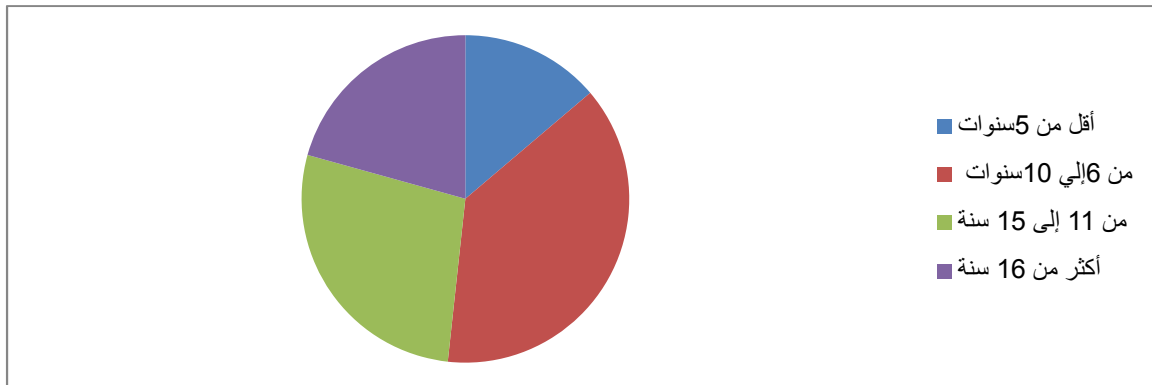
**السؤال 03:** سنوات الخبرة في مجال التدريب ؟

**الهدف من السؤال :** التعرف علي امتلاك المدربين علي سنوات الخبرة في الميدان .

**الجدول رقم 03:** يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب .

الاقترحات	التكرار	النسب المئوية
اقل من 05 سنوات	4	13.79%
من 6إلي 10سنوات	11	37.93%
من 11 إلى 15 سنة	8	27.59%
أكثر من 16 سنة	6	20.68%
المجموع	29	100%

**الشكل رقم 03:** يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب .



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل سنوات الخبرة للمدربين، تم التوصل إلي أن نسبة 37.93% من المدربين لديهم خبرة من 06 إلى 10 سنوات ، في حين أن نسبة 27.59% من المدربين لديهم خبرة من 11 إلى 15 سنة، في حين أن نسبة 20.68% و 13.79% من المدربين لديهم أكثر من 16 سنة وأقل من 5 سنوات خبرة في مجال التدريب بالترتيب.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب المدربين يمتلكون من 6 إلى 10 سنوات خبرة في مجال التدريب.

### 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى (المحور الثاني):

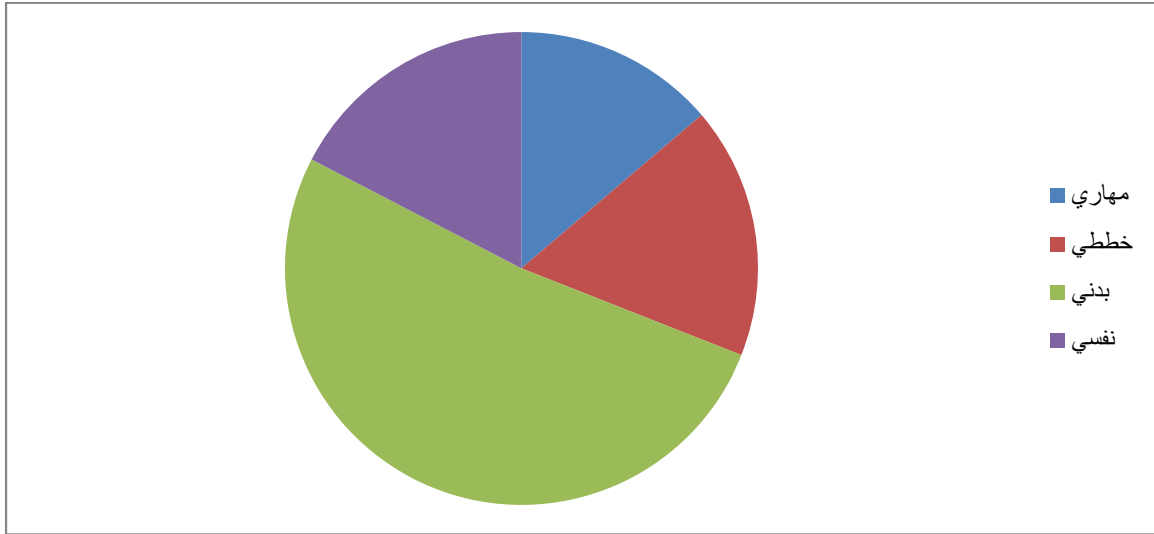
**السؤال 04:** أنت كمدرب أي جانب تراه يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية؟

**الهدف من السؤال:** معرفة الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية.

**الجدول رقم 03:** يمثل الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
مهاري	4	13.79%	11.14	3,84	0,05	1	دالة
خططي	5	17.24%					
بدني	15	51.72%					
نفسي	5	17.4%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم 04: يمثل الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية، تم التوصل إلي أن نسبة 51.72% من المدربين أجابوا بأن الجانب البدني هو الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية، في حين تفاوتت باقي النسب بين الجانب الخططي والجانب النفسي والجانب المهاري.

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة ب 11.14 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة ب 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 والشكل 04 نستنتج أن الجانب البدني هو الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية.

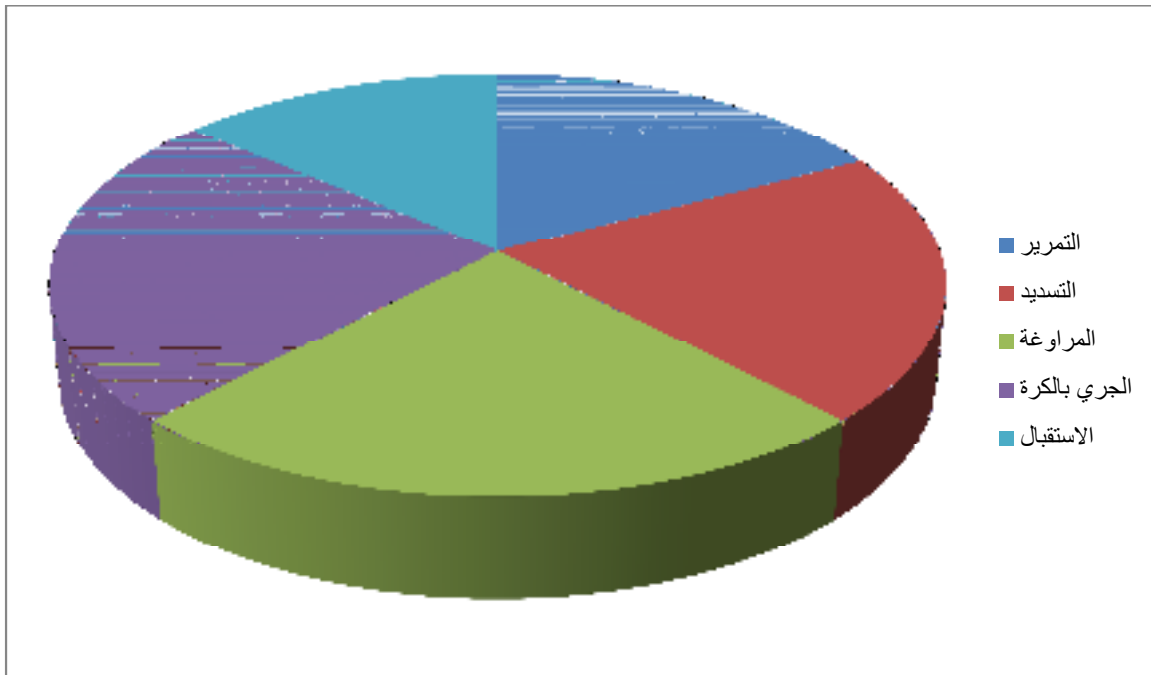
**السؤال 05:** ما هي المهارات الأكثر تأثراً بالتحضير البدني؟

**الهدف من السؤال:** معرفة المهارات الأكثر تأثراً بالتحضير البدني.

**الجدول رقم 05:** يبين المهارات الأكثر تأثراً بالتحضير البدني.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التمرير	5	17.24%	1.21	9.49	0.05	4	غير دالة
التسديد	6	20.7%					
المراوغة	7	24.14%					
الجرى بالكرة	7	24.14%					
الاستقبال	4	13.79%					
المجموع	29	100%					

**الشكل رقم 05:** يبين المهارات الأكثر تأثراً بالتحضير البدني.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول المهارات الأكثر تأثراً بالتحضير البدني، تم التوصل إلي أن نسبة 24.14% من المدربين أجابوا بأن مهارتي المراوغة والجري بالكرة بالتساوي هي المهارات الأكثر تأثراً بالتحضير البدني، في حين تفاوتت باقي النسب حول كل من مهارة التمرير، التسديد والاستقبال.

كما يتضح أن نسبة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة ب 1.21 أصغر من  $\chi^2$  الجدولة المقدرة ب 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه نستنتج أن مهارتي المراوغة والجري بالكرة هي الأكثر تأثراً بالتحضير البدني.

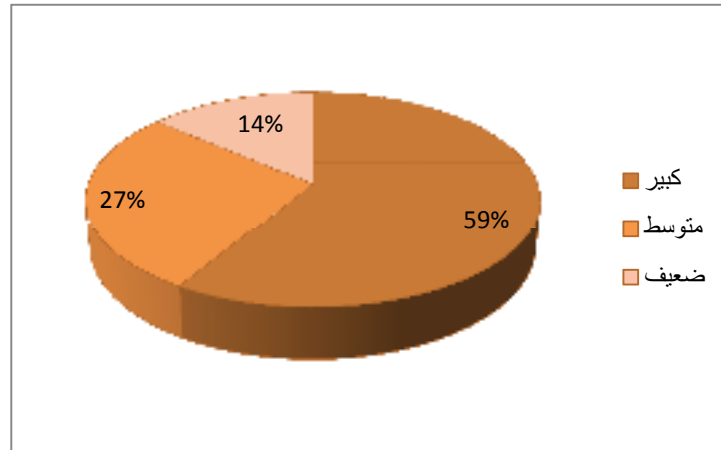
**السؤال 06:** ما هي درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد ؟

**الهدف من السؤال :** معرفة درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد.

**الجدول رقم 06:** يمثل درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كبير	17	58.62%	9.17	5.99	0,05	2	دالة
متوسط	8	27.59%					
ضعيف	4	13.79%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم 03: يمثل درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد، تم التوصل إلي أن نسبة 58.62% من المدربين يقولون أن درجة التأثير كبيرة، أما نسبة 27.59% من المدربين أقرروا أن درجة التأثير متوسطة، في حين ما نسبته 13.79% أقرروا بأن درجة التأثير ضعيفة.

كما يتضح أن نسبة  $\chi^2$  المحسوبة المقدره ب 9.17 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة المقدره ب 5.99 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين السؤال رقم 06 لدى المدربين الذين أجابوا بأن شدة إصابة الركبة تكون شديدة بالنسبة للاعبين.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد كبيرة.

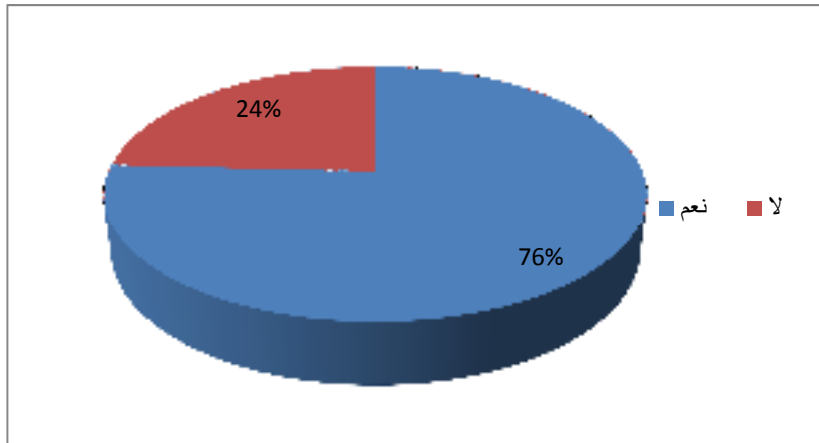
**السؤال رقم 07:** هل ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني؟

**الهدف من السؤال :** معرفة ما إذا كان ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني.

**الجدول رقم 07:** يبين ما إذا كان ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	22	75.86%	7.78	3,84	0,05	1	دالة
لا	07	24.14%					
المجموع	29	100%					

**الشكل 07:** يبين ما إذا كان ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول ما إذا كان ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني، تم التوصل إلى أن نسبة 75.86% من المدربين أجابوا بأن ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني، أما نسبة 24.14% من المدربين أجابوا بأن ضعف مهارة التسديد ليس بالضرورة راجع إلى نقص في الإعداد البدني.

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 7.78 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة المقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني.

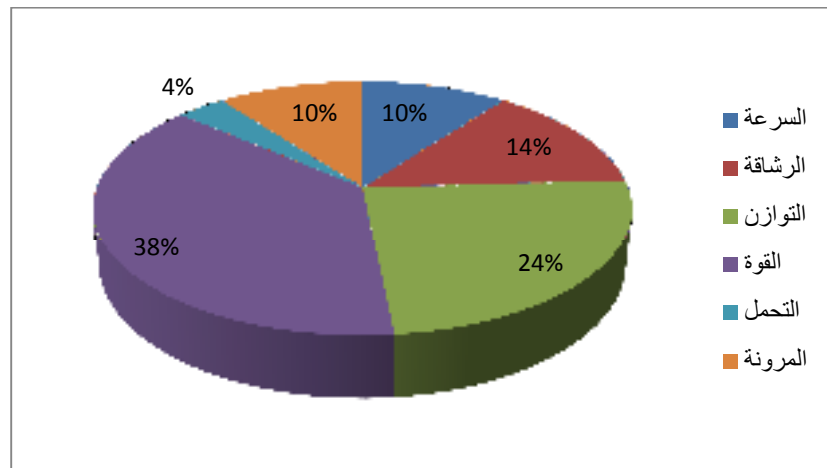
السؤال رقم 08: ما هي الصفات البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد؟

الهدف من السؤال : معرفة الصفات البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد.

الجدول رقم 08: يبين الصفات البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
السرعة	3	10.34%	13.41	11.07	0,05	5	دالة
الرشاقة	4	13.79%					
التوازن	7	24.4%					
القوة	11	37.93%					
التحمل	1	3.45%					
المرونة	3	10.34%					
المجموع	29	%100					

الشكل 08: يبين الصفات البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد.





يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول الصفات البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد، تم التوصل إلي أن نسبة 37.93% من المدربين أجابوا بأن القوة هو الصفة البدنية الضرورية للأداء الامثل لمهارة التسديد، في حين أن نسبة 24.4% من المدربين أقرروا بأن التوازن هو الصفة البدنية الضرورية للأداء الامثل لمهارة التسديد، أما باقي النسب فتفاوتت ما بين السرعة والرشاقة والتحمل على الترتيب: 10.34% ، 13.79% ، 3.45%.

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 13.41 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 11.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية..

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن صفة القوة هي الصفة البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد.

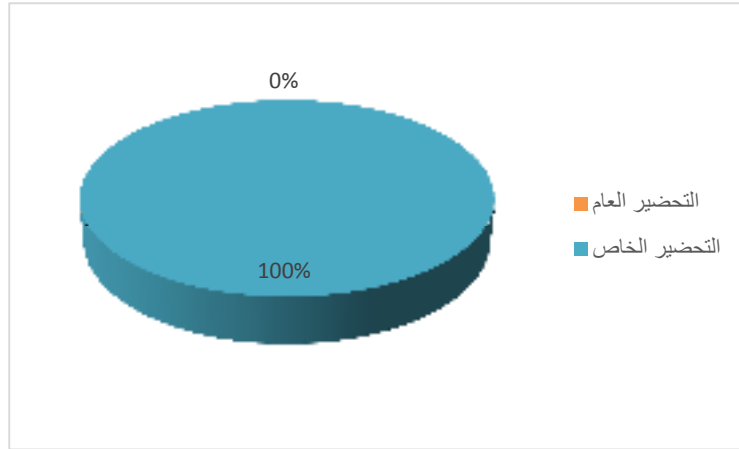
**السؤال 09:** في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التسديد؟

**الهدف من السؤال:** معرفة المرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التسديد.

**الجدول رقم 09:** يبين المرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التسديد.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التحضير العام	00	00%	29	3,84	0,05	1	دالة
التحضير الخاص	29	100%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم 09: يبين المرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التسديد.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل معرفة الإصابة التي تحدث للاعبين الناتجة عن إهمال المراقبة الطبية والصحية للاعبين ، تم التوصل إلي أن نسبة 100% من المدربين أجابوا بأن مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي تركز على تطوير مهارة التسديد.

كما يتضح أن نسبة  $\chi^2$  المحسوبة المقدر ب 29 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة المقدر ب 3.84 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي تركز على تطوير مهارة التسديد.

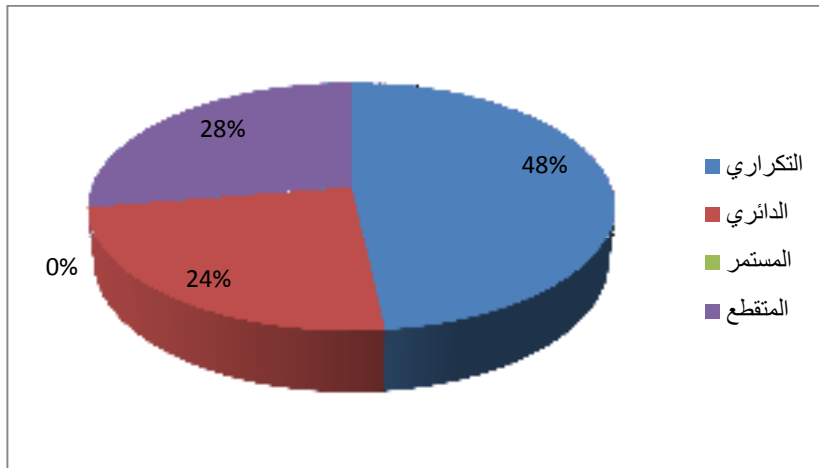
**السؤال 10:** ما هي طريقة التدريب التي تعتمدها من أجل تطوير مهارة التسديد؟

**الهدف من السؤال:** معرفة طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التسديد.

**الجدول رقم 10:** يبين طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التسديد.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التكراري	14	48.28%	13.62	7.81	0,05	3	دالة
الدائري	7	24.14%					
المستمر	0	00%					
المتقطع	8	27.59%					
المجموع	29	100%					

**الشكل رقم 10:** يبين طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التسديد.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التسديد، تم التوصل إلي أن نسبة 48.28% من المدربين أجابوا بأن طريقة التدريب التكراري هي الأنجع لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد، في حين أن

نسبة 27.59% من المدربين أجابوا بأنها طريقة التدريب المتقطع، بينما طريقة التدريب الدائري حازت على نسبة 24.14% من إجمالي العينة.

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 13.62 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن طريقة التدريب التكراري هي الطريقة التي يعتمد عليها المدربين من أجل تطوير مهارة التسديد.

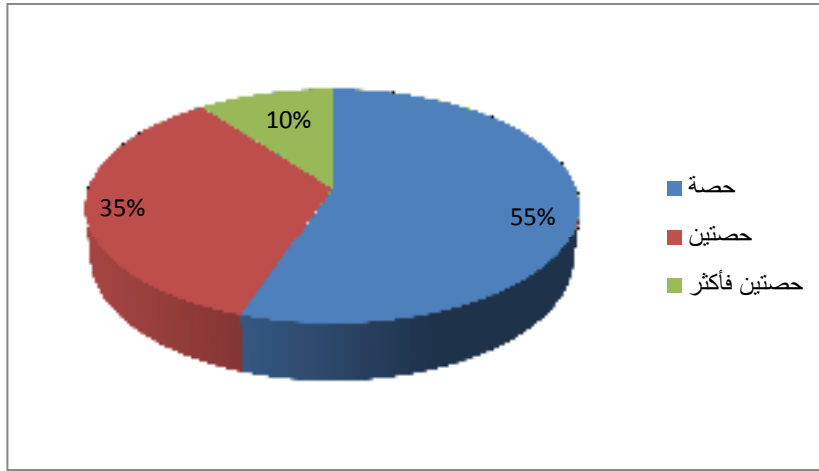
**السؤال 11:** ما هي عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد؟

**الهدف من السؤال:** معرفة عدد الحصص التي يخصصها المدرب لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً.

**الجدول رقم 11:** يبين عدد الحصص التي يخصصها المدرب لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حصّة	16	55.17%	8.76	5.99	0,05	2	دالة
حصتين	10	34.48%					
حصتين فأكثر	3	10.34%					
المجموع	29	100%					

**الشكل رقم 11:** يبين عدد الحصص التي يخصصها المدرب لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً، تم التوصل إلي أن نسبة 55.17% من المدربين أجابوا بأنهم يبرمجون ما مقداره حصّة في الاسبوع، بينما نسبة 34.48% من المدربين أجابوا بأنهم يبرمجون ما مقداره حصتين في الاسبوع، في حين أن إجابة المدربين الذين يبرمجون أكثر من حصتين في الأسبوع تقدر بنسبة 10.34% .

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 8.76 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن عدد الحصص التي يخصصها المدربين لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً هي حصّة واحدة.

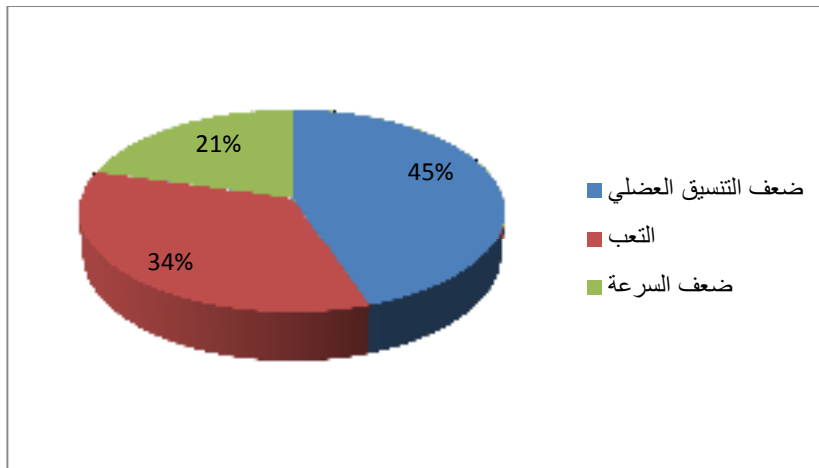
**السؤال 12:** ما هي العوامل التي تحد من مهارة التسديد؟

**الهدف من السؤال:** معرفة العوامل التي تحد من مهارة التسديد.

**الجدول رقم 12:** يبين العوامل التي تحد من مهارة التسديد.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ضعف التنسيق العضلي	13	44.83%	2.55	5.99	0,05	2	غير دالة
التعب	10	34.48%					
ضعف السرعة	6	20.69%					
المجموع	29	%100					

**الشكل رقم 12:** يبين العوامل التي تحد من مهارة التسديد.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل العوامل التي تحد من مهارة التسديد، تم التوصل إلي أن نسبة 44.83% من المدربين أجابوا بأن ضعف التنسيق العضلي أهم عامل يحد من مهارة التسديد، يليه عامل التعب بنسبة 34.48%، فيحين أن نسبة المدربين الذين يرون أن ضعف السرعة هو العامل المح د قدرت نسبتهم ب: 20.69%.

كما يتضح أن نسبة  $\text{كا}^2$  المحسوبة المقدرة 2.55 أكبر من  $\text{كا}^2$  الجدولة المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن ضعف التنسيق العضلي هو العامل المحد من مهارة التسديد.

**السؤال 13:** حسب تجاربك في التدريب كيف يؤثر التحضير البدني على أداء مهارة التسديد؟

**الهدف من السؤال:** معرفة كيفية تأثير التحضير البدني على أداء مهارة التسديد.

من خلال إجابات المدربين لاحظنا أن أغلبها تنصب في أن التحضير البدني يؤثر على أداء مهارة التسديد فالتحضير الجيد يساهم في تحسين الأداء الأمثل للمهارة بينما ضعفه يحد من أدائها، حيث أن التعب المفرط خلال المباراة الناتج عن ضعف التحضير البدني يؤثر في الأداء الجيد للمهارة ويحد من أدائها، بالإضافة إلى ارتباط هذه المهارة ببعض الصفات البدنية كالقوة الانفجارية والتنسيق العضلي العصبي.

### 1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية (المحور الثالث):

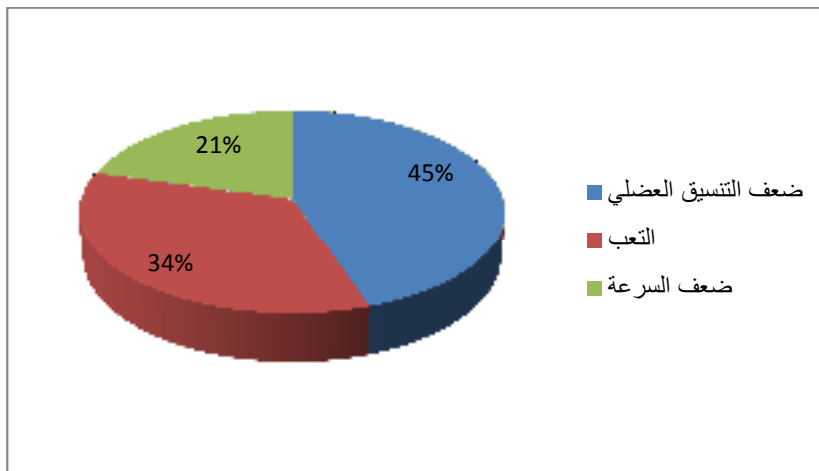
**السؤال 14:** ما مدى اهتمامك بتطوير مهارة التمرير؟

**الهدف من السؤال:** معرفة مدى اهتمام المدربين بتطوير مهارة التمرير.

**الجدول رقم 13:** يبين مدى اهتمام المدربين بتطوير مهارة التمرير.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كبير	20	68.97%	20.75	5.99	0,05	2	دالة
متوسط	09	31.03%					
ضعيف	00	00%					
المجموع	29	%100					

**الشكل رقم 14:** يبين مدى اهتمام المدربين بتطوير مهارة التمرير.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول مدى اهتمام المدربين بتطوير مهارة التمرير، تم التوصل إلي أن نسبة 68.97% من المدربين أجابوا بأنهم يهتمون بمهارة التمرير بدرجة كبيرة، أما نسبة 31.03% من المدربين يهتمون بها بدرجة متوسطة.

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 20.75 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن اهتمام المدربين بتطوير مهارة التمرير كبير.

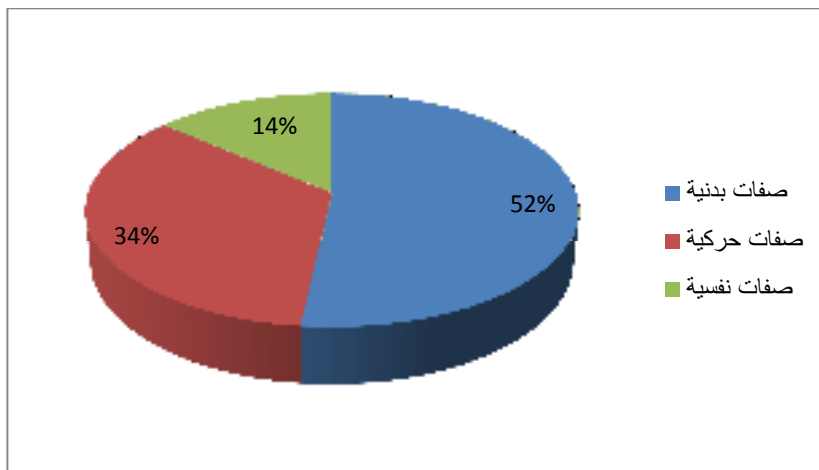
السؤال رقم 15: ما هي الصفات التي تؤثر على مهارة التمرير؟

الهدف من السؤال: معرفة الصفات التي تؤثر على مهارة التمرير.

الجدول رقم 14: يبين الصفات التي تؤثر على مهارة التمرير.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
صفات بدنية	15	51.72%	6.27	5.99	0,05	2	دالة
صفات حركية	10	34.48%					
صفات نفسية	4	13.79%					
المجموع	29	%100					

الشكل رقم 15: يبين الصفات التي تؤثر على مهارة التمرير.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول الصفات التي تؤثر على مهارة التمرير، تم التوصل إلي أن نسبة 51.72% من المدربين أجابوا بأن الصفات البدنية هي الأكثر تأثيراً على مهارة التمرير، في حين أن ما نسبته 34.48% يؤكدون ان الصفات الحركية هي التي

تؤثر في مهارة التمرير، بينما أن نسبة 13.79% من المدربين أجابوا بأن الصفات النفسية هي التي تؤثر في مهارة التمرير.

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة 6.27 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الصفات البدنية هي الأكثر تأثيراً على مهارة التمرير.

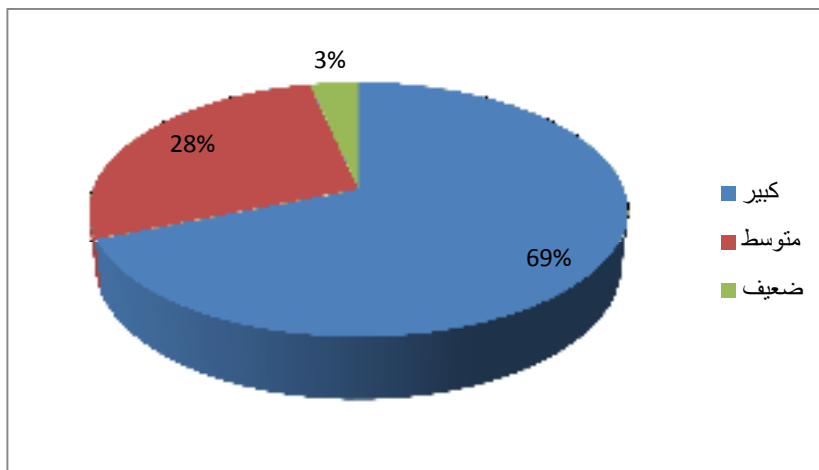
**السؤال 16:** ما هي درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير ؟

**الهدف من السؤال:** معرفة درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير.

**الجدول رقم 15:** يبين درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كبير	20	68.97%	19.1	5.99	0,05	2	دالة
متوسط	8	27.58%					
ضعيف	1	3.45%					
المجموع	29	%100					

**الشكل رقم 16:** يبين درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير، تم التوصل إلي أن نسبة 68.97% من المدربين أجابوا بأن درجة التأثير كبيرة، في حين أن ما نسبته 27.58% أكدوا أن درجة التأثير متوسط، بينما 3.45% من مجموع العينة يؤكدون أن التأثير ضعيف.

كما يتضح أن نسبة  $\chi^2$  المحسوبة المقدر ب 19.1 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة المقدر ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير كبير.

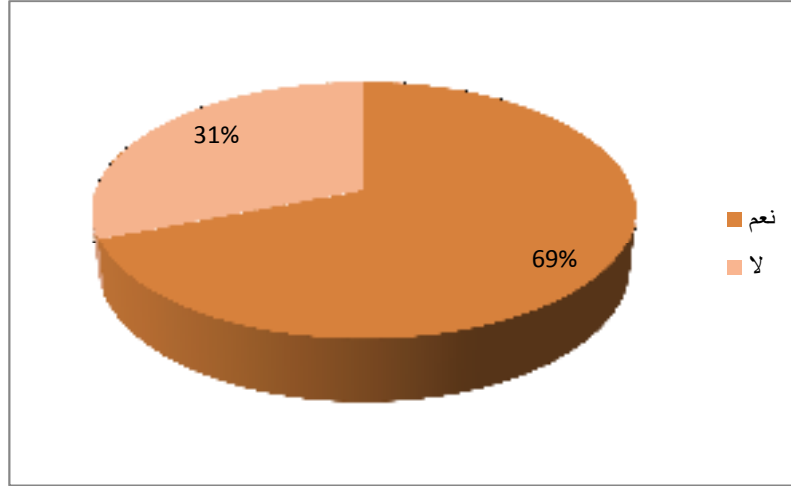
**السؤال 17:** هل ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني؟

**الهدف من السؤال:** معرفة ما إذا كان ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني.

**الجدول رقم 16:** يبين ما إذا كان ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	68.97%	4.18	3,84	0,05	1	دالة
لا	09	31.03%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم 17: يبين ما إذا كان ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي ما إذا كان ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني، تم التوصل إلى أن نسبة 68.97% من المدربين أجابوا بأن ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني، في حين أن ما نسبته 31.03% من المدربين أقروا أن ضعف مهارة التمرير ليس بالضرورة راجع إلى ضعف الإعداد البدني.

كما يتضح أن نسبة  $\chi^2$  المحسوبة المقدر بـ 4.18 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة المقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني.

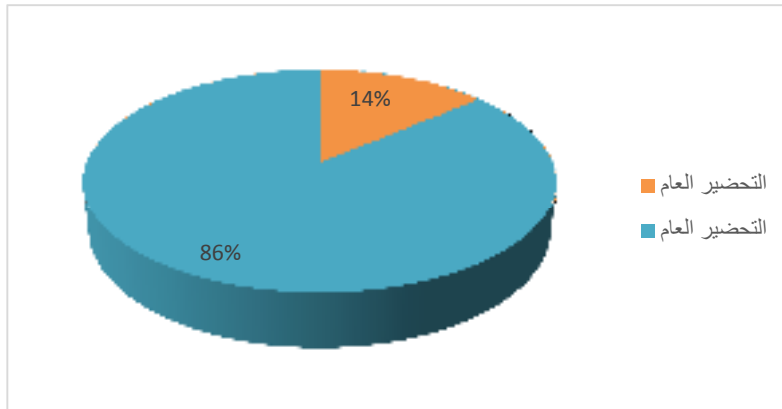
**السؤال 18:** في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التمرير؟

**الهدف من السؤال:** معرفة المرحلة من مراحل التحضير البدني التي تركز على تطوير مهارة التمرير.

**الجدول رقم 17:** يبين المرحلة من مراحل التحضير البدني التي تركز على تطوير مهارة التمرير.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التحضير العام	4	13.79%	15.2	3,84	0,05	1	دالة
التحضير الخاص	25	86.21%					
المجموع	29	%100					

**الشكل رقم 18:** يبين المرحلة من مراحل التحضير البدني التي تركز على تطوير مهارة التمرير.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل المرحلة من مراحل التحضير البدني التي تركز على تطوير مهارة التمرير، تم التوصل إلي أن نسبة 86.21% من المدربين أجابوا بأن مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي تركز على تطوير مهارة التمرير، في حين أن نسبة 13.21% من المدربين أكدوا على أنها مرحلة التحضير العام.

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة 15.2 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نستنتج أن مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي تركز على تطوير مهارة التمرير.

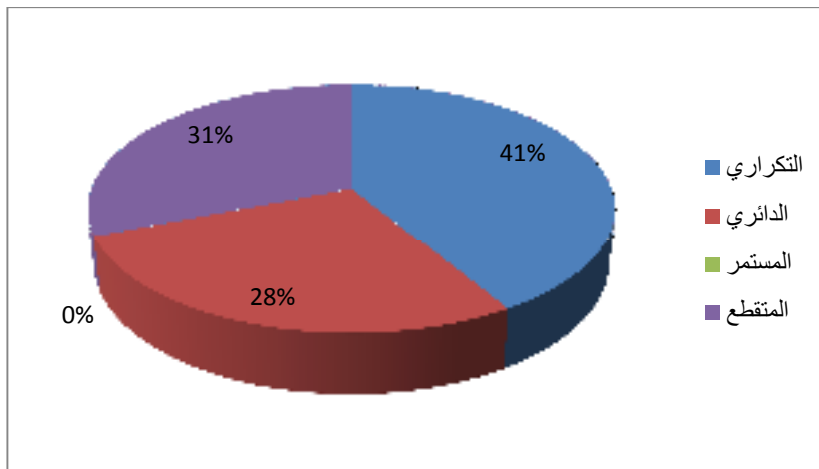
**السؤال 19:** ما هي طريقة التدريب التي تعتمدها من أجل تطوير مهارة التمرير؟

**الهدف من السؤال:** معرفة طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التمرير.

**الجدول رقم 18:** يبين طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التمرير.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التكراري	12	41.38%	10.85	7.81	0,05	3	دالة
الدائري	8	27.58%					
المستمر	0	00%					
المتقطع	9	31.04%					
المجموع	29	100%					

**الشكل رقم 19:** يبين طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التمرير.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول طريقة التدريب التي يعتمدها المدرب من أجل تطوير مهارة التمرير، تم التوصل إلي أن نسبة 41.38% من المدربين أجابوا بأن طريقة التدريب التكراري هي الأنجع لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد، في حين أن نسبة 31.04% من المدربين أجابوا بأنها طريقة التدريب المتقطع، بينما طريقة التدريب الدائري حازت على نسبة 27.58% من إجمالي العينة.

كما يتضح أن نسبة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة ب 10.85 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة ب 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن طريقة التدريب التكراري هي الطريقة التي يعتمدها المدربين من أجل تطوير مهارة التمرير.

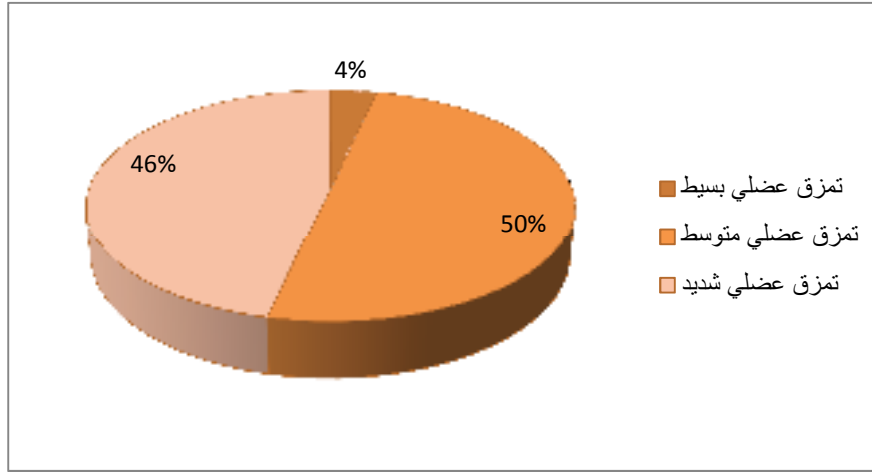
**السؤال 20:** ما هي عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً؟

**الهدف من السؤال :** معرفة عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً.

**الجدول رقم 19:** يبين عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حصة	15	51.72%	14.54	5,99	0,05	2	دالة
حصتين	14	48.28%					
حصتين فأكثر	0	00%					
المجموع	28	100%					

الشكل رقم 20: يبين عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل إجابة المدربين حول عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً، تم التوصل إلي أن نسبة 51.72% من المدربين أجابوا بأنهم يبرمجون ما مقداره حصة في الاسبوع، بينما نسبة 48.28% من المدربين أجابوا بأنهم يبرمجون ما مقداره حصتين في الاسبوع.

كما يتضح أن نسبة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة ب 14.54 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً هو حصة واحدة.



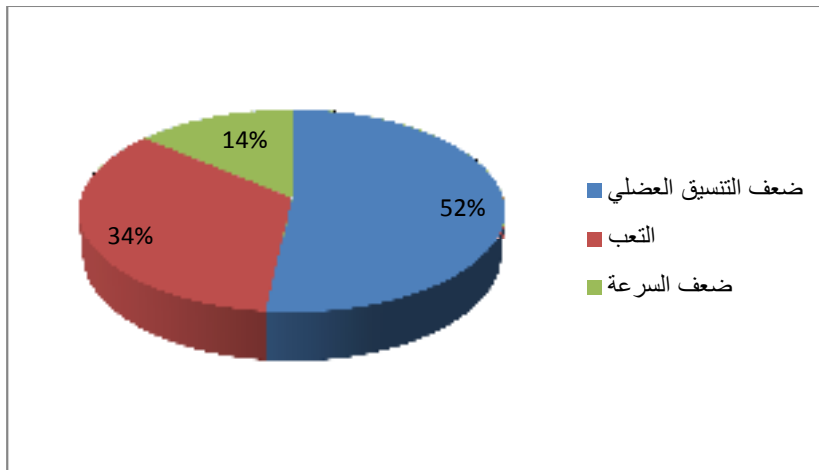
**السؤال 21:** ما هي العوامل المؤثرة التي تحد من مهارة التمرير؟

**الهدف من السؤال:** معرفة العوامل المؤثرة التي تحد من مهارة التمرير.

**الجدول رقم 20:** يبين العوامل المؤثرة التي تحد من مهارة التمرير.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ضعف التنسيق العضلي	15	51.72%	6.27	5.99	0,05	2	دالة
التعب	10	34.48%					
ضعف السرعة	4	13.79%					
المجموع	29	%100					

**الشكل رقم 21:** يبين العوامل المؤثرة التي تحد من مهارة التمرير.



يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل العوامل التي تحد من مهارة التمرير، تم التوصل إلي أن نسبة 51.72% من المدربين أجابوا بأن ضعف التنسيق العضلي أهم عامل يحد من مهارة التسديد، يليه عامل التعب بنسبة 34.48%، فيحين أن نسبة المدربين الذين يرون أن ضعف السرعة هو العامل المحدد قدرت نسبتهم ب: 13.79%.

كما يتضح أن نسبة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة بـ 6.27 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن ضعف التنسيق العضلي هو العامل المحد من مهارة التمرير، والتعب بدرجة أقل.

**السؤال 22:** حسب تجاربك في التدريب كيف يؤثر التحضير البدني على أداء مهارة التمرير؟

**الهدف من السؤال:** معرفة كيفية تأثير التحضير البدني على أداء مهارة التمرير.

من خلال إجابات المدربين لاحظنا أن أغلبها تنصب في أن التحضير البدني يؤثر على أداء مهارة التمرير فكلما كان التحضير البدني جيد ووفق اسس علمية صحيحة كلما انعكس ايجابا على مهارة التمرير، حيث أن التعب المفرط خلال المباراة الناتج عن ضعف التحضير البدني يؤثر في الأداء الجيد للمهارة ويحد من أدائها، بالإضافة إلى ارتباط هذه المهارة ببعض الصفات البدنية كالقوة والتنسيق العضلي العصبي، وسرعة التنفيذ (vitesse d'exécution).

## 2- مناقشة نتائج الدراسة:

## 2-1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

تنتقل الفرضية الأولى من اعتقاد مفاده أن " توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر " .

وللتأكد من صدق أو نفي الفرضية، قمنا بدراسة تحليل الجداول المتعلقة بالمحور الثاني، والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات والخلفية النظرية.

من خلال جداول المحور الثاني والمرقمة من 4-12، فمن خلال الجدول رقم 04 نستنتج أن نسبة 51.72% من المدربين يتفوقون بأن أن الجانب البدني هو الجانب الذي يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية، كما نجد في الجدول رقم 05 أن نسبة 24.14% من المدربين أجابوا بأن أن أن مهارتي المراوغة والجري بالكرة هي الأكثر تأثراً بالتحضير البدني، كما نجد في الجدول رقم 06 أن نسبة 58.62% من المدربين يتفوقون بان أن درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد كبيرة، كما نجد في الجدول رقم 07 أن نسبة 75.86% من المدربين يتفوقون أن ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني، وهذا ما يشير إليه **تيلمانس سيمون** انه بدون التحضير البدني لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري المطلوب منه<sup>1</sup>، كما نجد في الجدول رقم 08 أن نسبة 37.93% من المدربين يؤكدون أن صفة القوة هي الصفة البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد، وهو ما يؤكد حسين السيد أبو عبد بقوله أن مهارة التسديد في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء الجيد<sup>2</sup>، كما نجد في الجدول رقم 09 أن نسبة 100% من المدربين معظمهم يتفوقون بان مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي تركز على تطوير مهارة التسديد، وهذا ما توصل اليه موفق مجيد المولى إذ يؤكد أن مدة العمل على الأداء الفني في مرحلة التحضير الخاص تفوق مدة العمل على الأداء البدني<sup>3</sup>، كما نجد في الجدول رقم 10 أن نسبة 48.28% من المدربين يؤكدون بأن طريقة التدريب التكراري هي الطريقة التي يعتمدها المدربين من أجل تطوير مهارة التسديد، كما نجد في الجدول رقم 11 أن نسبة 55.17% من المدربين يتفوقون أن

<sup>1</sup>Taelman (R) Simon (J) : « foot ball » . Performance, ed, amphara, Paris, 1991, p53.

<sup>2</sup> حين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مرجع سابق، ص27.

<sup>3</sup> موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص49.

عدد الحصص التي يخصصونها المدربين لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً هي حصة واحدة، كما نجد في الجدول رقم 12 أن نسبة 44.83% من المدربين يتفقون أن ضعف التنسيق العضلي هو العامل المحد من مهارة التسديد، وهو ما يؤكد غازي صالح محمود إذ يؤكد أن الأداء لمهارة معينة يرتبط بالأساس على التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية.<sup>1</sup> كما يضيف بأن تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة.<sup>2</sup>

وفي ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الثاني للاستبيان توصلنا إلي النقاط التالية:

- يؤكد المدربين أن درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد كبيرة.
- أفاد معظم المدربين أن ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني.
- يؤكد المدربين أنصفة القوة هي الصفة البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد.
- يري معظم المدربين بأن مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي يتركز فيها على تطوير مهارة التسديد .

- يري معظم المدربين بأن ضعف التنسيق العضلي أكبر عامل يحد من الأداء الأمثل لمهارة التسديد. وفي هذا الإطار تتفق دراسة إسماعيل الصادق ودراسة خرفي مجيد، سيد أحمد فريد بالإضافة إلى دراسة محمد بوتفوشات ودراسة عامر عزة وآخرون مع دراستنا حيث توصلت نتائج دراستهم إلي أن الاهتمام بالجانب البدني يؤدي بالضرورة إلى تحسين القدرات الفنية لهم وله دور كبير في تسهيل عملية التدريب على الجانب المهاري والخططي.

ومن خلال ما سبق من مناقشة يمكن القول بأن الفرضية الفرعية الأولى القائلة بأن "توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر" قد تحققت.

## 2-2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الثانية :

تتطلب الفرضية الثانية من اعتقاد مفاده أن " توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر " .

<sup>1</sup>غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: مرجع سابق، ص 13.

<sup>2</sup> غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن، كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سبق ذكره، ص 17.

وللتأكد من صدق أو نفي الفرضية، قمنا بدراسة تحليل الجداول المتعلقة بالمحور الثالث، والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

من خلال جداول المحور الثالث والمرقمة من 13-20، فمن خلال الجدول رقم 13 نستنتج أن نسبة 68.97% من المدربين يؤكدون بأن اهتمام المدربين بتطوير مهارة التمرير كبير، كما نجد في الجدول رقم 14 أن نسبة 51.72% من المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية هي الأكثر تأثيراً على مهارة التمرير، كما نجد في الجدول رقم 15 أن نسبة 68.97% من المدربين يؤكدون بأن درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير كبير، كما نجد في الجدول رقم 16 أن نسبة 68.97% من المدربين يؤكدون أن ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني، وهذا ما يشير إليه **تيلمانس سيمون** أنه بدون التحضير البدني لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري المطلوب منه<sup>1</sup>، كما نجد في الجدول رقم 17 أن نسبة 41.38% من المدربين أكدوا أن مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي تركز على تطوير مهارة التمرير، وهذا ما توصل إليه **موفق مجيد المولى** إذ يؤكد أن مدة العمل على الأداء الفني في مرحلة التحضير الخاص تفوق مدة العمل على الأداء البدني<sup>2</sup>، كما نجد في الجدول رقم 18 أن نسبة 41.38% من المدربين أكدوا أن طريقة التدريب التكراري هي الطريقة التي يعتمد عليها المدربين من أجل تطوير مهارة التمرير، كما نجد في الجدول رقم 19 أن نسبة 51.72% من المدربين يؤكدون معظمهم أن عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً هو حصة واحدة، كما نجد في الجدول رقم 20 أن نسبة 51.72% من المدربين يؤكدون أن ضعف التنسيق العضلي هو العامل المحد من مهارة التمرير، والتعب بدرجة أقل، وهو ما يؤكد غازي صالح محمود إذ يؤكد أن الأداء لمهارة معينة يرتبط بالأساس على التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية<sup>3</sup>. كما يضيف بأن تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة<sup>4</sup>.

وفي ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الثالث للاستبيان توصلنا إلي النقاط التالية :

- يؤكد المدربين أن درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير كبيرة.

<sup>1</sup>Taelman (R) Simon (J): « foot ball ». Performance, ed, amphara, Paris, 1991, p53.

<sup>2</sup>- موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص 49.

<sup>3</sup>غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: مرجع سابق، ص 13.

<sup>4</sup> غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن، كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سبق ذكره، ص 17.

- أفاد معظم المدربين أن مهارة التمرير ترتبط بشكل مباشر بالإعداد البدني.  
- يؤكد المدربين أن صفة القوة هي الصفة البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التمرير.  
- يري معظم المدربين بأن مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي يتركز فيها على تطوير مهارة التمرير .

- يري معظم المدربين بأن ضعف التنسيق العضلي أكبر عامل يحد من الأداء الأمثل لمهارة التمرير.

وفي هذا الإطار تتفق دراسة إسماعيل الصادق ودراسة خرفي مجيد، سيد أحمد فريد بالإضافة إلى دراسة محمد بوتفوشات ودراسة عامر عزة وآخرون مع دراستنا حيث توصلت نتائج دراستهم إلي أنه توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء المهارات في كرة القدم.

ومن خلال ما سبق من مناقشة يمكن القول بأن الفرضية الفرعية الثانية القائلة بأن "توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر " قد تحققت.

#### 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية :

تطلق من اعتقاد مفاده أن " توجد علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب كاف تربيع في الفرضيتين وتم التوصل إلي أنهتوجد علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وعليه بما أن الفرضيتين الفرعيتين تحققتا فيمكن القول بأن الفرضية الرئيسية محققة .

#### 3- الاستنتاج العام:

استخلاصا لما سبق يتضح أن للتحضير البدني جانب مهم يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل، ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذلك تحسين أدائهم المهاري.

إن التحضير البدني يعد من جانبا من الجوانب التي تؤثر على اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت مورفولوجيا اللاعب جيدة كان الأداء المهاري جيد وأحسن والعكس، وبهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة، كما أن كفاءة المدرب تشغل حيزا مهما في هذه العملية ومدى قدرته على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال الإعداد البدني الرياضي ففعالية التحضير البدني المقدم من طرف المدربين

تظهر من خلال أداء اللاعب ومروده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذه المجال.

وتعتبر المدة المخصصة للتدريب على الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلة التحضير عامل مهم في تحسين مردود اللاعبين خلال المنافسة والوصول على المستوى المطلوب وذلك من خلال العمل على تطوير وتدريب الصفات الفسيولوجية مثل التحمل الهوائي واللاهوائية القسوى والسرعة الهوائية القسوى تليها تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل السرعة والقوة والتوافق والرشاقة وغيرها من القدرات الحركية الأساسية وتخصيص الوقت الكافي لها، وكذا تقنين برامج علمي تماشي ومتطلبات اللاعبين البدنية والفسيولوجية والمورفولوجية.

#### 4- اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

- الإهتمام بالجانب المهاري.
- ضرورة الاهتمام بالجانب البدني للاعب.
- إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين.
- إعداد بروفيل بدني فزيولوجي شخصي لكل لاعب يرافق بعد انتهاء كل موسم.

خاتمة



من خلال هذه الدراسة التي سعت إلى إبراز العلاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري (التسديد والتمرير) في كرة القدم صنف أكابر والتي وضحتها من خلال الإطار النظري والتطبيقي للدراسة تم التوصل إلى أنه توجد علاقة طردية بين التحضير البدني والأداء المهاري، فالأداء المهاري يتأثر بالتحضير البدني إذ نجد من خلال النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي أنه يتأثر ببعض الصفات البدنية كالقوة والتوازن، إذ يقتضي التحضير البدني الجيد صقل هاته الصفات والتي تساهم بشكل مباشر في تحسين الأداء المهاري.

ونرجو أن تكون النتائج التي تم التوصل إليها خلال هذه الدراسة بمثابة مقدمة لدارسات أخرى في

المستقبل.

# المراجع



أولاً- باللغة العربية:

1- الكتب:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، ب ط، منشأة المعارف، إسكندرية، 2000.
- 2- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001.
- 3- إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989.
- 4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
- 5- أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 6- أبو المجد عمرو: إسماعيل الحكي: تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 1997 ص83.
- 7- أبو عبدة حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 8- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2006.
- 9- أحمد فؤاد الشادلي و يوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة و النشر والتوزيع، ط1، 1998.
- 10- أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية ، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م.
- 11- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 2008.
- 12- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
- 13- ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 14- جابر عبد الحميد جابر، بيكولوجية التعلم ونظريات التعلم .دار الكتاب الحديث، الكويت 1982.

- 15- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم"، طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر 2002.
- 16- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط1، 2001.
- 17- حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008.
- 18- حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997.
- 19- حسن علي حافظ وحمد علي الخطاب: "مواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1972ص08.
- 20- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997.
- 21- حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997.
- 22- حين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002 .
- 23- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.
- 24- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 25- روجي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1986.
- 26- رومي جميل: "فن كرة القدم"، دار النفائس، بيروت، ط2، 1986.
- 27- رومي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986.
- 28- زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- 29- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الجزء الأول، 1987، ص30.
- 30- سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 31- سميرة خليل محمد: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، جامعة بغداد، ط1، 2008.
- 32- شاكر فريهود الدركة: علم التدريب الرياضي، منشورات ذات السلاسل، ط1، 1998.
- 33- طاهر حسو الزبياري: أساليب البحث العلمي في علم الاجتماع، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2011.

- 34- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 35- عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004.
- 36- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999.
- 37- عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004.
- 38- عبد علي نصيف، صباح عدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 39- عبود عبد الله العسكري: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار النمير، دمشق، ط1، 2002.
- 40- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005.
- 41- علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 42- عمار بوحوش ومحمد محمود الدنبيات: مناهج البحث وطرق إعداد البحوث، الجزائر، ط4، 2007.
- 43- عمار بوحوش، محمد محمود دنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص129، 130.
- 44- عمر نصر الله قشطة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2011.
- 45- غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011.
- 46- غازي صالح محمود، هاشم ياسر: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012.
- 47- فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002.
- 48- فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006.
- 49- قاسم حسن حسين وآخرون: التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، 1990.

- 50- مأمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن مزم، لبنان، ط2، 1998.
- 51- محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008.
- 52- محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008.
- 53- محمد حسن شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.
- 54- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990.
- 55- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط12، 1994.
- 56- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001.
- 57- محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: **اختبارات الأداء الحركي**، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 58- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003.
- 59- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
- 60- محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينايع، 2009م.
- 61- محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014.
- 62- مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية لكرة لطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2001، ص 228.
- 63- مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- 64- مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1999، ص16.
- 65- مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1978.
- 66- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2000.
- 67- مفتي إبراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014.

- 68- مفتي إبراهيم محمد: الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر عربي، مدينة نصر، القاهرة، 1998.
- 69- مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
- 70- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.
- 71- ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 72- مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، عمان، ط1، 2005.
- 73- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، ط1، 2005.
- 74- موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبه للنشر، الجزائر، ط2، 2004.
- 75- موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار العجلة ، عمان، ط2، 2008.
- 76- موفق مجيد المولى وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2017.
- 77- موفق مجيد المولى: **الإعداد الوظيفي لكرة القدم**، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 78- هاشم ياسر حسن، تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1. عمان مجتمع عربي للتوزيع 2011.
- 79- وائل عبد الرحمان التل: البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.
- 80- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرب)، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.
- 81- وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب ، بغداد، ط1، 2002.
- 82- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.
- 83- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.

2- المذكرات:

- 1- إسماعيل الصادق: "علاقة الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر، 2007-2008.
- 2- بوتسطة ياسين وآخرون: انعكاسات التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، 2016-2017.
- 3- بوتفوشات محمد الشريف: " التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل صنف أكابر " مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة جيجل، 2019.
- 4- بوحاج مزيان: بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-19 سنة، أطروحة دكتوراه، معد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2011/2012.
- 5- خرفي مجيد، سيد أحمد فريد: " دور التحضير البدني الجيد في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد" (مذكرة ليسانس)، قسم التدريب الرياضي، جامعة البويرة، 2015/2016.
- 6- سعد سعود فؤاد: دراسة أثر الإلتزان على تعلم التصويب، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، 2002.
- 7- عامر عزة وآخرون: "فاعلية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"، مذكرة ليسانس، قسم الإدارة والتسير، جامعة المسيلة، 2006/2007.
- 8- عبد الغفار عرومي، دحمان معمر: دور قلة المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين، مذكرة ليسانس، غير منشورة، معهد تربية بدنية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2003-2004.
- 9- محمد زروال: بناء بطارية اختبارات بغرض الإنتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة، 2017/2018.



ثانيا - باللغة الفرنسية:

- 1- Alexendredellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxelles, 2013.
- 2- Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990.
- 3- Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990.
- 4- Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990.
- 5- DrissBouزيد : Football (concepts et methods ), office des publications universitaire, Alger, 2009.
- 6- Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016.
- 7- Jean-Michel Bénézet, HansruediHasler(FIFA): football des jeunes, zurich 2016.
- 8- Jurgén Weinek :manuel d'entrainement, edition vigot, paris,1986.
- 9- JurgénWeinek : manuel d'entrainement, 4 edition vigot, paris ,1999.
- 10- Taelman (R) Simon (J) : « foot ball » . Performance, ed, amphara, Paris, 1991.
- 11- Taelman (R) Simon (J) : « foot ball » . Performance, ed, amphara, Paris, 1991.
- 12- Tupin Bernard : « préparation et Entrainement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990.

# الملاحق



الملحق رقم 01:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
التخصص: التحضير البدني الرياضي.

بعنوان:

علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري (التسديد -  
التمرير) لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور.

دراسة ميدانية من وجهة نظر مدربي كرة القدم لولاية جيجل.

ملاحظة:

مدرّبينا الكرام نوجه لكم هذه الاستمارة ونطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، إن مساهمتكم هاته ستحظى بطابع الأمانة والسرية التامة ، شكرا على مساهمتكم ومساعدتكم.

ضع (X) في الخانة المناسبة .

إشراف الأستاذ:

- بن علي الهادي

إعداد الطالب:

- فيثة أمين

المحور الأول: البيانات الشخصية:

س1: الدرجة العلمية:

بكالوريا  ليسانس

أخرى

س2: الشهادات :

شهادة DFE  شهادة درجة 1، 2 أو 3

محضر بدني

س3: سنوات الخبرة في ميدان التدريب:

أقل من 5 سنوات  من 6 إلى 10 سنوات  من 11 إلى 15 سنة

أكثر من 16 سنة

المحور الثاني : توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

س4: أنت كمدرب أي جانب تراه يتأثر بصفة أكبر خلال المرحلة التحضيرية؟

مهاري  خططي  بدني  نفسي

س5: ما هي المهارات الأكثر تأثرا بالتحضير البدني ؟

التمرير  التسديد  المراوغة  الجري بالكرة  الاستقبال

أخرى: .....

س6: ما هي درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التسديد ؟

- كبير  - متوسط  - ضعيف

## الملاحق

س7: هل ضعف مهارة التسديد راجع إلى نقص في الإعداد البدني ؟

نعم  لا

س8: ما هي الصفات البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التسديد؟

- السرعة  - الرشاقة  - التوازن   
- القوة  - التحمل  - المرونة

س9: في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التسديد؟

التحضير العام  التحضير الخاص

س10: ما هي طريقة التدريب التي تعتمدها من أجل تطوير مهارة التسديد؟

- التكراري  - الدائري  - المستمر  - المتقطع

س11: ما هي عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التسديد أسبوعياً؟

حصّة  حصتين  حصتين فأكثر

س12: ما هي العوامل المؤثرة التي تحد من مهارة التسديد؟

ضعف التنسيق العضلي  التعب  ضعف السرعة

س13: حسب تجاربك في التدريب كيف يؤثر التحضير البدني على أداء مهارة التسديد؟

.....

المحور الثالث : توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التمير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

س14: ما مدى اهتمامك بتطوير مهارة التمير ؟

كبير  متوسط  ضعيف

## الملاحق

س15: ما هي الصفات التي تؤثر على مهارة التمرير؟

صفات بدنية  صفات حركية  صفات نفسية

س16: ما هي درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير؟

- كبير  - متوسط  - ضعيف

س17: هل ضعف مهارة التمرير راجع إلى نقص في الإعداد البدني؟

نعم  لا

س18: في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني تركز على تطوير مهارة التمرير؟

التحضير العام  التحضير الخاص

س19: ما هي طريقة التدريب التي تعتمد عليها من أجل تطوير مهارة التمرير؟

التكراري  الدائري  المستمر  المتقطع

س20: ما هي عدد الحصص التي تخصصها لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التمرير أسبوعياً؟

حصّة  حصتين  حصتين فأكثر

س21: ما هي العوامل المؤثرة التي تحد من مهارة التمرير؟

ضعف التنسيق العضلي  التعب  ضعف السرعة

س22: حسب تجاربك في التدريب كيف يؤثر التحضير البدني على أداء مهارة التمرير؟

.....

الملحق رقم 02:

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	مدة العمل في مجال الاختصاص	التوقيع
1- بلفر يحيى مينا	دكتوراه ليد	خمس سنوات	
2- بولطيت ميرزاك	ماجستير	12 سنة	
3- بوزيان كوراسي	دكتوراه	خمس سنوات	
4- عتيابي ليلية	ماجستير	8 سنوات	
5- فهدوز مسراد	أستاذ محاضر	6 سنوات	

الملحق رقم 03:


**الاتحاد الجزائري لكرة القدم**  
**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL**  
**الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة**  
**LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE**  
**الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل**  
**LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL**


**Liste nominative des entraineurs**

Division Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	BOUDJERDA YAAKOUB	CA.TASSOUST
02	LAOUICI BILAL	CRB.JIJEL
03	BEKIOUA ABDESLAM	ES.CHEKFA
04	BOUAMOUCHE MESSAOUD	JCR.TEXENNA
05	KAIKAA AZEDDINE	MC.TAHER
06	BOUZNADE MOHAMMED	NRB.ODJANA
07	KERROUM FAOUZI	US.EL MILIA
08	HELLA BILAL	USM.DJIDJEL
09	KEHAL MOHAMMED	USO.ALI
10	CHELIGHEM AHCENE	USS.A/AZIZ
11	BOUFALATA CHERIF	JS.MAROUF
12	LAIEB NABIL	ERB.DJIMLA
13	FENIER HOCINE	NRB.EMIR AEK
Division Pré-Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	FENIER AYACHE	CRB.TAHER
03	BOUTARFI FERHAT	CR.GHEZALA
04	GHIAT TARIQ	CR.OULED ALLAL
05	BOUZOK MAHIEDDINE	CR.OULED YAHIA
06	BOULBINA FARID	CSA.EL ANCIER
07	KHELLAF NACER	JS.KAOUS
08	BOULKERARA FARID	US.OULED ASKEUR
09	ZARA BOUALEM	CRB.YADJIS







الإتحاد الجزائري لكرة القدم  
FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL

الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE

الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل  
LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL



Liste nominative des entraineurs

Division nationale 3		
N°	Nom & Prénom	club
01	HARROUCHE	JS.DJIJEL
02	BENMERZOUK	CRVM.JIJEL
INTER REGIONS		
01	ZAIMECHE	CRB.EL MILIA
REGIONALE 1		
01	KEDDAM	FC.TAHER
REGIONALE 2		
01	BEDRONNI	CRB.EL KANAR
02	MESSAOUDENE	USB.TAHER
03	LAOUICI	MB.KAOUS





# ملخص الدراسة

## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة :** علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري (التسديد والتمرير) لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

### فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- توجد علاقة بين التحضير البدني وأداء مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

### أهداف الدراسة :

- معرفة ما إذا كان للتحضير البدني علاقة بأداء مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- معرفة ما إذا كان للتحضير البدني علاقة بأداء مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

### إجراءات الدراسة الميدانية :

**العينة:** غير احتمالية قصدية والمتمثلة في 29 مدرب ومساعد عن طريق المسح الشامل.

**المنهج المستخدم :** الإعتماد على المنهج الوصفي.

### الاستنتاج العام للدراسة:

- يؤكد المدربون أن درجة تأثير التحضير البدني على مهارة التمرير كبيرة.
- أفاد معظم المدربين أن مهارة التمرير ترتبط بشكل مباشر بالإعداد البدني.
- يؤكد المدربون أن صفة القوة هي الصفة البدنية الضرورية للأداء الأمثل لمهارة التمرير.
- يري معظم المدربين بأن مرحلة التحضير الخاص هي المرحلة التي يتركز فيها على تطوير مهارة التمرير .
- يري معظم المدربين بأن ضعف التنسيق العضلي أكبر عامل يحد من الأداء الأمثل لمهارة التمرير .