

جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تحضير بدني رياضي

بعنوان

التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية
جيجل -صنف أكابر-

-دراسة ميدانية لفرق كرة القدم لولاية جيجل-

إشراف:

إعداد الطالب:

- بوالحبيب مبروك

➤ بوتفوشات محمد الشريف

لجنة المناقشة:

مناقشا	جامعة جيجل	أ/ قبائلي ليلىا
مشرفا	جامعة جيجل	أ/ بوالحبيب مبروك
رئسيا	جامعة جيجل	أ/ قهلوز مراد

السنة الجامعية 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ
وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ
يَعْلَمُ (5)﴾ سورة العلق.

صدق الله العظيم



شكر وتقدير

شكر وتقدير:

الحمد لله والشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل الذي أعاد لنا الأمل في لحظة اليأس ومدنا بالصبر والعزيمة لإكمال مشوارنا الجامعي الذي توج في الأخير بهذه المذكرة. إلى أبائنا وأمهاتنا الذين كانوا شمعة أمل أنارت في دروبنا وخطانا مهدت طريق نجاحنا.

إلى الأستاذ المشرف بولحبيب مبروك وكذلك الأستاذ أحمد منيع الذي لم يبخل علينا بنصائحه.

إلى كل من دعمنا ولو بكلمة، إلى كل أستاذ ترك بصمة في إنجاز هذا العمل، وكل من شارك بالكثير أو القليل، من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة.

إلى كل هؤلاء نقول لكم منا ألفه تحية وتقدير واحترام.



إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا:

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة... إلى معلم الأجيال وخاتم الأنبياء والمرسلين

سيدنا "محمد الأمين"

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام التي قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعت الأمة من جديد.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين اللذان لم يبخلا علي يوما أقول لهما " أنتما وهبتماني الحياة والأمل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة" وإلى أخواني وأسرقي وأصدقائي جميعا، ثم إلى كل من علمني حروفا أصبح سنا برقه يضيئ الطريق أمامي.

كما أتوجه بالشكر الخاص إلى الأستاذ المشرف "مبروك بولحليب" كان له الفضل في توفير كل الإمكانيات التي نحتاجها في بحثنا هذا.

أتوجه بالشكر الجزيل إلى أستاذنا الغالي "احمد منيغد" التي لم يبخل علينا بتوجيهات ونصائح القيمة والشمينة طوال مراحل إنجازنا لهذا العمل.



فهرس المحتويات

الصفحة	محتوى البحث
	كلمة شكر
	اهداء
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	ملخص الدراسة
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
5	1- الاشكالية
7	2- الفرضيات
7	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
8	5- أسباب اختيار الموضوع
8	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	7- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: التحضير البدني	
16	تمهيد
17	1 - التحضير البدني (تعريفه)
17	1-2- أهمية الإعداد البدني
17	2- التحضير البدني في كرة القدم
18	2-2- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
18	3- أقسام التحضير البدني
19	3-1- الاعداد البدني العام
20	3-2- الاعداد البدني الخاص
21	3-3- التوازن بين الاعداد البدني العام والخاص

22	3-4-مرحلة الإعداد للمباريات
22	4-التحضير التقني والتكتيكي
23	5-التحضير النفسي والنظري
24	6-الصفات البدنية
24	6-1-مفهومها
24	6-2-مبادئ عامة لتنمية الصفات البدنية
24	6-3-الاسس التي يجب ان يراعيها المدرب عند تدريب القدرات البدنية
25	6-4-مكونات اللياقة البدنية
25	6-4-1-القوة
28	6-4-2-السرعة
31	6-4-3-التحمل
33	6-4-4-الرشاقة
36	6-4-5-المرونة
38	7-بعض طرق تنمية الصفات البدنية
38	7-1-طريقة التدريب المستمر
38	7-2-طريقة التدريب الفترى
40	7-3-طريقة التدريب الدائرى
40	7-4-طريقة التدريب المتغير
40	7-5-طريقة التدريب التكرارى
41	7-6-طريق التدريب بالمحطات
41	7-7-طريقة STRTCHING
41	7-8-طريقة التدريب بالفارتليك
42	الخلاصة
الفصل الثانى: الأداء المهارى	
44	التمهيد
45	1-الأداء المهارى
45	1-1 مفهوم الاداء

45	1-2 أنواع الأداء
46	1-3 مفهوم الأداء المهاري
46	1-4 مراحل الأداء المهاري
47	1-5 أهمية الاداء المهاري
48	2-أهداف وتطوير كفاءة الأداء المهاري
48	3-العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري
49	4-طرق تعلم الأداء المهاري
52	4-4-طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري
53	5-أخطاء الأداء المهاري
53	5-1 اصلاح اخطاء الأداء المهاري
54	6- المهارات الأساسية في كرة القدم
54	6-1- مفهوم المهارات الاساسية
54	6-2- مبادئ تعلم المهارات الاساسية
55	6-3- أنواع المهارات الاساسية في كرة القدم
76	7-علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية
79	8-حارس المرمى
81	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
83	تمهيد
84	1-نبذة تاريخية
86	2-كرة القدم في الجزائر
88	2-1النادي الجزائري لكرة القدم
89	2-2مدارس كرة القدم
90	3-المبادئ الأساسية لكرة القدم
91	4-قواعد كرة القدم
91	5-قوانين كرة القدم
95	6-صفات لاعب كرة القدم

97	7- طرق كرة القدم
99	8- التخطيط في كرة القدم
108	9- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
110	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية	
113	تمهيد
114	1- الدراسة الاستطلاعية
114	2- المنهج المتبع
114	3- المجتمع والعينة
115	4- متغيرات الدراسة
115	5- مجالات الدراسة
117	6- أدوات جمع البيانات
120	7- مرحلة حساب الخصائص السيكومترية
122	8- أساليب المعالجة الإحصائية
123	9- صعوبات الدراسة
124	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
126	1- عرض وتحليل النتائج
165	2- مناقشة النتائج
168	3- خلاصة الإستبيان
169	الاستنتاج العام
169	الإقتراحات والتوصيات
171	خاتمة
173	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق



قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان	رقم
77	المهارات الأساسية ومتطلباته البدنية	01
120	ثبات الاستمارة باستخدام طريقة "ألفاكرونباخ"	02
126	تأثير التحضير البدني على المهارات الأساسية دون لمس الكرة	03
127	الصفات الضرورية دون لمس الكرة	04
129	طريقة التي تعتمد عليها في تدريب الماهرات بدون كرة	05
130	التحضير البدني على الجري والتحرك في الميدان بدون كرة	06
131	مراعاة اختيار اللاعبين على أساس الماهرات دون لمس الكرة	07
132	الصفات الضرورية للقفز	08
134	الصفة الضرورية لمهارات التمويه الجسم	09
135	ضعف المهارات راجع إلى نقص الإعداد البدني	10
136	والمهارات التي يجب توفرها في الدافع	11
138	تأثير التحضير البدني على المراكز داخل الملعب	12
139	اوقات التدريب بالنسبة للمدربين	13
140	طريقة التدريب المعتمدة من طرف المدرب في تدريب هذه المهارات	14
142	تخصيص حصص تدريبية خاصة بالمهارات الاساسية بلمس الكرة	15
143	الصفات الضرورية لتسديد الكرة.	16
144	الصفات الضرورية لتمرير الكرة بدقة	17
145	الصفات الضرورية للمراوغة بالكرة	18
147	المهارات الضرورية للمدافعين حتى يكون أساسيا في المبارات.	19
148	المهارات الضرورية للمهاجمين	20
150	المهارات الضرورية للاعبين وسط الميدان.	21
151	مراعاة مهارات اللاعبين عند اعداد الخطة	22
152	يمثل تأثير التحضير البدني على الماهرات حارس المرمى	23
154	الصفات الضرورية لمهارات استلام ولمس الكرة باليد	24
155	تأثيرا التحضير البدني على مهارة تحويل الكرة باليد	25
156	الصفات الضرورية لطيران والارتقاء والتصدي للكرة	26
157	طريقة تدريب حارس المرمى	27
159	الصفات الضرورية لحارس المرمى الأساسي في الفريق	28

قائمة الجداول

160	يبين ضعف الماهرات حارس المرمى راجع إلى ضعف التحضير البدني	29
161	تخصص حصص تدريبية لتدريب الماهرات حراس المرمى	30
162	تأثير التحضير البدني على مركز حارس المرمى	31
163	الأخذ بعين الاعتبار مهارات حارس المرمى عند رسم الخطة	32



قائمة الأشكال

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوانه	الرقم
126	درجة تأثير التحضير البدني على المهارات الأساسية دون لمس الكرة	01
128	الصفات الضرورية دون لمس الكرة	02
129	طريقة التي تعتمد عليها في تدريب المهارات بدون كرة	03
130	التحضير البدني على الجري والتحرك في الميدان بدون كرة	04
131	مراعاة اختيار اللاعبين على أساس المهارات دون لمس الكرة	05
132	الصفات الضرورية للقفز	06
134	الصفة الضرورية لمهارات التمويه الجسم	07
135	ضعف المهارات راجع إلى نقص الإعداد البدني	08
137	والمهارات التي يجب توفرها في المدافع	09
138	تأثير التحضير البدني على المراكز داخل الملعب	10
139	اوقات التدريب بالنسبة للمدربين	11
141	طريقة التدريب المعتمدة من طرف المدرب في تدريب هذه المهارات.	12
142	تخصيص حصص تدريبية خاصة بالمهارات الاساسية بلمس الكرة	13
143	الصفات الضرورية لتسديد الكرة	14
144	الصفات الضرورية لتمرير الكرة بدقة	15
146	الصفات الضرورية للمراوغة بالكرة	16
147	المهارات الضرورية للمدافعين حتى يكون أساسيا في المباراة.	17
150	المهارات الضرورية للمهاجمين	18
149	المهارات الضرورية للاعبين وسط الميدان	19
151	مراعاة اللاعبين عند اعداد الخطة	20
153	تأثير التحضير البدني على المهارات حارس المرمى	21
154	الصفات الضرورية لمهارات استلام و لمس الكرة باليد	22
155	تأثيرا التحضير البدني على مهارة تحويل الكرة باليد	23
156	الصفات الضرورية لطيران والارتقاء والتصدي للكرة	24
158	طريقة تدريب حارس المرمى	25
159	الصفات الضرورية لحارس المرمى الأساسي في الفريق	26
160	ضعف المهارات حارس المرمى راجع إلى ضعف التحضير البدني	27
161	تخصص حصص تدريبية لتدريب المهارات حراس المرمى	28

قائمة الاشكال

162	تأثير التحضير البدني على مركز حارس المرمى	29
163	الأخذ بعين الاعتبار مهارات حارس المرمى عند رسم الخطة	30

ملخص:

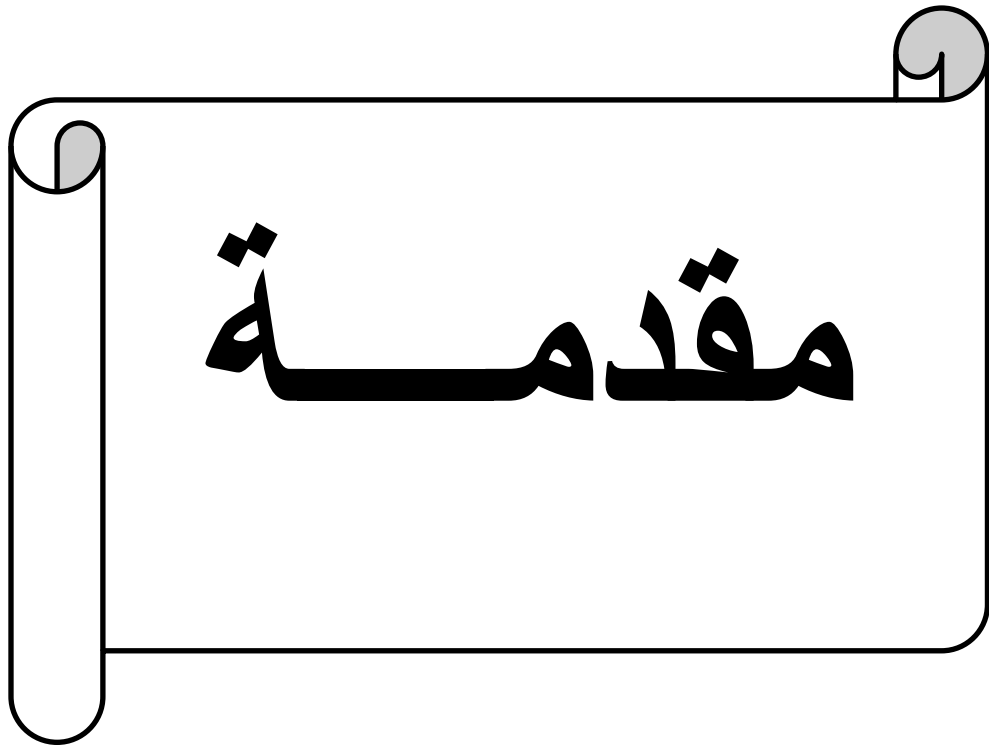
تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 36 مدربا وهو نفس مجتمع البحث، للموسم الرياضي 2019/2018 واستخدمت في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الملائم لطبيعة الدراسة واستخدام الإستبيان كأداة بحث، واعتمدنا على مجموعة من الأسئلة، تم معالجتها باستخدام نظام الحزمة الإحصائية spss لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في دراسة العلاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري وهذا على مدربي كرة القدم لأندية ولاية جيجل صنف أكابر

- حيث توصل الباحث إلى وجود علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري.

Résumé :

L'étude visait à identifier la relation entre la préparation physique et les performances des joueurs de football en s'appuyant sur un échantillon de 36 entraîneurs, identique à celui de la communauté des chercheurs, pour la saison sportive 2018/2018. Elle a utilisé la méthode descriptive descriptive adaptée à la nature de l'étude. Et nous nous sommes appuyés sur un ensemble de questions, traitées à l'aide du système de statistiques SPSS, pour analyser et interpréter les résultats obtenus lors de l'étude des relations entre la préparation physique et les performances physiques des entraîneurs de football de Jijel.

- où le chercheur a trouvé un lien entre la préparation physique et la performance.



إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية، وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب، وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

ولعل كرة القدم من أهم الرياضات التي يحبها ويمارسها معظم شعوب العالم، فقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء للوصول إلى المستوى العالي، فقد اهتم الخبراء والباحثون والمدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال علم التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة، وتعتبر عملية الانتقاء مهمة جداً في كرة القدم فالانتقاء يجب أن يتم بناء على معايير موضوعية، لها أثرها الإيجابي على النتائج المستقبلية، وهذا ما يجعل التفكير دائماً ينصب في إيجاد أفضل المعايير التي تعمل على الربط بين الأداء المهاري والتحضير البدني من أجل الوصول إلى المستويات العليا.

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، ويشير "ناصر" (2006) إن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها، أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة أو يقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسب. وبدورها هذه الدراسة تسلط الضوء على لاعبي أندية كرة القدم لولاية جيجل أكابر، من خلال معرفة العلاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري.

وتم تقسيم هذا البحث إلى فصل تمهيدي وفصل نظري يتضمن ثلاثة فصول، ففي الفصل الثاني تناولنا التحضير البدني في كرة القدم، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الباحث إلى الأداء المهاري وفي الفصل الرابع تطرق الباحث إلى كرة القدم.

أما الجزء التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين، الفصل الخامس تطرق الباحث فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: بداية والدراسة الاستطلاعية والمنهج والمجتمع البحث وعينة البحث ووصف الأدوات، والوسائل الإحصائية المستعملة، أما في الفصل السادس من الجزء التطبيقي فقد تطرق الباحث إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفصل.

الفصل التمهيدي

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- الأهمية الدراسة
- 4- الأهداف الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- الدراسات السابقة
- 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات

الإشكالية:

إن كرة القدم في العالم تعتبر الرياضة الأكثر ممارسة من بين كل الرياضات فهي تستقطب ملايين المتتبعين والهواة في جميع أنحاء العالم، فانتقلت بسرعة البرق من مجرد لعبة إلى رياضة شعبية سخرت لها كل الإمكانيات المادية والعلمية، وصرفت من أجلها أموال طائلة وبنيت اقتصادات بعض الدول على هذه الرياضة، فأصبح من الضروري على كل دولة أن تملك فريق كرة قدم ودوري محلي وأندية تمثل البلد في مختلف البطولات العالمية والقارية والإقليمية، بل أصبحت هذه الرياضة رمز للسلام واستعملت كوسيلة لمحاربة الآفات الاجتماعية والعنصرية بين الشعوب، كما أصبحت الفضاء الواسع والشاسع في البحوث العلمية وذلك من أجل تطويرها، أما في الجزائر فكانت البداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي كان يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي، ويعود لتاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر إلى عام 1962.

فبعد هذا التطور الرهيب في اللعبة، وخاصة من الناحية الإعداد لها، وإعداد برامج طويلة المدى ومتوسطة المدى وقصيرة المدى ومن أجل حصد الألقاب أصبح لابد على كل مدرب أن يقوم بإعداد الفريق من جميع النواحي البدنية والفنية، التكنيكية وغيرها.

ويعتبر التحضير البدني في كرة القدم قاعدة أساسية في العملية التدريبية، لأنه يساهم بصورة مباشرة في نجاح الرياضي والفريق بصفة عامة ولهذا نجده أول مرحلة في البرامج التدريبية لدى المدربين ويأخذ وقت معتبر ومدروس، من أجل تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعب¹ كما يعتبر التحضير البدني الجيد للاعبين الطريقة المثلى للظفر بالألقاب والبطولات، كما أكدته الدراسات السابقة حيث توصلت إحدى الدراسات أن التحضير البدني هو القاعدة الأساسية لكل الفرق الرياضية وأن الفريق الذي يفوز بالبطولات هو الفريق المحضر جيدا، ويعتبر هو الفرق بين الفرق المتنافسة بعد هذا التطور العلمي، ومن خلال التحضير البدني والذي يتشترط فيه أن يكون مبني على أسس علمية ومن طرف مختص، ومعد للبرامج التحضير بناء على قياسات واختبارات قبلية والتي تمكننا من معرفة مستوى اللياقة البدنية والعمل من أجل تحسينها وتطويرها، وكذلك تطوير الجانب الفزيولوجي، وأنظمة الطاقة حسب متطلبات المباريات والأحمال التي سوف يواجهها اللاعب خلال موسمه الرياضي، ولهذا نرى المدربين

¹ كمال درويش، محمد حسين : التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص26.

يركزون على هذا الجزء من أجل إنجاز خططهم التكنيكية، وإكمال الموسم الرياضي بقدرات بدنية مرتفعة ومستويات عالية، فهو محدد مستوى كل فريق أو لاعب.

إن قدرات البدنية العالية للرياضي غير كافية ليكون لاعب كرة القدم، فهذه اللعبة لها قواعد خاصة تفرق بين اللاعبين، والممارسين سواء داخل اللعبة في حد ذاتها أو مقارنة بالرياضات الأخرى، فالمهارات الخاصة التي نميز بها بين لاعب ماهر في اللعبة ولاعب عادي غالباً ما تكون هي المحدد الرئيسي في اختيار التشكيلة المثالية للفريق.

إن الأداء المهاري للاعب جزء لا يتجزأ من الأداء العام للفريق، وإن نجاح أي فريق يتفوق على مدى إتقان وإجادة أفراد هذا الفريق للمهارات الأساسية للعبة وهذه المهارات نجدها بالفطرة أكثرها مما هي مكتسبة، فالنسبة للاعبين نقوم بانتقاء المواهب ونقوم بسقلها وتطوير مهارتها والتحكم فيها سواء كانت المهارات هجومية أو دفاعية أو حارس مرمى وأن المهارات الأساسية للاعب كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها مبنية على مجموعة من القواعد والأسس التي يجب إتباعها من أجل إنجاز هذه المهارات.

ولهذا فاللعبة تحتاج إلى لاعبين ذو تحضير بدني جيد وأداء مهاري جيد وذلك من أجل تكوين فريق جيد قادر على المنافسة.

وفي الأخير من أجل تكوين فريق مثالي يجب التكامل بين الأداء المهاري والتحضير البدني لهذا كانت فعالية هذه الرسالة ومما سبق طرح التساؤل العام التالي:

- التساؤل العام:

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

- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية بدون لمس كرة لدى لاعبي كرة القدم؟

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

- هل توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية لدى حارس المرمى؟

2- الفرضية العامة:

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

2-1- الفرضيات الجزئية:

- 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.

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

3- أهمية الدراسة:

- إن أهمية دراسة موضوع علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري على لاعبي كرة القدم لولاية جيجل

صنف أكابر من أهم الأمور التي يركز عليها المدرب في العملية التدريبية وتبرز أهميته الدراسة فيما يليك

- تحديد ومعرفة علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري في كرة القدم.

- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر الموضوع من المواضيع المهمة في التدريب الرياضي.

- وإثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة وكذلك تهدف إلى تحقيق نتائج

جيدة باللاعب خلال مراحل المنافسات الرياضية.

4- أهداف الدراسة:

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

- مدى تأثير التحضير البدني على أداء للاعبين في كرة القدم.

- يسعى كذلك إلى البحث ولفت انتباه المدربين والمحضرين البدنيين ضرورة التكامل بين التحضير البدني

والأداء المهاري.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الميل والرغبة في انجاز هذا الموضوع.
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر لدينا من مادة علمية.
- وكذلك تتخلص في أسباب موضوعية وذاتية
- أسباب الموضوعية:
- إثراء مكتسبا ببحوث تخصص هذا المجال.
- إن لعلاقة التحضير البدني بالأداء المهاري أثر ايجابي وفعال على أداء الفريق وتوضيح أهمية التحضير البدني والأداء المهاري على أداء الفريق.
- الأسباب الذاتية:
- كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه.
- ميولنا لهذا الموضوع وحب الاطلاع والفضول الزائد لمعرفة ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1- التحضير البدني:

لغة: أي فن الأداء الحركي (التكنيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة¹.

اصطلاحا: يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد إجراء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة².

¹ [http:// www.iraqacad.org/lib/atheer/atheer6.htm](http://www.iraqacad.org/lib/atheer/atheer6.htm).

² أحمد الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص21.

- إجرائي: تلك العمليات التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضها البعض، وجميع القبلات التوافقية الحركية التي ترتبط بفرن الأداء الحركي، وجميع الصفات النفسية والإرادية للفرد الرياضي.

2- الإعداد المهاري:

- لغة: لفظ مهارة Skill تشير إلى الأداء المتميز والمستوى الرفيع ونقول ماهر أي بارع¹.

- اصطلاحاً: يقصد البراعة والتفوق في الإنجاز في مجالات عديدة كما تعرف أيضاً بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى النتيجة من خلال القيام بأداء الواجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل من الطاقة في أقل زمن ممكن²

- إجرائياً:

في هذا البحث يقصد بالمهارة وتفوق الفرد الرياضي، خلال أدائه للمهارات الرياضية المختلفة حيث تمتاز المهارة في كرة القدم بانها تعتمد بشكل أساسي على الحركة، هذا بالإضافة على كونها التفاعل بين عمليات معرفية وإدراكية، أو وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

3- تعريف كرة القدم:

أ/ لغة: هي كلمة لاتينية تعني ركل كرة القدم فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم الرغبة أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها تسمى³ SOCCER.

ب/ الاصطلاحى: كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بفريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب يضمهم حارس مرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمي مساعد الخطوط الجانبية و حاكم الرابع احتياطي⁴.

إجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل

¹ [http:// www.iraqacad.org/lib/atheer/atheer6.htm](http://www.iraqacad.org/lib/atheer/atheer6.htm).

² محمد رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987، ص13.

³ ومي جميل: كرة القدم ، دار النفاض، بيروت، ط1، 1986، ص50.

⁴ taelman(r)- simon(j) : foot ball , performance, ed,amphare, paris,1991,p53.

طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة، حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، إضافيين وقت كل منهما مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء والفصل بين الفريقين.

4- **صنف أكابر:** هي مرحلة من عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر، حيث أن الكبر يبدهون الدراسة لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية¹.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: تناولت علاقة الأنماط الرياضية للمدربين على الأداء المهاري.

- قام بها الباحث أحمد قوارية (2002 - 2002) تناولت هذه الدراسة واقع القيادة الرياضية لدى مدربي كرة القدم وأثرها على مردود لاعبي الفريق القسم الوطني الأول، وهذه الدراسة هي ضمن رسائل الماجستير المقدمة لقسم التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة، وتهدف هذه الدراسة عامة إلى إبراز أهمية مراعاة السمات الشخصية للاعبين في اختيار النمط القيادي وكذلك المحتوى التدريبي.

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي الذي رآه مناسب كل إشكالية هذا البحث والإجابة عن تساؤلاته والتحقق من فرضياته.

- **عينة الدراسة:** اعتمد الباحث في جميع المدربين فرق كرة القدم (16 فريق) تنشط في القسم الوطني الأول في الموسم الرياضي (2002 - 2002) وهي كامل مجتمع الدراسة.

أداة الدراسة: قام الباحث بإعداد استبيان حماسي التقييم بأسئلة مغلقة تحتوي على 49 عبارة، وقد تم تطبيقه على عينة عقب اجتماع المدربين مع المكتسب الفدرالي لكرة القدم.

¹ على أحمد مذكور: منهج تعليم الكبار ، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص101.

نتائج الدراسة:

- توصلت الدراسة إلى أن المستوى الفريقي البدني والمهاري والخططي لا يكفي وحده لتحقيق النتائج بصورة مستمرة بل التماسك الاجتماعي للفريق والمناخ النفسي داخله.
- لا بد أن يشغل دائما حيزا كبيرا من اهتمام المدربين الذين يكونون مطالبين بإتباع نمط ينمي العلاقات بين اللاعبين ويفر لهم الجو المناسب الذي يزد من الدافعية لديهم، عبر مختلف فصول دراسته، أشار إلى أن النمط الديمقراطي هو أفضل الأنماط في التعامل مع اللاعبين.

الدراسة الثانية: تناولت موضوع الأداء المهاري:

قام بها الباحث إسماعيل الصادق سنة 2007-2008 ناولت هذه الدراسة علاقة الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم منه الناشئين، وهذه الدراسة ضمن رسائل الماجستير المقدمة معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر وتهدف هذه الدراسة عامة إلى إبراز علاقة الأداء المهاري بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

- مجتمع البحث: نادي سريع والاتحاد لمدينة خميس مليانة ولاية عين دقل، التي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية.

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

- أدوات الدراسة: استعمال الباحث أداة لاختيار في انجاز الموضوع.

- نتائج الدراسة:

من خلال نتائج الفرضيات ونتائج العينة في اختيار لأداء 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:** تناولت موضوع المعايير البدنية والمهارية

- قام بها الباحث موسى روم سنة 2007-2008 تناولت هذه الدراسة بناء معايير البدنية ومهارية لانقاء لاعبي فرق النخبة الجزائرية في كرة القدم، الرسالة ضمن نيل شهادة الدكتوراة وتهدف هذه الدراسة إلى إبراز المعايير البدنية ومهارية لانقاء لاعبي فرق النخبة الجزائري في كرة القدم.

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لتناسبه مع أهداف الدراسة.

- مجتمع البحث: لاعبي كرة القدم فئة الناشئين 15 إلى 16 سنة.

- عينة البحث: العينة القصدية بقدر حجمها 100 لاعب يمثلون 5 رابطات جهوية لكرة القدم من كل رابطة 20 لاعب.

- أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على الاختبار كأداة للبحث.

- نتائج الدراسة:

- تم التوصيل إلى بناء معايير لخصائص البدنية لدى لاعب أندية الرابطات الجهوية لكرة القدم.

- تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية لدى لاعبي أندية الرابطة الجهوية.

- إن مستوى الخصائص البدنية لدى لاعبي أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين كان متوسط في بعض العناصر وهي السرعة والرشاقة وجيدا مع العناصر الأخرى وهي المرونة والقوة العضلية

الدراسة الرابعة : تناولت موضوع التحضير البدني

قام بها الباحث شاعون ياسين سنة 2015 تناولت هذه الدراسة فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى كرة اليد اثناء المنافسة الرياضية فئة اواسط وهذه الدراسة ضمن رسائل الماستر المقدمة لمعهد التربية البدنية والرياضية بالبويرة والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

- مجتمع البحث : الاندية الناشطة بالقسم الولائي لكرة اليد لولاية البويرة صنف اواسط.
- عينة البحث : استعمل الباحث اداة الاستبيان لانجاز الموضوع .

نتائج الدراسة :

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج السابقة وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاث تبين لنا ان التحضير البدني والمهاري فعال وتأثيره على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد خلال المنافسة الرياضية تعتبر من أهم العوامل المساعدة في اداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ومهاريا ، تأكيد المدربين وعلى ضرورة تحضير البدني البدني لدورها في تحسين مهارة لدى اللاعبين المنافسة ووضعهم علاقة التحضير البدني المهاري لدى اللاعبين بالتكاملية لتأثيرها لبعضها البعض سلبا وإيجابا على حسب كيفية وطريقة تحضير كل جانب.

التعليق على الدراسة السابقة:

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة يحث تأمن أهمية هذه الدراسة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه، تخطيط، ضبط المتغيرات أو مناقشة النتائج.

- إلا أن الدراسات المشابهة لموضوعنا محدودة وغير شاملة حول التحضير البدني للاعبين كرة القدم، حيث كانت بعضت البحوث التي ساعدت على إزالة الغموض المتعلق بعلاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم مثل دراسة الدكتور موسى روم (2007) والتي هدفت إلى معرفة إبراز المعايير وانتقاء ومحددات البدنية والمهاري للاعبين.

كذلك من خلال استعراض الدراسات السابقة لم يجد الباحث دراسته حول علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري في كرة القدم.

أوجه التشابه والاختلاف

- من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المشابهة وتحليل متاولته من مواضيع يمكن الباحث من التوصل إلى أوجه التشابه والاختلاف فيما بينهم من جهة ومن الدراسة الحالية من الجهة الأخرى.
- كانت المواد التي تناولتها هذه الدراسة والتي لها علاقة بالدراسة الحالية في التحضير البدني.
- اتفقت جميع الدراسات المشابهة والدراسة الحالية تقريبا استخدام المنهج الوصفي الملائم لمثل هذه المواضيع.
- أوجه التشابه الخاصة بالاستبيان والذي قسم إلى ثلاث محاور دراسة.
- اتفق الدراسات السابقة على استخدام الوسائل الإحصائية التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، كا²).
- أوجه الاختلاف تبين في عدم توافق الفئة العمرية.
- دعم التوافق في مجتمع الدراسة ونوع الرياضية.
- من خلال المقارنة نتائج الدراسة السابقة مع بحثنا نجد أننا قد توصلنا لنتائج متوافقة من خلال علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد السمار الصحيح للخطوات اللازمة لتطبيق إجراء هذه الدراسة.
- صياغة الفرضيات.
- الإشكالية.
- كيف عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها علميا.

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير البدني

التمهيد

- 1 - التحضير البدني (تعريفه)
- 2- التحضير البدني في كرة القدم
- 3- اقسام التحضير البدني
- 4- التحضير التكتيكي
- 5- التحضير النفسي والنظري
- 6- الصفات البدنية
- 7- بعض طرق تنمية الصفات البدنية

تمهيد:

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

فعلی الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم، غلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

إن التحضير 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، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية، وكذا التحضير النفسي والنظري.

1- التحضير البدني:

1-1- تعريف التحضير البدني:

يقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفق لمقتضيات اللعبة ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل قوة وسرعة ورشاقة ومرونة¹.

2- أهمية الإعداد البدني:

1- يعمل العناء البدني على تنمية الصفات البدنية من سرعة وقوة ومرونة وتحمل رشاقة.

2- تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدى الفرد الرياضي.

3- يعمل على تنمية المستوى المهاري لدى اللاعب.

4- يساعد في تنفيذ النواحي الخطئية.

5- تطوير وزيادة اللياقة البدنية الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه².

2-1- التحضير البدني في الكرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء النشاط والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من اللعب وينفذ من خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة³.

¹ أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 367.

² الفاتح وجدي، السيد محمد: أسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2000، ص 68.

³ حسن السيد أبو عبد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة الإشعاع، 1994، ص 20.

2-2- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها تأثير المباشر على مستوى الأداء الفني والخطي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخطي والتمارين التي ينتمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزء ثابت عن برنامج التدريب طول العام فأتساءل فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي الصفات السرعة والقوة التحمل الرشاقة المرنة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تحمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة في منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات وإذا ما قارن الوقت التي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير مناسبة نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسبها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة، بل أن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ومن هنا فقد أصبح على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمارين تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تسمية الصفات البدنية المختلفة ما يهدف إلى تنمية الصفات البدنية واحدة¹.

3- أقسام التحضير البدني:

- ينقسم الإعداد البدني طبقا لطبيعته تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضي إلى قسمين رئيسيين هما:

- الإعداد البدني العام.

¹ حسني محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص54-63.

- الإعداد البدني الخاص¹.

بالرغم من كل هذه التقسيمات إلا أن كل منهما يعتبر جزء رئيسي في عملية التحضير للمناقشة وعلى جزء مكمل لجزء آخر ادا أنه لا يمكنك أن تقوم بإعداد أو بدني عام دون إكمال إعداد البدني الخاص، كمل لا يمكنك القيام بالإعداد البدني الخاص مباشرة، ودائماً ما يبدأ بالإعداد العام ثم الخاص.

3-1 الإعداد البدني العام:

- يعرف أنه العملية التي من خلالها رفع كفاءة مكونات العناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزعة لدى الفرد الرياضي².

يهدف إلى الحساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة منتزعة، ومن أهم هذه الصفات البدنية (القوة والرغبة والمرونة والرشاقة والتوازن والتحمل)³.

3-1 أهم خصائص الإعداد البدني العام⁴:

- شمولية العناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.

- تختلف نوع التمرينات وطول المدة من رياضة إلى أخرى.

- التدرج بالحمل التدريبي.

- التمرينات شاملة وغير تخصصية.

- لا توجد تواصل واضحة بين الإعداد العام والخاص.

- استعمال فريقه تدريب المستمر.

¹ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص 145.

² مفتي إبراهيم حمادة: المرجع السابق، ص 125.

³ سامية جميل عاصي: اللياقة البدنية وعناصرها، دار المجد للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2017، ص 25.

⁴ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع السابق، ص 145.

1-2- مدة الإعداد البدني العام:

نستغرق هذه المرحلة من الإعداد 2 إلى 3 أسابيع، وبحري التدريب من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً من خلالها تقوم بتمارين تخص جميع أجزاء الجسم الرياضي بهدف بناء قوام سليم للاعبين وتختلف المدة من رياضة إلى أخرى.

3-2 مرحلة الإعداد الخاص:

يقصد به رفع كفاءة مكونات العناصر، اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة¹.

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطورها وأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية².

أن معنويات محلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لغة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

إن العمل في هذه المرحلة يكون موجهاً إلى الصفات الخاصة بالإضافة إلى الصفات البدنية التي تساعد على إتقان المهارات في كرة القدم مثل القفز من أجل الاستعداد للمناقشة³.

3-2 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية في الرياضة الممارسة.
- الزمن المخصص له أطول من زمن الإعداد العام.
- الأحمال المستخدمة تميز بدرجات على من العام.
- جميع التمارين المستخدمة من طبيعة تخصصية.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص 141.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1990، ص 80.

³ حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، مرجع دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص 47.

- استخدام طرق للتدريب الفكري والتدريب التكراري¹.

3-2-2 مدة التحضير البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4 إلى 6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الأعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال التدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والموافق وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس².

مرحلة الأعداد للمباريات تستغرق هذه المرحلة من 3 إلى 5 أسابيع وتهدف إلى تبين الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بالأداء المهاري.

3-3- التوازن بين الأعداد البدني العام والخاص:

- بالنسبة للمنافسين ضروري عدم زيادة الأزمنة المتخصصة للإعداد البدني الخاص على العام من أجل مستقبلهم الرياضي.

- إهمال الإعداد البدني العام والانطلاق مباشرة في الخاص يهدف رفع المستوى بسرعة.

- الرياضيون الذي تطول مدتهم في الإعداد العام يصلون إلى المستويات العالمية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر ارتفاعاً وانخفاض معدلات إصابتهم مقارنة بالرياضيين مدة الإعداد العام قصيرة أو تجاوزها.

- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في مراحل النسبة المبكرة يحقق عدة مميزات منها:

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

- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي تتبعه تعلم والتدريب ما يؤثر إيجاباً معه نمو طبيعي متوازن³.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 140.

² طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني كرة القدم، دار الفكر عربي، مصر، 1989، ص 20.

³ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 147.

3-4 مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة بين من 3-5 أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدق الأداء المهاري خلال الأداء الخططي بحيث ضغط المدافع والإكثار من تمارينات المتنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية¹.

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص²، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد تهدف إلى الترويج على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع، ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة التسوية أذاتها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجدي، وتحقيق مستوى أعلى من ذلك هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد³.

إذ أن الأداء المهاري على شكل ألعاب في الحالية على برنامج الفترة الاتفاقية وكذا الإعداد البدني العام.

4- التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الطريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببدل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة، وبمحاولة التوغل والمرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرور بقاعدة التسلسل في سنة 1866م، التي أوحى لفريق هاروو وفريق أي أنيون الإنجليزي بين التوغل البنائي وصولاً في عام 1874م، مباراة بين فريقي كميريدج اكسفورد، حيث خصص اكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كميريدج وبعد عدة محاولات وتجارب

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم وهو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق، هذه التقنية

¹ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية وتطبيق، مرجع سابق، ص 35.

² علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 201

³ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، المرجع سابق، ص 50.

تستدعي ترابط جيد بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحد تكون في توازن مع القدم الأخرى.

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الحقيقة) لان الطابع التوازني للاعب كرة القدم يطلب منها أن يحافظ على سيطرته على الكرة القدم في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى مرمى المنافس، وتعتمد على تقنية إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في التنفيذ الحركات المختلفة، فإن سرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية الصعبة ويشكل تستفيد وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهارين باللاعبين العاديين¹.

5- التحضير النفسي والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما:

- الشق التعليمي ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.
- اشق التقني التربوي: هذا الشق له أهمية ما للشق التعليم تمام، بل هو الفصل في المباريات عند ما يكون الفريقان المتنافسان في نص مستوى الأداء، من الناحية النفسية والبدنية والتكتيكية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة.
- والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية:
- طموح لتحسين البدني للنشاط
- تكوين إرادة لتطوير الفترات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- اكتساب إمكانية لاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخاصية للرياضي الذي يشترط لإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب².

¹ محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الصعبة العالمية، دار البحار، بيروت، لبنان، 1998، ص 59.

² محمد حسن العلاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985، ص 20.

6- الصفات البدنية:

6-1 تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية تواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة في بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة البدنية يعطى معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، بحسب رأي كل من جارلس بوخيرو لارسون "wasanch- becher" من أمريكا وكذلك الخيرين " بافيك وكرزليك" " jkozlik. Fr. poufk" من تشيكو سلوفاكيا سابقا مفهوم اللياقة البدنية يتمثل مجموعة القدرات عقلية والنفسية وخلقية اجتماعية وثقافية وفنية والبدنية¹.

6-2 مبادئ عامة لتنمية الصفات البدنية²:

أهم هذه المبادئ:

- التوقيت الصحيح لتكرار العمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة العمل.
- الاستمرار في التدريب.
- التدرج في التنمية .
- التكامل بين الصفات البدنية.

6-3 الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب القدرات البدنية³:

- بشرط عمل تدريب لأنواع قدرة التحمل والقوة العضلية والسرعة وإن يقوم الرياضي بإحماء بشكل جيد.
- ننمي القدرات البدنية وفقا لتسلسل التعليمي من النواحي العامة إلى النواحي الخاصة.
- تسطر العلاقة بين وسائل التدريب العامة والخاصة إلى مراحل بناء مستوى الأداء.

¹كمال درويش، محمد حسين: " التدريب الرياضي، دار الفكر عربي، مصر، 1984، ص 35.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 82.

³ ريسان خريبط: اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 2018، ص 16.

- يجب تحديد متطلبات التدريب دائما.

- مراقبة عملية تنمية الاستفادة من القدرات المكتسبة.

4-6 مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء في تحديد عددها ضمنهم من عدها بخمسة والبعض إلى سبعة وهناك من قال عشرة وهذا نظرا لاختلاف المدارس العربية، والأمريكية، والروسية وصورها " هارس وشكلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي: (القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري)

- ولكل لعبة من الألعاب الرياضية مواصفات بدنية معينة وخاصة بها من وكرة القدم تتطلب صفات بدنية عديدة ومتنوعة من أجل التكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات الكبيرة ونذكرها:

1-4-6: القوة

مفهومها: قدرة الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها¹.

وهي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة لإنجاز². ومن هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي واللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وان يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسة النشاط.

أهمية القوة العضلية³:

- تساعد على تنمية وتصوير أشكال القوة المختلفة.

- تساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى.

- تساعد على تحسين شكل القوام وتطوير السمات الإدارية.

- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.

¹ ريان خريبط: اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 21.

² سامي منار وآخرون: كرة القدم، جزء الأول، ط2، دار الكتاب، جامعة وصل، بغداد، 1987، ص 199.

³ سامية جبل العاصي: اللياقة البدنية وعناصرها، دار مجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016، ص 46

- تغير مصدر الأساسي في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي.

أنواع القوة العضلية:

إن ارتباط القوة العضلية بالصفات جعلها تتفرغ وتنقسم إلى عدة أقسام وهي:

- **القوة القصوى:** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في أقصى انقباض إرادي¹

- ويظهر عليها مستوى القوة القصوى في مقدار المقاومة الخارجية التي يتطلبها الرياضي أو تحييدها في أثناء عينة إرادية لقدرة نظامه العصبي العضلي².

- **القوة المميزة بالسرعة:** هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن³ وتغيير من الصفات البدنية الضرورية في الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم.

- **تحمل القوة:** قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود والتواصل الذي يتميز بالطول فتراته والارتباط بمستويات من القوة العضلية⁴.

- **تمرينات القوة:** تلك الأوضاع والحركات التي يتخذها الفرد ويقوم بها لبذل قوة معينة يستطيع التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها مما يؤثر على تنمية المجموعات العضلية العامة ويزيد من قوتها التي تختلف باختلاف المقامات المراد التفوق عليها⁵.

أسس التخطيط لضبط القوة العضلية⁶:

يؤدي استخدام برنامج تنمية القوة العضلية إلى حدوث تأثير مكثف على الجهاز العضلي والجهاز العظمي والجهاز العصبي.

¹ محمد حسن علاوي: علم تدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 98.

² ريسانخريبط: اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 22.

³ سامية جبل عاصي: اللياقة البدنية وعناصرها، مرجع سابق، ص 48.

⁴ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 100.

⁵ محمد إبراهيم شحاتة: برامج اللياقة البدنية، ماهي للنشر والتوزيع، إسكندرية، مصر، ص 69.

⁶ ابو علاء أحمد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2017، ص 154.

وسوف نستعرض بعض الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند تخطيط برامج التدريبية لتنمية القوة العضلية فيما يلي:

1/تقنين الأحمال التدريبية: هو تلاؤم الأحمال التدريب مع المستوى الرياضي ودرجة تربيته وعمره، وان يتقن الرياضي الأداء المهاري مع رفع مستوى المرونة وزيادة تقوي الجهاز العضلي مع تنمية درجة معينة من التحمل وذلك تجنباً للأغراض الجانبية والإصابات الرياضية.

2/ معدل تنمية القوة العضلية: ويتحقق معدل تنمية جيد لمستوى القوة يجب أن تؤدي التمرينات القوة على المدى حركة المفصل الكامل ويجب الاهتمام بالتنمية المتزنة لكافة المجموعات العضلية بالجسم دون إهمال أي منها.

3/ استخدام طرق تنمية القوة من خلال برنامج تنمية القوة: يمكن خلال أسبوع واحد تنمية القوة العضلية من خلال برنامج يتم خلاله استخدام طرق تنمية القوة العضلية وذلك خلال مرحلة الإعداد لمستويات العليا للرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية.

طرق تصوير صفة القوة:

لضمان تطوير قدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية في:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال حقيقية ومتوسطة (4%، 6%) بأقصى عدد ممكن من الإعدادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفزيولوجي العضلي ووزن الجسم الرياضي والتحضير الوظيفي الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحديثة للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولات وأثقال لا تتنافى معتقنية الحركة (تستعمل إثقال ذات 3-5%) من بين الرياضي وهناك طرقتان آخرتان تمثلان عاملين مهمين في تصوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط فبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم .
- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى تضخم العضلي.

6-4-2 السرعة:

مفهومها: يقصد بالسرعة قابلة الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوافق السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية¹.

- ويعرفها على فهمي بيك: بأنها بمفهومها البسيط القدرة على الأداء حركات بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن².

أهمية السرعة:

إن السرعة توفق على سلامة الجهاز والألياف العضلية لدى فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كم أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين الفوسفات، وادبنوزين ثلاثي الفوسفات³.

أنواع السرعة:

تنقسم إلى ثلاثة أقسام وهي:

- **السرعة الانتقالية:** يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى⁴.

¹Dornhorffmartinhabil : l'education physique et sport opu, alger,1993, p72

² علي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 90.

³Edaarthil et ont « namuil de education sportif », op cit, p157.

⁴ كورث ماينل: التعلم الحركي، عبد العلي نصيف، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

- **سرعى حركة الأداء:** هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء كان بسيطاً أو مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقفاً تحت طرف المنافس، كما في حركات الدفاع والهجوم وتعتمد سرعة الحركي للاعبى كرة القدم على مقدرة العضلات على السرعة والتراخي¹.

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة الأداء عند أداء مهارة من المهارات الفنية كالتمرير مثلاً، أو السيطرة على الكرة أو التصويب على المرمى في أقصر وقت ممكن أو ما يحدث عند الجري بسرعة أو الوقوف أو التحرك لأخذ مكان جديد أو لتغطية الزميل².

سرعة الاستجابة: يطلق عليها أيضاً سرعة رد الفعل وهي سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو منبر معين³.

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب⁴.

العوامل المؤثرة في السرعة⁵:

أ- دقة الحواس في التعامل مع المسير الموجود في البيئة ونقل هذا التأثير إلى الجهاز العصبي المركزي.

ب- سرعة ارتخاء أو انقباض العضلات.

ج- نوعية الأداء الفني للحركة وما يمتاز به من صعوبة وسهولة.

¹ أبو عبده حسين السيد: الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008، ص14.

² الوقاد محمد رضا: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، مصر، 2003، ص40.

³ بوداود عبد اليمين: أثر وسائل السمعية البصرية "فيديو" على تعلم المهارات الأساسية لمدارس كرة القدم والسرعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر، 1996، ص13.

⁴ الوقاد محمد رضا: التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص41.

⁵ جمال صيري فرح: نعيم عبد الحسين، الإعداد البدني والمهاري، دار مجلة عمان الأردن، 2012، ص 147.

د- الخصائص التكوينية للعضلات

هـ- بيوميكانيك الحركة، ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكتيك المناسب لإنجاز الحركي.

تدريبات السرعة:

إن تدريبات السرعة تركز على أجزاء الجسم المختلفة لها يعطي الشكل النهائي لسرعة العداء إنشاء السياق وينير المختصون أن هناك نوعان أساسيان يجب مراعاة العلاقة بينهما هما السرعة والدقة ويجب أن ننظم هذه العلاقة جيدا في مراحل التعلم الأولى، وفقا لذلك المهارات يجب أن تعزز خلال السرعات البطئية ومن ثم يتم تعزيز السرعة بعدان تترسخ المهارة الخاصة بالركض¹.

الاعتبارات التي يجب مراعاة أداء تمرينات السرعة²:

- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية عن الإصابات.
- الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمرينات السرعة.
- الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة والقوة العضلية.
- أعضاء تمرينات سرعة بدون أدوات أولا ثم باستخدام أدوات ثانيا.
- أن نمشي مع خصائص المرحلة البيئية
- الارتفاع التدريجي بتمرينات السرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى.
- العناية التامة بعملية الإحماء الجيد قبل أداء تمرينات السرعة.

1-2 مدة التحضير البدني:

يعتبر مدة التحضير البدني حسب natveiv أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة ولاتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة³، وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية والأساسية والكفاءة الخطية وتثبيت صفاتها الإرادية.

¹ أمين خزعل عبد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، العراق، 2019، ص 155.

² محمد إبراهيم شحاتة: برامج اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 95.

³ أبو علاء عبد الفتاح : إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب ، مرجع سابق، ص 367.

وعليه فيمكن أن تعتبر عن صفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة. إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المناهج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءات الخطئية، والصفات الإرادية للاعبين ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المناقشة¹.

- طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

أ- **طريقة التكرار بأقصى جهد:** وفيها يتم التكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- **طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع:** تتطور السرعة ردا الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة بشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

ج- **طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:** تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقا ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للبدء على أو في هذه الظروف تطرد ما بين السرعة العليا ولاتي تكون على حافز السرعة وتغطي السرعة المنظور للاعب.

3-4-6 التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدما صفات البدنية والمهارية والخطئية بإيجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب².

¹ مارس هيو: " كرة القدم الخطط المهارية، " ترجمة موقف المولى وتامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990، ص 23.

² Den taelman : foot ballperforceeditionamphora paris, 1991, p15

أنواع التحمل:

- **التحمل العام:** هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل واستمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي بصورة طبيعية.

- **التحمل الخاص:** هو قابلية الرياضي على مقاومة التعب البدني يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على الأداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ومن أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا لا يعني أن يستطيع الجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وعرفت خلال زمن المباراة¹.

أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من استهلاك الأوكسجين كحالة أهمية كبيرة من الناجمة اليوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الأنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى فوائد البدنية والفزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها كما يعمل على تنمية الجانب النفسي الرياضي وذلك تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب².

تدريب التحمل:

لا بد للرياضي من تصوير بقاعدة اللياقة البدنية لتمنى عليها المتطلبات الأخرى المطلوبة في الأداء الخاص ولمواجهة التعب عند زيادة الأعمال وتدوم هذه المرحلة من 6 أسابيع إلى أكثر من 3 أشهر الموصول إلى المستوى المطلوب مع الأخذ النظر فترة التحضير والفترة الانتقالية خلال السنة³.

¹ بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1991، ص 516.

² طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 98.

³ أمين خزعل عابد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 37.

الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب التحمل¹:

يجب على المدرب عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب على أنواع التحمل أن يراعي الأسس العاملة التالية:

- يجب تنمية قدرة التحمل الأساسي في البداية.
- يجب أن ينظم تدريب الرياضي على أنواع قدرة التحمل المختلفة.
- يمكن تنمية قدرة التحمل على اختلاف أنواعها في جميع مراحل عملية التدريب.
- تعبير تمارين المميّزة بحركات دورية خبر وسيلة لتنمية أنواع قدرة التحمل.
- يجب أن يكون متطلبات تدريب قدرة التحمل متغيرة من حيث شدة المجهود المبذول.
- تتم قدرة الإنجاز الهوائية قبل قدرة الإنجاز اللاهوائية.
- تتأثر التحمل بانقطاع التدريب وانخفاض حجمه.
- يجب استخدام عدة طرق تدريبية مختلفة لتنمية مستوى قدرة التحمل.
- لا يمكن أن يحصر مستوى الإنجاز إلا إذا رفعت متطلبات التدريب من سنة إلى أخرى بشكل واضح.

4-4-6 الرشاقة:

يعرف مانيل mainel الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس².

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

¹ ريسان خريبط: اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 115.

² محمود عوض، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983،

أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

- الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.
- الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في اتفاق المهارات الخاصة باللعبة¹.
- وحسب "notveir" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب في القدم الآخر، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة، التصويب وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات بالإضافة كأداة التصويب الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الانخفاض².

أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري، الخططي كما لأنها تلعب دورا هاما في تحديد النتائج المنافسة أو خاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والموافق ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان التوازن.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات، واقتصاد في العمل الحركي والحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما قد ساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكتيك³.

مكونات الرشاقة:

أ- الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية وشتى معين، وهذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

¹حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 67.

² طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 159.

³Weinekjugain : man ve l'dentraînement, editionvigot, paris, 1986, p 84

ب-التوازن: يعني مقدرة على الاحتفاظ ببنيات الجسم عند اتخاذأوضاع معينة (أي التوازن ثابت) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- التوافق:يعرف أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد¹.

طرق تطوير الرشاقة²:

ماهي شك في أن تعدد طرق التدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي الدائم الرئيسية لتدريب تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرف وتحصل زيادة في زن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي الحصول على التمارين الإضافية.

كما تحقق مسار تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تعبير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي التكيف عليها حيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي تم التكيف معها.

3- يجب تنوع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

أن أي أسلوب من الأساليب يمكن تنفيذه من الطرق متعددة ويجب التركيز في فن الآداب على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي في ظروف ثابتة أن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

¹ محمد سلامة السويد: منهج التربية البنوية للطفل، دار طيبة العربية، السعودية، مكة، ص 7.

² حسين بيك: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، ص 631.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الشائعة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:

أ- ضبط الحركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم مركبات جديدة خاصة بالألعاب والفعالية التي يحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج - تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تتبعها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

6-4-5 المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير نتيجة الحالة العضلات والأس العالمية على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم لأداء وفي أداء كرة القدم.

- ويعرف "feeyharce" المرونة أيضا أنها القدرة الرياضي على إعداد حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساحة الزميل¹.

أنواع المرونة:

يجب أن تميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبنا المرونة الإيجابية والمرونة السلبية فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك لكان محل العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون متعلقة بمفصل واحد، أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية تتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات².

ويمكن تنمية الصفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

¹Corbeanjoel : « foot balle de l'ecole , aux association editiondevre.p.s. paris,1988,p13

²Dekkarnooedineetaut ; « lechinquedevluationphsiqueathletes ; imprmie de poin sportif alger,1990, p13.

6-4-5- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة فالرياضي الذي نادرا ما يصاب لا يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداة المهاري جيد¹.

طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدودا المدى التشريحي للمفصل حيث بتطابق مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختيار التمارين طبقا لمستلزمات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مخلق الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة دلى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة عملية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي إلى تسارع الحركة.
- استعمال السلاسل التمارين إلى الحد الأقصى المدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجالات الجلد الأعلى لحركة الذي تحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الآداب الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تسهر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حالة الوصول إلى درجة المرونة².

¹Tupinbrenand ; « preparation et entrainement de foot ball, editionamphora, paris,1990,p57

²حنفي محمود مختار: الأسس العلمية للتدريب، مرجع سابق، ص 71.

7- بعض طرق تنمية الصفات البدنية:

7-1 طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير العمل والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة نسبة، مع سرعة منتظمة في الأداء، ومع مراعاة عدم الوصول للذين الأكسوجين عند تكوين حمل التدريب¹. ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

- شدة التمرينات: فتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% و8% من أقصى مستوى الفرد.

ب- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول الفترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

د- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمر².

7-2 طريقة التدريب الفترى:

تتمثل هذه الطريقة في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتنقسم إلى:³

- طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.

- بذكر البسناوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعية العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاتا:

أ- شدة التمرينات: تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري 60-80 % من أقوى مستوى اللاعب إلى 50-60% من أقصى مستوى اللاعب.

ب- حجم التمرينات: يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 إلى 30 مرة تقريبا كما يمكن التكرار كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات

¹ شاكر فرمود الدرجة: علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات ذات السلاسل، 1998، ص 74.

² عادل البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للشكر، القاهرة، ص 156.

³ أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتصنيفاته، منشأ المعارف، إسكندرية، 1992، ص 57.

وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-13 ثا بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل الجسم 15-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري وما بين اللعب نفسه.

ج- فترات الراحة البينية: يفصل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء¹.

طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة: يرى مصطفى وحدي أن هذه الطريقة تنمي ز بزيادة شدة التدريب وقلّة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل اتساع التدريب والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من شدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقات القلب كمعيار الراحة والتي لا تزيد هان عن 160 ثا، أو عند وصول دقات القلب (120-130 ن/د)².

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم الميزات وهي:

أ- حجم التخرجات، يرتبط شدة تمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمرينات القوة من 8 مرات .

طريقة اللعب:

يؤكد محمود الميلّة أن طريقة تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية وفعالة في الدرس من أجل الوصول لأهداف العلمية، وأن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة من قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في العلم وتبينه من خلال الممارسة العلمية للمهارت قيد التعليم، فضلا عن ذلك تزود المتعلم بخيرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال الاشتراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم.

وتضيف فاطمة عبد صالح أنها طريقة جدية مؤثرة وغير مملة المواقف المتغيرة والمتباينة، حيث ينشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف المناقشة ولها تأثير مميز من زيادة النشاط³.

¹ وجدى مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 326.

² مهند حسين البستاوي أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة، عمان، 2005، ص

65.

³ محمد محور الحيلة: طرائف التدريس وإستراتيجية، ط2، درا الكتاب الجامعي، الإمارات، 2003، ص 225.

7-3 طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن الرامي أن التدريس الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريس الرياضي ويهدف إلى تطوير بعض اللياقة البدنية ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقاً لخطه متقنة من حيث العدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تقلل كل تمرين، وأن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما نأخذ بشكل دائري حيث ترتب التمرينات حسب الأهداف أغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجمع هذه التمرينات يطلق عليها اسم الدورة¹.

تأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عملياً لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائماً من السيطرة عليها².

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

- لتنمية القوة لا تستخدم 6-10 تكرارات.
- لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة³.

7-4 طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث بس تخدم بتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يندرج في الهبوط هذه السرعة والقوة، كلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 تكرار 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10،15،20) ثانية على الترتيب.

وهدف هذه الطريقة التي تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، كلما كبرت المسافة، يصبح هدف التمرين تنمية حمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة كالثاني تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد⁴.

7-5 طريقة التدريب التكراري:

يعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم احتقره فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالة الطبيعة ثم تكرار الحمل مرة أخرى ومكراً⁵.

¹ عبد الله حسن أحلامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، الهراق، 2004، ص 223.

² أبو علاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، مرجع سابق، ص 243.

³ عادل عبد البصر: التدريب الدائري، مرجع سابق، ص 11.

⁴ محمود عوض بسيوني: فيصل ياسمين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 167.

⁵ محمود عوض، فيصل ياسمين الشاطي: نظريات وطرق التدريب، مرجع سابق، ص 169

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، و القوة المميزة بالسرعة الرشاقة كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية مهارية الأساسية تحت ضغط الواقع.

6-7 طريقة التدريب بالمحطات:

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة وأخرى ويتفوق جمع أو شدة التمرين على الهدف الذي بجودة المدرب من التمرين¹.

7-7 طريقة stretchinc:

استعملت هذه الطريقة الأول مرة من قبل الإسكندنافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج أدوات².

8-7 طريقة الفارتليك:

نعني تغير السرعة اللاعب الذاتية، أثناء التدريب، ولذا تسير هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة وتهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، وأن التحمل التدريبي من له أسلوب وخصوصية بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وصفة المكان³.

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

¹حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، مرجع سابق، ص 223.

²Tvpinbemarnd,préparation et entrainementde foot baal, opcit- p58.

³فاطمة عبد صالح: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة 2 في كلية ت ر، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص 164.

خلاصة:

يعتبر التحضير البدني بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا وينقسم التحضير البدني بدوره إلى التحضير البدني العام والخاص، ويهدف تطوير القدرات البدنية وأهم المتغيرات المؤثرة فيها يجب الاطلاع على طرق والوسائل اللازمة من أجل تنميتها وتطويرها.

وأیضا الإطلاع والاستخدام المباشر لها ومعرفة متى تستعمل هذه الطرق، كيفية استخدام الأحمال التدريبية وطرق الاسترجاع، وهذا دائما حسب الأهداف المسطرة وحسب البرنامج التدريبي المسطر، وكذا تحضير اللاعب نفسيا ونظريا، وهذا ضمان لأداء الجيد والأمتثل للاعبين خلال المنافسة.

الفصل الثاني: الأداء المهاري

التمهيد

1-الاداء

2-أهداف وتطوير كفاءة الأداء المهاري

3-العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري

4-طرق تعلم الأداء المهاري

5-علاقة الصفات البدنية بالاداء المهاري

6-المهارات الأساسية في كرة القدم

7-أخطاء الأداء المهاري

8-حارس المرمى

تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق، حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

وررياضة كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدا من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد من ممارسة كرة القدم التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يستطيع اللعب في مختلف المستويات.

1- الأداء المهاري:

1-1- مفهوم الأداء : هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمله المسؤولية في فترة زمنية محدد وبناء إلى هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على اثنين هما:

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤوليات

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعلمه أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد الدافعية، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة¹.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات لأي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وأنها القدرات والمهارات².

1-2- أنواع الأداء:

1-2-1: الأداء والمواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

1-2-2: الأداء الدائري: طريقة صادقة لتدريب تؤدي على تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

1-2-3: الأداء المحطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تقير في محطات أو أداء الصف عليه في محطات مختلفة³.

¹ عبد الغفار عروسي، دحمان محمر: القلق في التأثير على مردودية اللاعب، مذكر ليسانس غير منشورة، م ع تربية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004، ص40.

² قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1 دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1998، ص41،42.

³ محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم والتربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 168.

1-3 مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي لتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الفرد الرياضي يهدف استعمالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة¹.

كما أن يشير إلى الصورة المثالية لأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركة معينة.

1-4-1 مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدريبات مختلفة وهي:

1-4-1-1 مرحلة التوافق الأولى للمهارة:

تهدف في هذه المرحلة على تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتبدأ بإدراك اللاعب لمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة والمستوى أداء المهارة الأساسية وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفردة في بدل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري

1-4-1-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد غير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلّة حدوث الأخطاء².

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي لاعب والمدرّب، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص 374.

² أحمد الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998، ص 26-27.

1-4-3 مرحلة إتقان وتثبيت أداة المهارة:

إن الهدف لأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء الماهرة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية المنفردة وإنسانية واستقرار من حيث شكل الأداء.

من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجعة وثابتة حتى لو تم أداة الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود تنافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري من خلال مباريات التجربة¹.

1-5 أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، وتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمعها بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما أنصف من مات خلفية إرادية فغنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفيذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في تدريب الرياضي وكذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمارين المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في الموافق المنافسة المختلفة، ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة واجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي فالمهارات هي وسيلة تنفيذ الحصة².

¹ أحمد الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998، ص 27-28.

² حسن السيد أبو عبدة: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، دار الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2002، ص

2- أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري:

- نهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري إلى تحقيق:
- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء على درجات الدقة.
- الإنسانية وعدم تقطع الأداء بدل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.
- أعلى استشارة للدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية من خلال مواصفات الأهداف السابقة¹.
- درجة مناسبة للمرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة.

3- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:

- العوامل الوظيفية التشريحية لجسم اللاعب.
 - عوامل الصفات البدنية
 - العوامل النفسية
 - الفروق الفردية والإمكانات الحركية.
 - مدى توفير خيارات حركية متنوعة.
- يلعب العمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من استهلاك الأوكسجين (O_2) كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

¹ علي علاوي: التدريب الرياضي والكمال بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، 1992، ص 113.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي الرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب¹.

4- طرق تعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها، ويحدد مفتي إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

* الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

* الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

* الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة)²

4-1 الطريقة الجزئية:

هي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الجزيئات المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا على حسب³.

ما يضيفه مفتي إبراهيم بان في هذه الطريقة تقسّم المهارة الحركية لمطلوب تعلمها على عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

وعن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الاشتراطات التالية:⁴

* عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.

* عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.

¹ حمادة محمد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق وفادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 80.

² مفتي إبراهيم حمادة، المهارات الرياضية أسس والتعلم والتدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994، ص 138-139.

³ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعرفة الإسكندرية، مصر، سنة 1992، ص 180.

⁴ عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة بغداد، العراق سنة 1984، ص 43.

* عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة والسيطرة على تلا الأجزاء ثم المهارة.

* عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.

* عندما يكون المتعلمون صغار في السن

4-2 الطريقة الكلية:

الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة، ومهارات كرة اليد تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري والوثب والرمي باستخدام الكرة.

لذلك نجد أن لطريقة الكلية مناسبة جدا لتعلم المهارات الخاصة في كرة اليد، لأنه تتيح التعلم فيس ظروف تتناسب ومتطلبات كرة اليد لأنها تتيح استخدام الظروف القريبة الشبه من ظروف المواقف التنافسية التي تعتمد على المنافسة المباشرة لان التعلم لا يقتصر على كيفية أداء المهارات الحركية ولكن كيفية استخدامها في مواقف وأوقات للعب المختلفة ومع المنافسين لان كلية الأداء تعتمد على التفاعل والتناسق بين الحركات والمهارات تبعا لسرعة حركات المنافس والزملاء لأن المحك الرئيسي لمستوى الأداء المهاري هو المباراة ودرجة نفع وإفادة اللاعب للفرقة لأن مهارة الفرد جزء من مهارة الفريق¹.

وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لان إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا².

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم الماهرة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حمادة حيث يذكر: على المدرب أن يقيم اختياره الطرق من جانبين أساسيين:

* أولا: درجة تعقيد تكامل وترابط أجزاء المهارة.

¹ د. ياسر محمد حسن دبور، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996، ص 22

² عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1989، ص 280.

* ثانياً: درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة لتعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها في هذه الحالة من أفضل أن يتدرب التعلم بطريقة كلية، وإذا كانت درجة التعقيد المهارة مرتفعة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإن من أفضل أن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية¹.

وغير استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية:²

* أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الخطأ المرتكبة قليلة.

* أن توفر وسائل إيضاح مناسبة وذلك لتمكين المتعلمين على إكساب التخييل الحركي.

* أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية والنهارية والعقلية.

* عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء.

4-3 الطريقة الكلية، الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكلية مميزاتهما وعيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين معاً، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة³. وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلاً وسطاً للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها " يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي - جزئي - كلي)".

وعند استخدام الطريقة الجزئية لتعلم المهارات الحركية لا بد من مراعاة الشروط التالية:

* تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

¹ مفتي إبراهيم، حمادة: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1992، ص ص 139-140.

² عباس محمد السامرائي: بسطوييس أحمد: طر لتدرسي في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جمعة بغداد، العراق، سنة 1984، ص 43.

³ مفتي إبراهيم، حمادة: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1992، ص ص 138-139.

* تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للماهرة الحركية.

* مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء¹.

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطع اكتساب الأداء والتوافق الجيد، وهذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق التعلم الماهرات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.

- طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري:

- الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة.

- الأداء الآلي الذي يميز بالصعوبة.

- الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة.

- الأداء الآلي بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية.

- الأداء الآلي بارتباط مع مهارات أخرى².

4-4 طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري:

- الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة.

- الأداء الآلي الذي يميز بالصعوبة.

- الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة.

- الأداء الآلي بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية.

¹ عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1989، ص282.

² قبيلان صبحي أحمد: مهارات كرة اليد، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012، ص40.

- الأداء الآلي بارتباط مع مهارات أخرى¹.

5- أخطاء الأداء المهاري:

يرى محمد حسن علاوي أن من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء المهارات الحركية بشكل عام ما يلي:²

- * التصور الخاطئ أو سوء فهم المهارات الحركية.
- * عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه.
- * انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.
- * عدم كفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- * الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.
- * الانتقال السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعلمها.

5-1 إصلاح أخطاء الأداء المهاري:

أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء ما يلي:³

- * الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة لديه.
- * البدء في الإصلاح للأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
- * مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح للمهارة.

¹ قيلان صبحي أحمد: مهارات كرة اليد، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012، ص40.

² محمد حسن علاوي، سيكولوجية لتدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، سنة 1983، ص 266.

³ مفتي إبراهيم، حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001، ص 127.

6- المهارات الأساسية:

6-1 تعريف المهارات الأساسية:

لقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعريف عديدة للمهارات الأساسية فعرّفها كل من " وايد" و" يوتكر" 1976 بأنها ركب على العوامل التالية: لتكيف، المهارة الفردية، واللعب الفرقي، ومعرفة القوانين".

وعرفت أيضا بانا الطريقة التي يمكن بها التفوق في الهجوم والدفاع، بالكرة أو بدونها فرديا أو الاشتراك في مقابلة الخصم.

أما ساني الصفار فيعرف المهارة بأنها تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة أو في منطقة القريبة منها وهذه الفعالية يؤديها جميع اللاعبين¹.

- ويرى حنفي محمود مختار " أنها نفي كل الحركات لضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها².

وهي تعرف أيضا أنها نفي كل الحركات الضرورية والمفيدة التي يجريها اللاعب بالكرة وبدونها ضمن نطاق قانون اللعبة بأقل وقت وأقل قوة ممكنة أو الذي نسميه الإنجاز الرياضي

6-2 مبادئ تعلم المهارات الأساسية:

تعلم المهارات الأساسية باختلاف أقسامها من أهم واجبات المدرب خاصة من يعمل مع المبتدئين والأشبال والناشئين، وقد يفقد البعض أن عمله التعليم بمبدأ أو تنهي مع هذه المراحل فقط وهو اعتقدا خاطئ فعلية التعليم مستمرة مع كل من يمارس اللعبة مهما بلغ مستوى الفني معهم وكلما تقدم اللاعب في المستوى علما انخفضت دور المدرب التعليمي ولكنه لا يتوقف حتى في المراحل الفنية المتقدمة.

¹ سامي الصفار: الإعداد الفني بكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984، ص 27.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 73

6-3 أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم: تنقسم إلى نوعين:

المهارات الأساسية بدون كرة، المهارات الأساسية بالكرة.

6-3-1 المهارات الأساسية بدون الكرة:

6-3-1-1-1 الجري وتغيير الاتجاه: يتميز جري اللاعب بالكرة بان يغير من سرعته كثيرا أثناء الجري، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير سرعة اللاعب هو خداع لخصم والتكتيك الصحيح لبداية الانطلاقة في كرة القدم:

- أن يضع اللاعب قدمه تحت جسمه ثم يطلق ركضا على أن يصعب هذه الحركة رشاقة في حركة الكنتفين هذه الطريقة عكس طريقة المسافات القصيرة.

- على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله وموازنته، لأن موقف الكرة عرضه للتغيير وبذلك يجب أن يصعب حركة الركض انتباه ومتابعة موقف الكرة.

- من الضروري أن يحصل اللاعب على أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى ومهما كنت سرعة اللاعب فإن الركض بخطوات قصيرة وسريعة هي من الصفقات لاعبي كرة القدم، لأننا نتمكن بذلك من تغيير سرعة الجري وزاوية الجري اتجاه الجري، ونتمك من الوقوف خلال أمتار قليلة أي بأقل مسافة.

6-3-1-2 الوثب: يتطلب حسن مقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصل إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو خلفا ومن الواضح ان اللاعب يثب إلى الارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه عن الوثب من الوقوف كذلك فإن الارتفاع يقدم بعد الجري أفضل من الارتفاع بالقدمين معا مهما كانت طريقة القفز فغنها عملية تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم (حسب قوس الكرة) وإن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أمور في غاية الأهمية.

" والقفز بشكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة ثانوية بالنسبة للممارسين في اللعبة"¹.

¹ حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص77.

واكتساب هذه الصفة باني نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والشاقة والتكتيك والمنة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الجلية، وهذا يني ان الرياضي الذي يتصف الصفات السابقة ذكرها يكون لديه جيداً¹.

وعند التدريب على الوثب يجب ملاحظة ما يلي:

* متابعة التدريب الجري بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى في مكانه حيث أن هذا خطأ من الوجهة الخطية.

* التدريب على الوثب من الجري أماماً ومن التقهقر خلفاً.

* أن التوقيت الوثب له أهمية كبرى في الوصول على الكرة في اللحظة المناسبة.

* أن القوة القفر تنمو بصورة بطيئة تفقد بسرعة².

3-1-3-6: الخداع والتمويه بالجسم: كل خدعة تتم بدون كرة تسمى الخدعة البدنية، وتؤدي حركات الخداع بالجدع والرجلين حيث يعتمد على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد، إضافة إلى المقدرة على التوقع السليم

4-1-3-6 المراكز الدفاعية (وقفة لاعب الدفاع): يتكيف جسم الإنسان بمختلف أنواع الحركات الرياضية، ونعني بالاكز الدفاعية وضعيته وقوف اللاعب في المنطقة الدفاعية وأن حسن نجده اللاعب والذي يؤمن له حرية الحركة والموازنة التامة وهو :

* يكون جدع اللاعب متقدماً إلى الأمام قليلاً.

* الساقات مثنية من الركبة والكعبين مرفوعين من الأرض.

* اليدان مدفوعتان برشاقة إلى الخارج حصر اللاعب.

¹حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص73.

²سامي الصفار: الإعداد الفني بكرة القدم، مرجع سابق، ص212.

* يستبدل ثقل الجسم على مشط القدم في الحركة الأمامية والخلفية، هذا الوضع يتخذه حلمي الهدف أيضا عندما ينتظر كرة من الخصم أو من الزميل¹.

ويسمح هذا الوضع للاعب من انطلاقة السريعة والقفز والدوران وهذا يعني سرعة التحرك في أي اتجاه. " من المهم أن يهتم المدرس أو المدرب بالتدريب على المهارات البدني بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على الناهرات الأساسية بالكرة"².

6-3-2 المهارات الأساسية بالكرة:

- السيطرة على الكرة: تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل المرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس وشعور يجعله بتوقيع سرعة الكرة وقوتها أو اتجاه سيرها، وكيفية السيطرة عليها أو التصرف بها بما يخدم تنفيذ خطط اللعب بنجاح³.

ترجمه أهمية السيطرة على الكرة في أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة إنشاء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم، وفي أي وضع والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها⁴.

وفيما يلي عرض الأسس السيطرة على الكرة

6-3-2-1 الإحساس بالكرة (ضبط الكرة): تعد مهارة لتنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل ما يسمح بكسب الوقت والمسافة للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سليمة.

وعلى الرغم من أن أغلب المصادر والمراجع لا تعد مهارة لتنطيط الكرة مستقلة وذلك لوجود خصم يعرقل استمرار أدائها، أو أنها لا تؤدي حورا فعلا في تنفيذ خطط اللعب وتحتاج إلى وقت أكبر عند التقدم

¹ تامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، ص 38.

² حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 73.

³ جارلسهبوز: ترجمة طارق ناصري، موجز لتكتيك وعمل الفرق في كرة القدم، مطبعة الجامعة، بغداد، 1994، ص 106، ص 107.

⁴ حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 80.

إلى الأمام، إلا أنه يمكن عن طريقها معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة من أجزاء الجسم، ومن ثم فاللاعب الذي يستطيع تتضبط الكرة الجسم عدد المرات وسرعة يكون أفضل من اللاعب الذي يستطيع بالكفاية نفسها¹.

وحسب اعتقادنا فإن التدريب على مهارة الإحساس بالكرة يساعد اللاعب على التأقلم مع الكرة و التحكم فيها، وبالتالي الثقة في النفس عند التعامل معها، وهي تتطلب قدرا كبيرا من المرونة والرشاقة وحسن التقدير.

6-3-2-2- استقبال الكرة:

أول مبدأ من المبادئ الأساسية، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة أو يمررها أو يحاور بها الطريقة صحيحة، إذا أن لعبة كرة القدم تتطلب بالإضافة إلى سرعة التنفيذ والتوافق وحسن التصرف إلى الدقة والاتزان والاستقبال الصحيح الأوضاع الذي يؤدي بها².

وهذا يعني أن كتم الكرة يمثل خصوصية في كرة القدم حيث أن حركات في الميدان أو في اللعب تتركز على هذه المهارات بالذات، وهي تمثل عنصرا هاما عن عناصر السيطرة على الكرة.

وإن كما قادرين على توقيف الكرة في أي حالة من الحركة، تستطيع إذن استعمال مراقبتنا وسيطرتنا عليها هذا لن يحدث إلا إذا أعطينا الكرة المسافة التوقيت المناسب والرشاقة اللازمة لتقليل من سرعتها.

والمقصود من رحم الكرة، وكتم الكرة للسيطرة عليها لا يقصد بها مجرد السيطرة وهو ليس غاية في حد ذاته بل وسيلة للبدء بسلسلة من حركات الأخرى كالتمرير والتصويب والمحاوِر وقد فرضت التطورات الحديثة للعبة استخدام كتم الكرة بطريقة تسهل توجيهها يحدث لا تتوقف الكرة تماما في مكانها بل تابع حركته بعدا ارتدادها لتستخدم في أداء حركات أخرى وهذا التوجيه جعل كتم المرة يؤمن السيطرة وسرعة التنفيذ ويجب أن تؤدي حركة الكتم بحيث تتبعها الحركة الأخرى مباشرة وكأنها

¹ مفتي إبراهيم، الإعداد المهاري بالخطي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص ص 65-66.

² حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988، ص 30.

حركة واحدة، فقد يتم ذلك بواسطة القدم أو الساق أو الفخذ أو أسفل الصدر (البطن) وأعلى الصدر أو الرأس أو المقعدة (الورك) وهذا يحدد المستوى الذي تصل فيه الكرة.

واهم الأجزاء المستخدمة فيه كتم الكرة هي القدم، التي تتعد أوضاعها عديدة ومختلفة تبعا للوضع البدني تصل فيه الكرة ويمكن استخدام

- مشط القدم من الأسفل.

- مشط القدم من الأعلى.

- مشط القدم من خارج (الجانب الوحي عن القدم).

- مشط القدم من الداخل (الجانب الأسي من القدم)

- مشط القدم بالاشتراك مع الجزء السفلي من الساق¹.

ويؤدي كتم الكرة في الكثير من الحالات إلى:

* كتم وامتصاص الكرة الأرضية المتدرجة حتى تسكن ويستخدم لذلك مشط القدم من الأسفل.

- السيطرة على الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة سكون² وهذا ما يتطلب تقدير جيدا المكان هبوط الكرة، حيث يستطيع اللاعب عن وضع الجزء المستخدم للكتم في المكان المناسب مع ملاحظة أخذ وضع الاتزان، والقيام بحركة رجوعي لامتصاص الصدمة وإتباع حركة الكتم بالحركة التالية مباشرة، ويمكن أن تؤدي حركة كتم لكرة العالية بـ

* المشط بجهاته الأربعة.

* الفخذ.

* أعلى الصدر.

¹ حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص32-34.

² حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص90.

* الساق أو الساقين.

* أسفل الصدر.

* الرأس .

إن سرعة الأداء في هذه المهارة تلعب دورا كبيرا فضلا عن الدقة التي تقع في المقام الأول وحسب اعتقادنا فإن مهارة الكتم لا يمكن الاستغناء عنها ومن الضروري التركيز عليها في عملية التعلم والتدريب على المهارات الأخرى وعند التدريب على كتم الكرة يجب أن يوضع اللاعب في ظروف مشابهة لظروف اللعب ويحسن أن تدريب اللاعب بمفرده أو لا فيضرب الكرة باتجاه الحائط قريب بحيث ترتد منها ليقابلها بالطريقة المناسبة لكنهما نظرا للمستويات المختلفة التي ترتد بها، وهذا يتيح استخدام القدمين كل على حدى أو مع بعض معا في عملية الكتم من جهة وفي توجيه الكرة يعد كتمها لعمليات جديدة من جهة أخرى هذه الطريقة في التدريب والتي تستخدم فيها مرة لاعب تسمح بالأقصى ما يمكن من الوقت لتدريب على الكتم ويمكن أداء التدريب أيضا من قبل رملين أو من قبل اللاعب ومدرب توجه الكرة من الزميل إلى المدرب الذي يقوم بعملية الكتم في مختلف الاتجاهات وتحت ظروف أفضل ، ويمكن عن طريقها إصلاح الأخطاء وسير التدريب بين لاعبين حسب الخطوات التالية:

- من الوقوف كتم الكرة ثم التمرير للزميل.

- من المشي ثم من الجري: كتم الكرة ثم التمرير للزميل ثم باتجاه معاكس للزميل.

- مقابل الحائط، لاعب يضرب الكرة وعند ارتدائها يكتمها لاعب آخر ويمكن زيادة اللاعبين إلى ثلاثة أو أكثر، حسب التشكيلات التي يتبعها المدرب أثناء التدريب.

- وحدة بعض الملاحظات الخاصة بكتم الكرة:

* يجب أن يتابع لكرة باستمرار حتى لحظة كتمها.

* يجب أن تؤدي عملية الكتم بخفة دون تعلب حتى لا ترتد الكرة بقوة¹.

* يجب متابعة المحاولة للحصول على الكرة إذا لم تم عملي الكتم بشكلها الصحيح.

¹ تامر محسن، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مرجع سابق، ص 41.

* يجب أن يكون تقدير اللاعب لمكان وتوقيت سقوط الكرة صحيحا حتى لا تتعثر الكرة فيسهل اقتناصها من قبل الخصم.

* يجب تركيز الانتباه على عملية الكتم عند أدائها وفي اللحظة التي يتأكد اللاعب من تجاهها يفكر بسرعة في الخطوة التالية.

6-3-2-3 ضرب الكرة بالقدم:

ضرب الكرة بالقدم هي الحركة التي تميز كرة القدم عن غيرها من الألعاب وضرب الكرة بالقدم له مهمتان أساسيتان: أولهما التمير للزميل والثانية التصويب نحو المرمى ويستخدم أحيانا لأبعد الكرة عن المرمى في حالة استقال السيطرة عليها وتوجيهها إضافة إلى ضربات الخاص مثل الضربة الجزاء والركنية¹ عن ضرب الكرة هو عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة².

ولأداء حركة ضرب الكرة هناك طرق متعددة مختلفة يجب أن يتدرب اللاعب عليها جميعها بحيث يتقناه اتقانا تاما في يتاح له استخدام أي منهما في الطرف والمكان المناسبين أحسن جزء لضرب الكرة بالقدم هو الجانب الداخلي من المشط ولأعلى قليلا نظرا لكبير المساحة التي تتقابل فيها القدم بالكرة مما يسهل توجيهها.

وهناك أنواع عديدة من ضربات الكرة بالقدم، حيث يمكن تقييمها حسب القدم الضاربة ضرب بالقدم اليمنى وضرب بالقدم اليسرى ومن حيث السطح الذي يلامس الكرة إلى:

- ضرب الكرة بوجه القدم.
- ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي.
- ضرب الكرة بباطن القدم.
- ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي.

¹ حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 38-39.

² تامر محسن، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مرجع سابق، ص 41.

- الضربات غير اعتيادية .
 - الضرب بمقدمة القدم.
 - الضرب بكعب القدم.
 - الضرب بخارج القدم.
 - الضرب بنعل القدم (الجزء الملامس للأرض).
 - الضربة بالفخذ.
 - من حيث الغرض الذي يؤدي من أجله غلى ضرب لتغيير اتجاه الكرة، لتابعة توجيهها في الاتجاه الذي تسير فيه للضرب بالقوة، للضرب بخفة.
 - ومن حيث الاتجاه المعطى للكرة إلى ضرب في خط مستقيم، منحني صاعد على الأرض طائرة نصف طائرة يعد محاورة من الأمام من الجانب من مختلف الزوايا ومن حيث لوضع الذي تجده اللاعب إلى ضرب الكرة من الوقوف من الثبات من المشي من الجري من الدوران.
 - من حيث التحكم في الكرة غلى ضرب بعد كتمها والسيطرة عليها أو بدون الكتم والسيطرة ومن حيث الغاية التي يرغب في أداء ضرب من أدلها التمير وتصويب
- وهذه من أهم أنواع الضربات:
- العادية بالمشط.
 - بخارج القدم.
 - النصف الطائرة
 - بداخل القدم.
 - الطائرة
 - الممسوكة

- بخلف العقب.

وقد يحدث أثناء اللعب أن نجد نفسه مضطرا لأداء ضربات مختلفة غير التي ذكرت وهذا تفرضه الظروف والأوضاع التي يكون فيها اللاعب أثناء عملية الضرب، وإيجاد أداء الضرب في هذه الظروف ومن هذه الأوضاع يتوقف إلى حد كبير على الخبرة والتمرن حسن التصرف ولما كان التصويب والتمرير يمكن تنفيذها عن طريق إحدى النقاط السابقة علما أن نسبة كل الكرة بالقدم قصد المناولة أكثر من التصويب أو التشتت¹.

6-3-2-4 التصويب:

إن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم فضلا عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستوجه إليه الكرة واستغلال جميع الظروف المهرية والبدنية والنفسية والخارجية وعموما فإنه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع ان يصوب غلى المراهق بدقة في المكان المناسب وبالقوة المناسبة².

ولدى يجب أن يكون اللاعب ذو مهارة عالية وذكاء ميداني، وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية، وتحمل المسؤولية، لأن التصويب لا يعتمد على اللياقة لبدنية والقوة العضلية بل يعتمد على الذكاء وحسن التصرف والقدرة على التركيز مع استخدام السرعة في التفكير والتنفيذ وأهم شروط أداء التصويب هي الدقة والسرعة والقوة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ الماهرة إذ أن كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب طبقا للموقف الذي يوتاج فيه كما أن السرعة والدقة عند التصويب لهما أهمية متساوية " إلا أنه يشترط دائما في التصويب الناجح من خلال تقدم اللاعب في إتقان الماهرة تزداد سرعته في الأداء" وصحيح أن التصويب طرق مختلفة وأساليب متعددة إلا أن أنسبها هو ما يؤدي بواسطة الضربة العادية بالمشط ولكي يؤدي بشكل صحيح يجب تأمين عنصرى الدقة والقوة ويحصل اللاعب على قوة عن طريق التمرينات البدنية المختلفة، لها الدقة فيحصل عليها عن طريق التدريب على مربعات صغيرة ترسم على الحائط، أو عن طريق التصويب داخل أطواق قطرها متر

¹ حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 52.

² مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخطي ل لاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 64.

تقريباً أو عندما يستطيع اللاعب إصابة المربع أو إدخال الكرة عبر الطوق فإنه يسهل عليه توجيه الكرة بالدقة على مختلف زوايا الملعب.

والتدريب على التصويب مقابل الحائط يعد من وسائل التدريب إذ يسمح للاعب استقبال الكرة من مختلف الزوايا غير متوقعة ثم التصويب ثابتة إلى مكان المطلوب وهذا ما يكسب اللاعب دقة وسرعة الأداء¹.

عموماً فإن التصويب على أي مستوى يكون وسيلة لتطوير التوافق الحركي

- التمرير: يستخدم التمرير في كرة القدم في واسع مدى نظراً لكبر مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون مقاومة والتمرير بالإضافة على جميع المزايا التي يتمتع بها يوفر الوقت والجهد ويجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة إلى حد الأقصى خاصة إذا أحسن اتخاذ المراكز الصحيحة لاستقبال التمرير².

وعلى العموم فإن هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التمرير وهي:

- حاجته أن يكون دقيقاً.

- حاجته أن يكون بسيطاً.

- حاجته أن يكون سريعاً³.

وتقسم التمريرات إلى ثلاثة أنواع من حيث القول وهي:

- التمريرة القصيرة ما بين (3 إلى 15م)

- التمريرة المتوسطة بين (15 إلى 25م).

- التمريرة الطويلة ما يزيد عن 25 م.

¹ حسن عبد الجواد: الكرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 53

² حسن عبد الجواد: الكرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 53

³ جارلس إبراهيم: موجز التكيك وعمل القرن في كرة القدم، مرجع سابق، ص 59.

- النوع الأول أضمن وأدق، إلا أن الثاني وخاصة الثالث كثير ما يقيد لاستغلال الفرص السائحة لأداء التمير القصيرة نستخدم الضربات بداخل القدم وبجانب القدم وأحيانا يخلف العض أما التمير الطويل فيؤدي بالضربة العادية والطائرة والنصف طائرة أما من ناحية الارتفاع تنقسم التميررات إلى¹:

* التميررات الأرضية.

* التميررات العالية.

والتمير يمكن أن يكون مباشرا أو غير مباشر ففي النوع الأول ترمي التميررة إلى الزميل الثابت مباشرة أما في النوع الثاني فترسل التميررة إلى الزميل متحرك بحيث يضبط توظيفها لتصل عليه في خط السير الذي يجري به، ويحسن أن يكون التمير على الأرض بقدر الإمكان، بحيث يمرر إلى الزميل غير مراقب، وفي لحظة مناسبة وتوقيت صحيح، ويجب إخفاء اتجاه التميررة عن الخصم كما يفصل القيام بعملية الخداع قبل التمير أما بالنسبة للمستلم فيجب أن يدفع نحو المكان الذي ستصل فيه الكرة وان يتفادى الوقت بحيث يكون اللاعب الذي يراقبه على خط مستقيم واحد.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية الضرب التمير والتصويب:

يجب أن يضبط مكان قدم الارتكاز بحيث يتناسب ونوع الضربة من جهة والارتفاع المطلوب إرسال لكرة فيه من جهة أخرى.

يجب إتقان ضرب الكرة من مختلف أجزاء القدم لاستخدام ما يتناسب والقذف الطارئ.

- يجب أن تكون عضلات الجسم عند الإعداد العملية الضرب متزامنة دون تصلب أو توتر.

- حركة الرجل خلف الكرة لمتابعتها ضرورية جدا لإعطائها الاتجاه والقوة المطلوبين.

- يجب أن يكون التركيز كاملا بحيث يؤدي الضرب بأسرع حتى لا يترك مجالا لاقتناص الكرة من قبل الخصم.

¹مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخطي لاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 12-13.

- في التصويب يجب توفر عنصر الثقة بالنفس فبدونه لا يتحقق البراعة مطلقا وهذه الثقة تأتي عن طريق التدريب المنتظم.
- يجب التمرير على المتابعة التصويب فيما لو ارتدت الكرة من حارس المرمى او قوائم المرمى.
- في التمرير يجب أن يكون الانتباه عاملا مشتركا بين الممرر والمستقبل.
- التمرير الطويل يحتاج إلى القوة والتمرير القصير يحتاج إلى الليونة.
- التمرير السريع يساعد على الهجوم السريع، وبقاء الكرة مع لاعب واحد يبطل الهجوم.
- التمرير إلى زميل يجري يجب أن يكون عامة بحيث يساعده على الاستمرار في الجري بنفس السرعة.
- التمرير يعرض الملعب وعبر منطقة مزدوجة يجب تجنبه قدر الإمكان¹
- وفيما يخص خطوات تعليم ضرب الكرة فيمكن تلخيصها فيما يلي:
- ضرب الكرة القادمة مع الزميل.
- مسك الكرة وإسقاطهم ثم ركل الكرة بعد ارتدادها عن الأرض مباشرة.
- ضرب الكرة نصف العالية.
- ضرب الكرة العالية².

حسب اعتقادنا فإن المهارة ضرب الكرة هي الميزة الخاصة للعبة كرة القدم، فهي تلي أي مهارة من المهارات الأساسية الأخرى كاللتم أو المحاورة مثلا وبدونها لا يمكن التقدم الكرة جماعيا وبالتالي فإن أي منهاج خاص بتعلم المهارات الأساسية لكرة القدم يجب أن يحتوي على تعليم المهارة ضرب الكرة بالقدم.

6-3-2-5 الجري بالكرة: أن الجري بالكرة هو تسلل لعملية الإخماد أو سيطرة متواصلة على الكرة وإذا ما اللاعب في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

¹ حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 56-58.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 86

وهي فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب حين تتطلب حسن التصرف والتوافق بين السرعة الجري والتحكم بالكرة¹. ومهما كان السيطرة الكرة فإن الكرة تسير دائما أسرع من اللاعب²

وتستخدم المحاورة لعدة أغراض هي:

- الالتفاف حول الخصم (الاجتياز)
- التقدم بالكرة لغرض التقرب من مرمى الخصم.
- لغرض كسب الوقت أو انتظار أحد الزملاء لأخذ الفراغ، ومن ثم إجراء المناولة المناسبة.
- وهناك عدة عوامل تؤثر في انتقال اللاعب بالكرة من أهمها:
- سرعة اللاعب أثناء الحركة.
- نوعية أرض الملعب.
- موقع الخصم.
- الريح.

ويجب أن تتوفر للمدحرج القدرة على سرعة الحركة وسرعة الاستجابة في أثناء الجري والسرعة على السيطرة على الكرة والقدرة على المحاورة والانحراف والدوران متى تشاء كما يجب أن يتوافر له الإحساس بالخداع القائم على إدراك استجابات المنافس لتحركات المدحرج المختلفة، وان يملك لقدرة على العمل في حيز محدود والثقة حين مواجهة منافس غير يجب أن تزداد السرعة والسيطرة على الكرة أثناء الدحرجة وان تتوفر القدرة على التخلص عن الخصم والتحرر به³.

والمحاورة ليست فقط الجري بالكرة وحمايتها أيضا أثناء هذه العملية وإبقائها دائما بعيدة ن متناول الخصم وهذه لحماية تتوفر في تغيير السرعة أثناء القيام بعملية المحاورة وتغيير الاتجاه والقيام

¹مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخطي ل لاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 47

² حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين، ص 56-58.

³ محمد الأفندي:كرة القدم، مبادئها وأصول تدريبها، مصبغة خمير مصر القاهرة، 1970، ص 81.

بمعلبة لخادعة هذا بالإضافة على أن يكون جسم اللاعب بين الكرة والخصم ليكون جدارا يحميها من الاقتناص وهذا ما يجب على اللاعب أن يقود الكرة القدم البعيدة عن الخصم مما ينتج لتفادي استيلاء الخصم على الكرة

إن عملية ضرب الكرة بالرأس هي عملية حركة جميع أعصاب الجسم وخاصة الجذع الذي هي القوة لعضلات الرقبة ويدورها إلى الرأس فالكرة.

إن عملية ضرب الكرة بالرأس هي عملية حركة جميع أعضاء الجسم وخاصة الجذع الذي يعطي القوة لعضلات الرقبة ويدورها إلى الرأس فالكرة.

ولأداء حركة لعب الكرة بالرأس من الوثب يجب ضبط التوقيت الصحيح بحيث يجري الاتصال بالكرة في اللحظة المناسبة ويكون الارتقاء عادة القدمين معا إذا كان الوثب عن الثبات أما من الجري فيحسن أن يكون يقدم واحدة خاصة أريد الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

ولأداء لعب الكرة بالرأس إلى الجانبين فغن الجهة هي التي تقوم بالعمل بعد إن يلق الجذع إلى الجهة المطلوبة ، فيواجه الرأس الكرة كما في الضرب على الأمام وتؤدي حركة ألف هذه إذا كان الأداء عن الوقوف لعب الكرة بالرأس لتوجيهها على الخلف تضرب بأعلى الجبهة أو بأعلى الرأس مع التركيز على ميل الرأس للخلف ودفع الأرض لخفة الكرة وفي الاتجاه المطلوب

ولأداء لعب الكرة بالرأس لتوجيهها إلى الأسفل خاصة التصويب على المرمى تضرب الكرة من إعلاما بينما تتجه الجهة أثناء الضرب إلى الأمام الأسفل.

حتى يتقن اللاعب أداء لعب الكرة بالرأس يجب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة وعلى الدقة في اختيار نقطة اتصال الجهة بالكرة عن جهة أخرى خاصة وان الظروف للعب كثيرا ما تضطر اللاعب لأداء هذه الحركة محاطا باللاعب أو لاعبين أو أكثر من الفريق المضاد مما يستدعي السرعة في تنفيذ الحركة حتى يسبقه في أدائها .

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة يلعب الكرة بالرأس:

- يجب إن تبقى العين مفتوحتان أثناء عملية لعب الكرة بالرأس.

- حركة الجذع المساعدة ضرورية جدا، خاصة عند الرغبة في إرسال الكرة إلى مسافة طويلة.
- في الجذع إلى الأسفل وانكماشه من الأخطاء الواجب تجنبها.
- تغطيس الرأس في الرقبة إلى تزود الكرة في اتجاهات معايرة للمطلوب
- يجب التحرك في اتجاه المرة لاستقبالها من المكان المناسب.
- يجب أن لا تقدم المحاورة عند إمكانية التمرير.
- المحار المختار هو الذي يستطيع إخفاء الاتجاه الذي ستتحرك نحوه بحي يتفادى عرقلة تقدمه من قبل الخصم.
- يجب أن يضمن الحوار تغطية تامة للكرة أثناء القيام بعملية المحاورة.
- تغيير الاتجاه السرعة والتوقف المفاجئ من أهم العوامل إلى اتساع على نجاح المحاورة.
- باستطاعة اللاعب أن يدرج الكرة وضربة إلى الأعلى قليلا الملاحظة تحركات اللاعبين ولا يقتصر نظرة إلى الكرة فقط.
- السيطرة على الكرة أثناء لحركتها مع استعمال اليدين.

6-3-2-6 لعب الكرة بالرأس:

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم التي تحتاج إتقانه إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف بحيث يصبح أداؤها عاليا برد فعل مناسب وتود ضربة هذا المبدأ التي كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة بالرأس في مكان الصحيح بالإضافة إلى ثقة الواجب توفيرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة باتزان مرونة خاصة وان العينين تغمضان أيضا في لحظة ملامسة الكرة للرأس نتيجة الصدمة ولذلك التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولا وإبقاء العينين مفتوحتين ثانيا: وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث هي:

- التصويب.

- التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

- الدفاع عن مرمى الفريق.

والتكتيك الصحيح هو الضرب الكرة بمقدمة جهة الرأس، وهذا يتيح للاعب ضرب الكرة العالية سواء من الوقوف أو من الوثب عالياً أو من الطيران إلى الأمام في الهواء¹.

ويقول السيد " وامرلوف " مؤلف كتابه تدريب كرة القدم الصادرة من برلين الترفيه اللاعب التدريب على ذلك².

والمحاورة يمكن أن تؤدي خط مستقيم عند عدم وجد خصم في الطريق التقدم أو في خط منحني للقيام بعملية تغطية الكرة وحمايتها، أو في خط ستتكسر لتفادي مهاجمة الخصم³.

والدرجة تكون بعد أقسام من القدم مكن حصرها بما يلي:

- الدرجة بوجه القدم الخارجي: ويستخدم هذا النوع إنشاء الركض المستقيم أو على شكل قوس خارجي وهنا يتمكن اللاعب من مناولة الكرة بصورة مفاجئة لأن وضع اللاعب لا يدل على اتجاه المناولات مسبقاً، ويمكن مناولات الكرة بارتفاعات مختلفة.

- الدرجة بوجه القدم: وتكون الكرة قريبة من القدم ويمكن التهديف بعد الدرجة مباشرة، وهذا الوضع لا يؤخذ اللاعب من ناحية السرعة.

- الدرجة بوجه القدم الداخلي: غالباً ما يستخدم عندما يجري اللاعب بطرية القوس الداخلي أو عند تحويل الكرة نحو اليسار أن كانت الدرجة بالقدم اليمنى.

- الدرجة بوجه القدم الداخلي: (باطن القدم): يستعمل لمسافة قليلة جداً الوقت قصير ويستعمل للتمكين فقط لكونه غير عالي من حيث السرعة، ولكون وضع الجسم لا يساعد على الجري السريع بهذه الطريق.

¹ حسن جواد: كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 61

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 61.

³ حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 61

- الدرجة بالجزء الملامس للأرض:

هذا قليل الاستخدام، فهو يستعمل للإجماء والتمارين¹ وعلى اللاعب أن يتقن المحاورة بكلنا قدمين فهذا يتيح له دفع الكرة بوحدة منها عند خطوة به وهذا يعطيه فرضي السيرة التامة عليها، ويجب أن تكون الكرة دائما قريبة عن القدم لهذا يكون الجري عند أداء عملية المحاورة بخطوات قصيرة وخارج القدم أكثر حساسية من داخله ويبادل الكرة بالقدم لا يظهر لخصم خط سير اللاعب.

- والمحاورة موهبة تتطلب مرونة فائقة وذكاء ميكانيكا، وتقدير وتصرفا حسنا وإدراك سريعا لاستجابات اللاعب المضاد، وتوقيتا سليما للقيام بعملية المخادعة أو الثقة بالنفس تزداد وتتمو مع الخبرة والاحتكاك.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية المحاورة

- يجب أن يكون المحاورة بالقدم البعيدة عن الخصم دائما².

- تحسن اختيار الظروف والمكان المناسبين للمحاورة.

- يجب لا يكون المشدود متقلصا عند لعب المرة بالرأس.

- يستخدم لعب الكرة بالرأس في بعض الظروف عند استحالة ضربها بالقدم³.

- كذلك فإن التدريب على الوثب لضرب الكرة بالرأس يجب أن يعمل على تحسين الوقت الوثب وفقا لارتفاع وسرعة لكرة القادة للاعب.

ومن الضروري أن يراعي المدرب اللاعب يواصل الجري بعد ملامسة الأرض بعد ضربة الكرة لما في ذلك من أهمية⁴.

6-3-2-7 المهاجمة: المهاجمة هي الوسيلة التي يتعمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة، من الخصم سواء عن طريق قطع التمريرات أو التصويب أو إيقاف الكرة بين قدمي الخصم ثم الاستمرار عليها والمهاجمة من المبادئ الأساسية الرئيسية الواجب أتقانها ولكي تؤدي المهاجمة بطريقة صحيحة يصحبها

¹ تامر محسن، كرة القدم وعناصر الأساسية، مرجع سابق، ص 72

² حسن عبد الجواد، كرة القدم بالملايين، مرجع سابق، ص 63

³ حسن عبد الجواد، كرة القدم بالملايين، مرجع سابق، ص 68-69

⁴ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 98

غالبا دفع الخصم بالكتف لإجبارها على الابتعاد على الكرة أو لجعله يفقد التوازن فيسهل اقتناص الكرة منه.

وإتقان هذه المهارة لا يأتي عن طريق التدريبات الاصطناعية وإنما يكتسب عن طريق الخبرة التي يمر بها أثناء المباريات¹.

- استقلال اللاعب المدافع الكرة من الخصم.

- أبعاد الخصم من بين المستحود على الكرة.

- تشبييت الكرة من بين أرجل الخصم.

- قطع الكرة قبل أن تصل إلى الخصم.

- ويمكن تقسيم المهاجمة إلى أنواع هي:

- المتكاتفة (الكتف).

- قطع الكرة

- المهاجمة الأمامية أو الجانبية.

- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو من الخلف.

- وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البنية والنفسية.

* القوة: وتتمثل في قوة الكتفين لقيام بالمتكاتفة القانونية، وقوة عضلات الجذع عند أداء المهاجمة الرجولية.

* الرشاقة: وتتمثل فيقدرة اللاعب المدافع في تغيير اتجاهات حسمه بسرعه وفقا لمتطلبات وأوضاع المهاجم وذلك عند الكفاح الأشخاص الكرة².

- الشجاعة: الكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر قد يتعرض لمدافع للأذى أو إصابة عند الانقباض لاستخلاص ومع ذلك لا يفكر الآتي استخلاص الكرة لخصم مهما كانت صفاته البدنية.

¹حسن عبد الجواد، كرة القدم بالملايين، مرجع سابق، ص 68-69.

²حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 98

- التصميم: هذه ناحية نفسية ذات أهمية كبرى والتصميم هنا يفي مهاجمة الخصم في اللحظة المناسبة بدون تردد¹.

- الخداع: لا يقل الخداع أهمية من مبدأ من المبادئ الأساسية لكر القدم بل يمكن اعتبارهن أهمها فتقان الضرب والتمرير المحاورة دون إتقان الخداع يقلل كثيرا م فعاليتها وفائدتها.

والخداع إذا أتقن وأدي بطريقة صحيحة، بحيث يقوم به اللاعب برد فعل سريع فإنه يكون سلاحا فعالا في بروز اللاعب وامتيازه وللخداع طرق عديدة يجب على اللاعب إتقان عدد منها حتى يستطيع كل منها من المكان والظروف الصحيحة.

ويتم الخداع ما يكون العاب مراقب عن قرب، من قبل اللاعب مضاد بحيث يقوم بحركة ما يجذب انتباه الخصم ويهيئ للدفاع فيتبعها بحركة أخيرة سريعة في اتجاه المطلوب.

وعندما تكون الكرة بالحوزة أحد اللاعبين فإنها تجذب إليه سرعة لاعب الفريق المضاد بينما يقوم زملاؤه باتجاه مراكز جيدة ليتجه إليه فرص أداء العين المناوبة فإذا كان اتخذ لهذه المراكز سريعا وفعالاً أم أن يمر أهم أو يصوب نحو المرمى إما إذا كان اللاعب قريبا جدا أو إذا لم يكن بقربه لاعب زميل غير مراقب فعليه الاحتفاظ بالكرة ينتظر.

ويهيئ ظروفأ أفضل للعبها وللحفاظ على الكرة طريقتين رئيسيتين هما المحاورة والخداع ونحل لاعب يقوم بخدعته التناسبية وعلى المدرب الا يفرض نوع الخدعة إذا كان لاعب خدعته المناعية²

وهذا يعني أن الخداع يرتبط بالمهارات الأساسية ويمكن القول أن الخداع هو الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعا خاطئا ويمكن بذلك استجابة لخصم بالسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسنح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب الذي يريده وبطريقة سليمة.

الخداع يعتبر موهبة وإن فرض إتقانه عن طريق التدريب الاصطناعي قليلة وغير مفيدة تقريبا

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 98.

² حسن عبد الجواد: كرة القدم بالملايين، مرجع سابق، ص 81.

ويمكن تقسيم الخداع غلى:

أ- خداع بدون الكرة.

ب- خداع بالكرة.

* **الركلة الخادعة:** أثنأ جري اللاعب بالكرة وعل بعد 2-3 أمتار من الخصم يتظاهر اللاعب بأنه سيقوم بركل الكرة بقوة لكن لا يضر به، فقط ليخفف الخصم حتى يسهل المرونة.

*الخداع بإتقان الكرة ثم لعبها ثانية

* يجب أن يكون حركة الخداع متقنة تماما وغير مكشوفة حتى يستجيب لها الخصم ويتحرك في الاتجاه المطلوب فيقوم اللاعب بعدها وبسرعة بالحركة الصحيحة.

- يجب التأكد ولا عن نجاح الخطوة الأولى عن عملية الخداع قبل القيام بالخطوة الثابتة.

- يجب إتقان عدد كاف من طرف الخادع بالكرة وبدونها حتى يمكن استخدام كل منها في الطرق المناسب.

* الخداع بفرك جانبا ثم لعب بالكرة في الجانب الآخر.

- الخداع مع لف لحماية الكرة.

-الجري لاستقبال الكرة القدم مع الخداع بلف الجذع¹

- وعملية الخدع وسيلة تربية فعالة سواء من الناحية العقلية لكونها تتيح التصرف أو من الناحية الفنية لكونها تتيح التركيز، والسيطرة الآمة على حركات الجسم.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية الخداع

- القدرة على الخداع موهبة توجد لدى اللاعب ولكن هذا لا يمنع أن يكتسبها اللاعب إذا تدرب لمرات كثيرة على الطرق الخداع وأساليبه

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 101.

* قبل الاندفاع في عملية الخداع يجب أن يوجد اللاعب المخادع مكان اللاعب المضاد الذي سيراوغه وسرعة تحركهم وسعة تحركهم.

* يجب رسم خطة معينة قبل البدء بتنفيذ عملية الخداع.

* عند التدريب على الخداع يجب أن ينجز الحركة وأن يبدأ بالطرق البسيطة والمؤلفة من حركات معروضة.

- بعد إتقان الحركة من قبل اللاعبين كأفراد ي يتوجب تدريبهم على الحركة في جو قريب من المباراة للإظهار أهمية لإقتران عند أداء المخادعة.

6-3-2-8 الرمية الجانبية أو رمية التماس:

يتناف بها اللاعب عند تجاوز الكرة بأكملها خط التماس سواء كان ذلك على الأرض أن في الهواء ويمكن أن ترمي على اتجاه النقطة التي خرجت فيها عن الخط ويجب على الرامي أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة وأن يكون جزء من مل قدم أما على خط التماس أو خراجه أو يرمي الرمة من فرق رأسه

ولكي تؤدي الرمية الجانبية بشكل صحيح وتكون لها فعالية كبيرة يجب ان تشمل الحركة أدائها ما يلي:

- تقوس الجذع للخلف.

- تحريك الجذع بسرعة إلى الأمام

- سيطرة تامة على الكرة بالأصابع.

- مد الذراعين إلى الأعلى وإلى الأمام .

- إن حركة الجسم بأكمله ضرورية جدا إذا أراد الرامي أن تكون الرمية بعيدة وتنفذ بطريقة الركض¹.

ورمية التماس تستدعي التمرن على تقوية العضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن التمرن بالكرات الطبية.

¹ تامر محسن، مرة القدم الأساسية، مرجع سابق، ص 87.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بالرمية الجانبية.

* يجب أن تؤدي الرمية الجانبية بكلتا اليدين وتعتبر الرمية التي تؤدي باليد الواحد مخالفة للنصوص القانون وحتى لو ساهمت اليد الأخرى بالسند التوجيه.

* يحسن أن يقف الراعي خلف الخط بالرغم من أن له الحق في الوقوف على الخ وكذلك تقاديا لحدوث الخطأ حاسبيا عليه القانون

- إذ أريد رمي الكرة إلى ناسفة بعيدة لحسن الجري بضع خطوات قصيرة وسريعة خلف الخط فهذا يوفر قوة مناسبة¹.

* استخدام بعض التمرينات التي تمهد لأداء الصحيح للمهارة.

- * استخدام بعض الكلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب الماهرة.

* قد يتطلب الأمر لرجوع لخطوة سابقة في عملية التعلم المهاري لإتقانها حتى يتسنى تقادي الخطأ الحادث.

* عدم مطالبة الناشئ ابتكار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء.

7- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

لم يعد هناك مجال للاعب كرة اليد الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في لاعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل التعلم حتى اللاعب المعد بدنياً ومستواه أقل مهارياً لا يمكن استغلال إمكانيته سواء من حيث القوة والتحمل أو السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته². واللاعب أثناء

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 108.

² منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، للاعب والمدرّب، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة،

جريه بأقصى سرعة داخل الملعب مطلوب منه واجبات مهارية باستخدام الكرة وهو مكتسب أعلى سرعة له ذلك يجب أن تنمي المرونة والرشاقة لتغيير أوضاع جسمه واتجاهاته بالكرة وبدونها.

وعندما نفرق بين القوة المميزة بالسعة والقوة الانفجارية نجد أن القوة المميزة بالسرعة هي قوة أل من القصوى في سرعة أقل من الأقصى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار تجمع القوة، ويلعب العنصرين السابقين دورا كبيرا في مهارات مرة اليد حيث أنها من العناصر الحاسمة في كثير من مهارات كرة اليد، والتي يعتمد عليها في فعالية وكفاءة الأداء¹

الجدول رقم (01): المهارات الأساسية ومتطلباته البدنية²

العنصر البدني	متطلبات نجاح المهارة	البيان	
تحمل الأداء سرعة الأداء دقة سرعة الاستجابة	1- تكرار أداء التمرير طوال الهجمة 2- سرعة نقل الكرة للزميل 3- وصول المرة غلى الزميل 4- التمرير الزميل المناسب	بالتحرك ثم الارتكاز	التمرير
توافق سرعة الأداء دقة سرعة الاستجابة	1- التمرير من استمرار الجري 2- سرعة نقل الكرة للزميل 3- وصول الكرة غلى الزميل 4- التمرير لزميل المناسب 5- تكرار أداء التمرير من الجري	بالجري	
قوة مميزة السرعة قوة مميزة للسرعة رشاقة سرعة استجابة	1- الوثب لأقصى مسافة للتخلص من المدافع 2- قوة وسرعة أداء التصويب 3- سرعة التغيير من الجري للوثب 4- وصول الكرة لمكان مناسب	بعد دفع الأرض	التصويب

¹ د. ياسر محمد حسن دبور، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف الإسكندرية، 1996، ص 228، 256

² د. قدرى سيد مرسي وآخرون، القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 80.

توافق قوة مميزة بالسرعة سرعة استجابة دقة	1- التصويب من الجري 2- قوة وسرعة أداء التصويب 3- سرعة استغلال الثغرة 4- وصول الكرة لمكان مناسب	مع ملامسة الأرض	
سرعة انتقال توافق رشاقة	1- سرعة الجري مع أداء التنطيط 2- تغيير اتجاه الحركة ففي حالة وجود مدافع.	تمطيط للهجوم الخاطف	
رشاقة سرعة الاستجابة التوازن	1- سرعة تغيير الحركة أو الجسم 2- أداء المهارة عكس استجابة المدافع	خداع بالكرة أو بدونها	
رشاقة سرعة الاستجابة تحمل الأداء	1- سرعة التقدم لمنع التصويب ثم الهبوط للدائرة والتحرك جانبا 2- تكرار أداء العمل طوال الدفاع.	التقدم لمقابلة المهاجم ثم العودة لدائرة والتحرك جانبا	التحركات
سرعة عدو سرعة الاستجابة رشاقة توافق.	1- سرعة الانتقال للهجوم أو الدفاع 2- الانطلاق للهجوم بمجرد فقد الفريق الكرة. 3- الجري منحني للهجوم الخاطف 4- استلام الكرة من الجري	الانتقال بين الدفاع والهجوم	

ويتحليل المهارات الحركية لكرة اليد وفقا لمتطلبات البدنية، والتي نرى أنها تسهم في أداء المهارات بالطريقة المثلى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء - تحمل السرعة - سرعة الأداء - الرشاقة - (السرعة الانفعالية) - الدقة - سرعة الاستجابة - التوافق والمرونة تضح ما يلي:

* أن الناجح في أداء أي مهارة أساسية دفاعية أو هجومية يحتاج لتنمية صفة بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

* أن هناك أكثر من عنصرا بدنيا يسهم في أداء كل مهارة وفقا لطبيعتها

8- حارس المرمى:

إن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر القوة وأخر اللاعبين الذين يدافعون عنه، ان مسؤولية حارس المرمى هي مسؤولية كبيرة تعتبر مهاراته فريدة ، كونه المفصل الاساي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر ، ولكونه يلعب بجميع اجزاء جسمه ويات من المؤكد بان الفريق الذي يملك حارس مرمى على قدرة من المهارة واللياقة قادر على تحديد مصير المباراة وتحقيق الإنجاز لفريقه، أن دور حارس المرمى في غاية التفرد والخصوصية وهذا ما يتماشى مع المقولة بأن حارس المرمى يساوي نصف الفريق وعلية لا يمكن لحارس المرمى أن يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعده في مقدمتها مدرب ناجح يضمن له البرامج التدريبية المتخصصة لهوض بمستواه البدني والتخطيطي والذهبي والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن الأداء.

8-1 الواجبات الأساسية لحارس المرمى:

من الواجبات الأساسية لحارس المرمى السيطرة على منطقة الجزاء بكاملها وذلك باستخدام قدراته البدنية والمهارية وكيفية التغلب على المواقف الصعبة والحرجة أثناء المباراة ومن هنا نجد بأن للحارس واجبات كثيرة ومهمة لكن هناك واجبات أساسية يمكن استعراض وبعض هذه الواجبات أهمها:

1- توزيع الكرات: إن عمليات الهجوم تبدأ من حارس المرمى كونه آخر لاعب في الملعب ويرى جميع أرجاءه وعلية أن لا ينسى اللحظات الحيوية لتمرير الكرة إلى زملائه الذين يأخذون أماكن جيدة في الملعب يتصرفون بشكل مناسب.

2- إسناد ودعم الدفاع: إن عملية إسناد الدفاع من أهم العمليات التكتيكية التي يقوم بها حارس المرمى لسد الثغرات الحاصلة بين الدفاع والحارس لتقليل المسافة وعدم إيجاد فرصة للمهاجم من استغلال تلك الفرص ذلك باختيار الزاوية الصحيحة وتقليل الفراغ.

3- مسك الكرات: إن مهمة حارس المرمى هو مسك الكرة أو دفعها لمنعها من دخول الهدف وهذا يتطلب ثقة عالية في الأداء بإتباع الطرق العلمية السليمة للوصول لأعلى مستوى ممكن من التطور في الأداء.

وهناك العديد من أشكال المسك كما يراها (جارلين هيور 1990) .

- مسك الكرة من الجلوس.
- مسك الكرة الأرضية.
- مسك الكرة بمستوى الصدر.
- مسك الكرة من حالة الطيران.
- مسك الكرات العالية.

4- لكم الكرة: إن عملية للكم تتم بقبضة أو بقبضتين وكلما زادت مساحة اليد المضمونة زادت السيطرة عليها ويجب أن تضرب الكرة من منتصفها وفق أسس التالية:

أ- عاليا.

ب- جانبا.

وذلك تحسبا لرجوعها مرة ثانية مما يسمح لحارس المرمى الرجوع باطمئنان إلى هدفه ويرى (طبره) بأن حارس المرمى الذي يقوم بالدفاع عن فريقه بإبعاد الكرة إلى أبعد مسافة ويعمل على إعادة تنظيم الفريق في فترات الحركة.

خلاصة:

يعتبر الجانب المهاري العمود الفقري وهو الفيصل في تحديد المستويات في أغلب الرياضات بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة فكلما زاد إتقان المهارات الأساسية كلما ارتقى مستوى اللاعب في الأداء ليصل إلى مبدأ المهارة المناسبة في الطرف المناسب والسرعة المطلوبة، وبالتالي فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ عن خلالها فقط للعب، لذلك فإن العمل على استخدام الوسائل الفعالة في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية بينهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين.

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد

- 1- نبذة تاريخية
- 2- كرة القدم في الجزائر
- 3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 4- قواعد كرة القدم
- 5- قوانين كرة القدم
- 6- صفات لاعب كرة القدم
- 7- طرق كرة القدم
- 8- التخطيط في كرة القدم
- 9- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم

الخلاصة

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

قد ذكر ران السيد جول ريمي الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا قال: مازحا أن الشمس لا تغرب مطلقا عن ابراطوريتي، دلالة على ان رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب والرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها، بالرغم من انه في السنوات الأخير ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع، فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتاثر مركزها بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

تعتبر كرة القدم الأكثر شوبوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة عام 1175م من بل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك- إدوار الثاني- بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا لإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث- وريد شارد الثاني وهنري الخامس (1373-145) خطرا لانعكاس السلبي لتدريب لقوات الخاصة.

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 eto) بنفس العدد من اللاعبين، في ساحة طولها 110 م وغرضها 5.5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م ، بحيث تم على الاتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هارو ha our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حيث خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على الأساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في للعالم كانت عان 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام بالاستخدام الصفرة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية لتماس بكلي اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم fifa وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، دنمارك، أول بطول كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها¹.

1-1 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن التطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح

¹ موقف مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر لبنان، 1999، ص 9.

مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة كأس العالم سنة 1930 فيما يلي تسلسل التاريخي لتطور كرة القدم¹.

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

1913: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرير وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب².

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

¹ موقف مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر لبنان، 1999، ص 9

² حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية لألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان،

1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونترال.

1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرت نظم بـ 32 من منتخبا من بينها خمسة فرق من إفريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية¹.

2- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طلبة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " غير ان هناك من يقول ان النادي الرياضي رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية" مولودية الجزائر " غير أن هناك ان هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطيني (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيسي

¹ Alain michel : foot –balle les systèmes de jeu,edition,2^{me} édition,paris 1998,p14

مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الرياضي الإسلامي والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها، من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية، التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، ومع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورالي من (سانت أوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً لأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن لاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سنوات ايتيان، وسوخان كرمالي، زوبا، كريمو، أبرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محند معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

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

1-2 النادي الجزائري لكرة القدم:

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

1-1-2 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95-09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990، المتمم بالمرسم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب الرياضية وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

2-1-2 هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم من الهياكل التالية:

- الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- رئيس النادي.
- الموظفون التقنيون الموضوعين تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

3-1-2 مهام النادي:

- من بين الاهتمام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية pipy, fpiv.
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى¹.

2-2 مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر مباشرة من اللاعبين الذين يمارسوها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي تنشأ فيها تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية².

3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية لعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم بسهولة ويسر. ويستخدم ضرب المرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

¹ بلقاسم تلي وآخرون: دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دلي إبراهيم، الجزائر، جوان، 1997، ص ص 46-47.

² عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، 1980، ص 72.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة م حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع او في الهجوم غلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى¹.

3-1 الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء².

3-2 الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تتعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط وتظهر مهارات اللاعب لاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر³.

¹ حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية لألعاب الإعدادية والقانون الدولي، مرجع سابق، ص 25-27.

² أسامة كامل راتب: تدريب المهارات لنفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص 117-299.

³ R- tham : preperation psychologique du sportif ;vigot,ed1,paris,1991,p72

4- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها الكرة 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 (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لا زالت باقية إلى الآن. حيث أول سيق لثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

4-1 المساواة:

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

4-2 السلامة:

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

4-3 التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب للممارسة للعبة، فقد منع لمشروعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض¹.

5- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي:

1- ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

¹ سامي الصفار: كرة القدم، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29

5-2 الكرة:

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

5-3 مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

5-4 عددا اللاعبين:

تلعب بين فريقين، يتكون كل منها من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبي احتياطيين.

5-5 الحكام:

يعتبر اصحاب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

5-6 مراقبوا لخطوط

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

5-7 مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منها 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د.

5-8 بداية اللعب:

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

5-9 الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال لأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

5-10 طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة¹.

5-11 التسلل:

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

5-12: الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو خصم محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أن الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه².

¹ علي خليفة العنشري، وآخرون، كرة القدم، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص 255.

² سامي الصفار، كرة القدم، مرجع سابق، ص 30

5-13- الضربة الحرة: حيث ينقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها الإصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب لآخر.

5-14- ضربة الجزاء:

تضرب المرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

5-15- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

5-16- ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

5-17- الضربة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع¹.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى².

¹ حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية، مرجع سابق، ص 177.

² حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العام للملايين، ط4، بيروت، 1977،

6- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب الكرة القدم إلى صفات خاصة، تلام هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبينة على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائها أو بعدهن يمكن تقوين المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا لنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة¹.

6-1 الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسمي، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا ندهش إذا شهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم

ويطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل الالتقاط المرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام².

6-2 الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطئية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا

¹ موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص 9-10.

² محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص 99.

كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على الأداء الركض السريع

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل نحتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها¹.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

3-6 الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

1-3-6 التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

¹ موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص 62.

6-3-2 الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام ولابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني¹.

6-3-3 التصور العقلي:

وسلية عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

7- طرق كرة القدم:

7-1 طرق اللعب في الكرة القدم:

إن لعبة كرة القدم، لعبة جامعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعب الفريق.

7-1-1- الطريقة الثالث (wm):

إن هذه الطريقة استخداماه معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين يأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم ومكنهما خلف الخط الأول ويعملان

¹ يحي كاظم النقيب، علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص 384.

كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط لأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشبهة لحرفين الإنجليزيين (wm) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (wm) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملاءه.

4-2-7 طريقة

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم¹.

3-7 طريقة متوسط الهجوم المتأخر (mm)ط

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم إلى خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين لأمام، لهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم².

4-7: طريقة 3-3-4

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

4-3-3 طريقة 5-7

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل لتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...³.

¹ رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم الجزائر، 1997، ص 105، 104. 36.

² رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، مرجع سابق، ص 36.

³ Alain michel : foot balle ; auditeur précèdent,p142.

6-7 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحته وضعها المدرب الإيطالي (هينكوهيريرا helinkuherera) بغرض سد المرى أمام المهاجمين (1-4-2-3)

7-7 الطريقة الشاملة:

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

8-7 الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989 وقد سميت هرمي لان تشكيل اللاعبين لأساسيتين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).

8- التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه¹، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

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

وكما يعرف أيضا: " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل"².

¹د. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، جامعة الإسكندرية، ط1، 2001، ص 349-350.

²مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص 253-254.

خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- 1- المضرة المستقبلية للمستوى التنافسي.
- 2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.
- 3- تكامل جوانب الإعداد.
- 2-1 خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:
 - 1- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
 - 2- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
 - 3- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.
 - 4- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
 - 5- توفير إمكانيات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات.
 - 6- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
 - 7- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى هدف.

1-8 أنواع التخطيط:

1-1-8 التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترةا ومرحلتها. وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط

لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدي للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتداخل في عملية التدريب¹.

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي:

القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

أ- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة².

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

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف على تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية³.

ب- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها⁴، وأيضاً الأداء المهاري والخطي يشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدرجات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

¹ Tupin beranard : preparation et entrainement du foot balleur,edition amphora,paris,1990,p175.

² Edgar thill et ant : manuel de education sportif,huitème edition,paris,1977,p70

³ مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص 274.

⁴ حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريبي كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص 342.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب وبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشرق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عملي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت¹.

ج- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود الذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي ويتضمن هذا الجزء من تمرينات لاسترخاء والألعاب الترويحوية².

إن القسم الرئيس من الدرس هو لي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختام) إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان مؤديه في القسم الرئيس من الدرس وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر فإن التهدئة تغير لذلك وهماك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء ولتنفس³.

وقد قام الباحثان horskg,lacan بتحديد الندة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

* القسم التحضيري

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15-30 دقيقة.

* القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

* القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

¹ تامر محسن وآخرون: لاختبار والتحليل في كرة القدم، مطبعة بغداد، 1997، ص 69.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريبي كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص 342

³ انوف ونتيج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين، وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994

وهكذا نجد ن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 10 دقيقة¹.

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب².

8-1-2 التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المناهج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المناهج التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المناهج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهج التدريب الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وان الكثير من المعنيين بشون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارة) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بان القابلية العالية وقابلية تزدادا بسرعة كلما أن عد مرات التدريب في الزيادة³.

وحسب ثامر محسن الصفار، فيجب تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبي للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 لأبطال ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي علما أن اللاعب قد يون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة⁴.

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

¹ Ladislarka cani et ladislar horsky : entrainement de foot ball, edition

biroodorens,brakes,1986 ;p59

² حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، المرجع سابق، ص 372

³ هارة: أصول التدريب، ترجمة علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986، ص 96.

⁴ ثامر محسن: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد 1988، ص 162-166.

كما يجب بان يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عمد التطبيق .

8-1-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية متسعة الحلقات ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المناهج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهداف يسعى غلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمارئي وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى منهاج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ويعتبر المناهج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية¹.

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الإطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، أثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ مليية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل إن يسترد اللاعب قدراته، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا²

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

¹ عباس احمد صالح السمارئي: عبد الكريم السمارئي: كفيات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية، مطبعة الحكمة، العراق، 1991، ص 142.

² تامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد 1988، ص 168.

8-1-4 التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن:

1- محاضرات ن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة.

2- دراسة تحليلية لفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات.

3- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية فيسولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

1- عدد المباريات خلال لموسم .

2- عدد فترات التدريب الإجمالية.

3- عدد أيام الراحة.

4- حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).

كل هذه النواحي مترجمة على عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي على البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية¹.

8-2-أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي:

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

¹ حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، المرجع سابق، ص356

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

مؤشرات التخطيط

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

الحمل:

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

الكثافة:

- أ- عدد التدريبات ذو الكثافة قصوى.
 - ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة.
- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

1- الإعداد البدني:

هذه المؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة، السرعة، المداومة، المرونة)¹.

¹ Blazevic,m.duinovic : guid pratique de l'entraineur,fleuoyger,1978,p129.

2- الإعداد الفني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء¹ والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعرض مع تلك القوانين.

3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم وكذا ذلك بالنظر إلى الخصم ولدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتعبير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سني ومستم)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متتابع.

7- الحرية: العب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا يرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ انه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقا ممتعا².

¹ Weuieck(j) : manuel de l'entraineent,ed vigot,paris,1983,25

² زيدان وآخرون، الأبعاد التربوية الرياضات الجامعية لفرق الرياضية، لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية الرياضية، جامعة الجزائر، 1995، ص 46.

8- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى شباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب العديد من حاجاتهم الضرورية التي تسعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لوحظ انه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منه الجانب والبدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن بين هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني لشباب وذلك بتحسين وتكوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة، والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة.

- انطلاقاً من تحسين لصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسنح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جداً كما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.

- بصفاتها مشاطا جماعيا فهي تخلص الرياضي من العمل لصلح الخالص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية والاعتماد على نفس انطلاقاً من القيان بدروه داخل الفريق.

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

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماع الزملاء.

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.

- تنمي عنه روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزاماته ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحة إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة الجنسية والعدوانية، والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة في الحل حسب الوضعية التي تصادفه¹.

¹ زيدان وآخرون، الأبعاد التربوية الرياضات الجامعية لفرق الرياضية، لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس ، قسم التربية البدنية الرياضية ،جامعة الجزائر، 1995، ص 49.

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نجد أهمية التحضير البدني في رياضة كرة القدم بالإضافة الى الجانب المهاري الذي يعتبر العمود الفقري للعبة ، كما نجد ان المدرب هو أساس الفعلي وعلى عاتقه تقع مسؤولية وقيادة الفريق، فهو القادر على تحضير اللاعبين بدنيا ومهاريا ، بالإضافة إلى القوانين التي تضبط اللعبة، وأن هذه الرياضة تعتمد على قدرات المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحها والارتقاء بها وبكدرات البدنية والمهارية للاعبين .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- مجالات الدراسة

3- ضبط متغيرات الدراسة

4 - مجتمع الدراسة وعينتها

5- أدوات جمع البيانات

6- مرحلة حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان

7- أساليب المعالجة الإحصائية

8- صعوبات الدراسة

الخلاصة

تمهيد:

بعد استكمال الجانب النظري للدراسة المتعلقة بالفصول السابقة والمتعلقة بالتحضير البدني وعلاقته بالجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر لولاية جيجل، سوف نتطرق في هذا الفصل المتعلق بالإجراءات المنهجية للدراسة والذي يعتبر بدوره محورا رئيسيا وامتدادا للفصول السابقة وتجسيدا لما طرح من أهداف، وما أثارته إشكالية الدراسة من قضايا تحتاج إلى التحقق الامبريقي، و يتم من خلاله انجاز الجانب التطبيقي من الدراسة، وعن طريقه يتم الحصول عن البيانات المطلوبة لإجراء التحليل الإحصائي للتوصل إلى النتائج التي يتم تفسيرها في ضوء أدبيات الدراسة المتعلقة بالموضوع المدروس.

ويتناول هذا الفصل بالتحديد مجالات الدراسة، المنهج المستخدم في الدراسة، أدوات جمع البيانات، مجتمع البحث والعينة، وأساليب التحليل الكمية والكيفية، وذلك حسب التفصيل التالي:

1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات وإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، والاتصال بالمختصين في الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي، حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة، وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسات استطلاعية على عينة من مجتمع بحثنا بلغ عددها 6 مدربين.

2- المنهج المستخدم:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ، لأنه يناسب موضوع الدراسة حيث، يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ولا يقتصر على ذلك فقط بل يتعداه إلى التعبير عنها كما وكيفا، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة يقدم وصفا للظاهرة ويقوم بتحديد خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها، ودرجات ارتباطها وعلاقتها مع الظواهر الأخرى، ويعتبر هذا المنهج الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية والاجتماعية.¹

ويعتبر المنهج هو الوعي بالموضوع من خلال الوعي بالخطوات التي تتبع من أجل اكتماله وتبيانته⁽¹⁾، وهو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى.⁽²⁾

3- مجتمع وعينة الدراسة:**1- مجتمع الدراسة:**

سعى الباحث إلى تطبيق الدراسة على مستوى أندية ولاية جيجل ؛ فيما يتعلق بالتحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر لولاية جيجل، في حين أن المجتمع المستهدف بالدراسة يتكون من مدربين ومساعدين حاملين لشهادة التدريب معترف بها لدى الرابطة الولائية لولاية جيجل والناشطين على مختلف اندية الولاية.

(1) عبيدات دوقان: البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، اشراقات للنشر والتوزيع، 2003، ص247.

(1) عقيل حسين عقيل: مرجع سبق ذكره، ص 47.

(2) رحيم يونس كرو العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن، 2008، ص97.

وقد تم اختيار الاندية الناشطة على تراب الولاية ،والبالغ عددها 21 ناديا و36 مدربا و21منهم مدبرا رئيسا و15 منهم مدبرا مساعدا مما يسهل عملية البحث ويخدم الدراسة الميدانية.

2- العينة:

قد تم اختيار العينة البحث ، من المجتمع الأصلي للدراسة وبلغ حجمها (36) مدبرا ينشطون على رأس الأندية، 21 مدبرا رئيسيا و15 مدبرا يعملون كمساعدين .

2-1- خصائص العينة:

- كل أفراد العينة الشباب ذكور، وهذا راجع إلى طبيعة الموضوع المدروس .
- أغلب أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين (35) و(60) سنة.
- أغلب أفراد العينة يزاولون أعمال خارج النادي .
- جميع أفراد العينة حاملون لشهادة تدريب .

وسوف يتطرق الباحث لخصائص العينة بشيء من التفصيل في الفصل السادس من الدراسة.

4- متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل ، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي :

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في التحضير البدني.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

5- مجالات الدراسة:

إن تحديد مجالات الدراسة تعد عملية ضرورية وهامة لأي بحث اجتماعي، حيث أنها تساعد الباحث على مواجهة مشكلة بحثه بكل موضوعية وعلمية، ويعد مجال الدراسة من بين النقاط التي يجمع الباحثين في مناهج البحث الاجتماعي على أهميتها، ولمجال البحث ثلاث أبعاد هي المجال الجغرافي المجال الزمني، والمجال البشري.

5-1 المجال الجغرافي:

يعتبر المجال الجغرافي للدراسة المكان الذي نقوم فيه بإجراء الدراسة الميدانية، ويتعلق موضوعنا بالتحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل صنف أكابر، وعليه ارتأينا أن يكون مجال دراستنا محصورا في الأندية الرياضية كونها تضم المدربين التي بنيت من اجلهم الدراسة، وشملت الدراسة جميع أندية ولاية جيجل والبالغ عددهم 21 ناديا وهي :

1-FRBD	9-USSA	17-NRSM
2-CRBT	10-USC	18-JSM
3-JCRT	11-JSKA	19-CRG
4-MBK	12-NRBTA	20-USOA
5-USMD	13-NRBFA	21-CROY
6-CAT	14-FSVT	
7-CRBJ	15-CRBT	
8-NRBO	16-CROS	

5-2 المجال الزمني:

حيث يتعلق الأمر بالمدة الزمنية التي تستغرقها الدراسة، فبعد المقاربة النظرية للموضوع التي انطلقت في ديسمبر 2018، انطلق الباحث في الدراسة الميدانية، فبعد الترخيص الذي تحصلنا عليه من رئيس القسم لإجراء البحث الميداني وذلك في افريل 2019 بناء على المراسلة من جامعة جيجل حيث تم النزول إلى الميدان وملاحظته وكان ذلك 2 افريل 2019، وقمت بإجراء بالدراسة الاستطلاعية للحصول على المعلومات اللازمة حول المجال البشري والمجال الجغرافي والهياكل الخاصة بكل نادي، وتم التعرف على الميدان وعلى البعض من المدربين ورؤساء الأندية وكذا بعض المحضرين والمساعدين وكذا اتصلنا بالعديد من اللاعبين داخل مختلف الأندية، وذلك حتى نتمكن من تحديد عينة البحث وجمع الحقائق المتعلقة بالدراسة، ولقد تم الترخيص لنا بإجراء البحث بموافقة إدارة الأندية السابقة الذكر.

وبعد استكمال الدراسة الاستطلاعية وكان ذلك في 2 افريل 2019، قمت بإجراء مجموعة من المقابلات مع مدربي الأندية الرياضية، وكذا العاملين في الأندية الرياضية والعاملين فيها إضافة إلى مقابلة بعض اللاعبين، وذلك من أجل توضيح لنا الرؤية أكثر حول التحضير البدني وطرقه وطريقة عملهم وتدريبهم، وفي المرحلة الموالية وكان ذلك في 10 افريل 2019 قمت بتجريب الاستبيان وكان

الهدف من العملية مدى استجابة المدربين لعبارات الاستبيان ومدى استعابهم لها ، وذلك من أجل تعديل ما يجب تعديله، أو القيام بعملية تغيير العبارات إذا تطلب الأمر ذلك بالشكل الذي يجعل المبحوث يجيب بكل موضوعية وصدق ودون إحراج.

وفي المرحلة الأخيرة وذلك في 02 ماي 2019 قمت بإجراء الدراسة الميدانية النهائية وذلك بتطبيق الاستمارة في شكلها النهائي بعد تعديلها، وتم تطبيقها على المدربين وبعض المساعدين الحاملين لشهادة التدريب معترف بها في الرابطة الولائية لولاية جيجل، ولكن قد تم توقيف العملية بسبب توقف البطولة الجهوية مؤقتا نظرا للحراك الشعبي الذي تشهده الجزائر قبل توزيع جميع الاستمارات ، وقد تم جمع البعض من الاستمارات المملوءة والتي وزعت قبل توقيف البطولة ، فلجأ الباحث إلى طرق أخرى غير رسمية إن صح القول حيث تم التوزيع خارج الملعب عن طريق المعرفة الشخصية لبعض المدربين وتوزيعها خارج أوقات عمل المدرب، فقد ساعدنا في ذلك بعض الزملاء واللاعبين الذين ينشطون في مختلف الأندية عبر تراب الولاية .

5-3 المجال البشري:

بعدها تم تحديد المجال الجغرافي والمجال الزمني للدراسة، قام الباحث بتحديد المجال البشري وينحصر هذا الجانب من بحثنا على المدربين وبعض المساعدين الذين ينشطون في 21 ناديا في الولاية والحائزين على شهادة التدريب معترف بها في الرابطة الولائية لولاية جيجل والبالغ عددهم 21 مدريا و15 مساعدا.

6-أدوات جمع البيانات:

6-1 الملاحظة:

إن الملاحظة من الأدوات المنهجية الهامة تطبيقا في العلوم الاجتماعية لأنها تفيد في جمع المعلومات، وتعتبر ضرورية لبناء البحث الميداني وذلك من خلال إجراء مقابلات أو بواسطة استبيانات.⁽¹⁾

والملاحظة من الأدوات الهامة في عملية البحث العلمي، وتكون الملاحظة أكثر أداة لإثبات الحقائق، وتتكون الملاحظة من عمليات عقلية متداخلة إلى جانب توليد المشاهدات، فالعمليات العقلية هي تلك التساؤلات والافتراضات أو الانتقادات والتوقعات وكيفية تقادي المواقف وكيفية اختيار الأساليب

(1) فضيل دليو وآخرون: دراسة في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2000، ص ص 46-47.

ومراعاة الظروف المناسب، أي أنها الحوار الذي يتم بين الباحث وذاته، والمبادئ العلمية حول الموضوع والأهداف مع مراعاة المبحوث وأساليبه الدفاعية التي قد تحول دون الملاحظة.⁽¹⁾

وقد تمكن الباحث من جمع كثير من الملاحظات من خلال الدراسة الاستطلاعية المهمة للدراسة ودخلها الميدانية بمشاركة المبحوثين، والاطلاع على طرق عملهم وتدريباتهم، وهذا العمل ساعدنا كثيرا في هذه الدراسة.

وقد اعتمدنا على الملاحظة البسيطة من خلال ملاحظة سلوك المدربين واللاعبين أثناء الحصص التدريبية.

6-2 المقابلة:

تعتبر المقابلة أداة هامة من أدوات البحث السوسولوجي ومن أكثر الوسائل البحثية المستخدمة في جمع المعلومات من الميدان، ونقصد بالمقابلة أنها لقاء يتم بين الباحث أو من ينوب عليه والذي يقوم بطرح مجموعة من الأسئلة على الأشخاص المستجوبين وجها لوجه، ويقوم الباحث أو المقابل بتسجيل الإجابات وتدوينها على الاستمارات المخصصة لذلك، ولا بد من أن تكون الأسئلة الموجهة واضحة وبعيدة من التفلسف والغموض.⁽²⁾

والمقابلة إحدى وسائل جمع البيانات من مصادرها، وتتم بين طرفين حول موضوع محدد، منطلقا من أسباب ومحققا لغايات، وتهدف المقابلة العلمية إلى التعرف على الظاهرة أو الموضوع بالبحث عن العلل والأسباب من خلال التقاء مباشر بين الباحث والمبحوث، سواء كان فردا أو اثنين أو جماعة وحسب علاقتهم بالموضوع، وتطرح خلالها أسئلة تهدف إلى إيضاح الحقائق من ذوي العلاقة بالحالة أو الظاهرة.

حيث قمنا بالمقابلة وهي مقابلة حرة كانت مع المدربين تم فيها الحصول على الموافقة لإجراء الدراسة الميدانية، وقاموا بإعطائنا بعض النصائح، وتم توجيهنا إلى الأشخاص الذين يمكنهم من مساعدتنا.

6-3 الاستبيان:

تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعطيات من ميدان الدراسة، حيث تعتبر هذه الأداة من الأدوات الكمية العلمية للحصول على الحقائق والمعلومات لتحقيق أهداف الدراسة.

(1) عقيل حسين عقيل: مرجع سبق ذكره، ص 171.

(2) المرجع نفسه ص 164 .

ولقد ارتأينا أن أداة الاستبيان هي الأداة المناسبة لإجراء هذه الدراسة، وذلك لعدة اعتبارات نذكر منها:

- ضيق الوقت والذي لا يكفي لإجراء المقابلة مع جميع أفراد البحث.
 - استحالة إجراء المقابلة مع جميع أفراد البحث.
 - كون المدربين بإمكانهم استعابة أسئلة الاستبيان والإجابة عليها.
- وأسئلة الاستبيان كانت لها محاور والتي توجه للحصول على إجابات ومعلومات حول موضوع محل الدراسة، وهي موزعة على النحو التالي:
- **المحور الأول:** خاص بالبيانات الشخصية للمدربين ويتضمن (3) أسئلة.
 - **المحور الثاني:** خاص بالفرضية الجزئية الأولى الموسومة بعلاقة التحضير البدني والمهارات الأساسية دون لمس الكرة والتي تتضمن (10) عشرة عبارات.
 - **المحور الثالث:** ويقابل الفرضية الجزئية الثانية الموسومة بالتحضير البدني وعلاقته بالمهارات الأساسية مع لمس الكرة، ويتضمن (10) عشر عبارات.
 - **المحور الرابع:** يقابل الفرضية الجزئية الثالثة والخاصة بالتحضير البدني وعلاقته بمهارات حارس المرمى

وقد مر إعداد الاستبيان بعدة مراحل:

6-3-1 مرحلة صياغة الاستبيان: وتضمنت الخطوات التالية:

- أ- **تحديد أهداف الاستبيان:** تم تصميم الاستبانة وكانت تهدف إلى تحقيق ما يلي:
 - معرفة خصائص أفراد العينة المبحوثين الشخصية والاجتماعية.
 - معرفة حقيقة علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر من خلال المضامين المختلفة التي تحتويها.
- ب- **تحديد مصادر بناء الاستبيان:** تم بناء الاستبانة اعتمادا على العديد من المصادر أهمها:
 - المقابلات التي أجريت مع ذوي الاختصاص للاستفادة من خبراتهم.
 - الاطلاع على البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة، والتي من خلالها تمكن الباحث من صياغة العبارات المكونة للاستبيان، والتي كانت بصورة مبسطة وسهلة ولغة مفهومة مع تحديد المعنى بدقة.

7- مرحلة حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان:

7-1- ثبات الاستمارة:

يقصد بثبات الاستمارة أن تعطي هذه الاستمارة نفس النتيجة أو نتائج متقاربة في قياسه لمظهر من مظاهر السلوك لو تم إعادة توزيعها أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الاستمارة يعني الاستقرار في نتائج الاستمارة وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة⁽¹⁾، وقد تم إجراء خطوات الثبات باستخدام معامل "ألفا كرونباخ"

جدول رقم(02): ثبات الاستمارة باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ"

عناوين المحاور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المحور الثاني: أسئلة متعلقة بالتحضير المهاري والمهارات الأساسية دون لمس الكرة	10	0,784
المحور الثالث: أسئلة متعلقة بالتحضير البدني والمهارات الأساسية بلمس الكرة	10	0,727
المحور الرابع: أسئلة متعلقة بالتحضير البدني ومهارات حارس المرمى	10	0,768
جميع محاور الاستمارة معا	30	0,747

من خلال نتائج الجدول يتبين أن معاملات الثبات هذه تدل على تمتع الأداة بصورة عامة بمعامل ثبات عال، وهو ما يدل على قدرة الأداة في تحقيق أهداف الدراسة.

حيث يتضح من الجدول أن أعلى معامل ثبات هو (0,784) المرتبط بالأسئلة الخاصة بالتحضير البدني والمهارات الأساسية دون لمس الكرة بالإباحية، في ما يلاحظ أن قيمة الثبات المرتبط بالأسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلق بالتحضير البدني والمهارات الأساسية بلمس الكرة قدرت بـ(0,727)،

(1) بندر حماد المبيضين، مرجع سبق ذكره، ص63.

في ما يلاحظ أيضا أن قيمة الثبات المرتبطة بالأسئلة الخاصة بالمحور الرابع المتعلق بالتحضير البدني ومهارات حارس المرمى قدرت ب 0,768 وبشكل عام تبين أن معاملات الثبات قدر ب 0,747 وهذا ماتشير إلى إمكانية ثبات النتائج التي يمكن أن تسفر عنها الاستمارة نتيجة تطبيقها.

7-2- صدق الذاتي (صدق أداة الدراسة):

يمثل الجدر التريبي لمعامل الثبات أي جدر 0,747 ويقدر ب 0,86:

يقصد بصدق الاستبانة أن تقيس ما أعدت من أجل قياسه فعلا، أي تقيس الشيء الذي أعدها الباحث لقياسه، ومن الشروط الضرورية التي ينبغي أن تتوفر في الأداة التي تعتمد الدراسة الميدانية أن تكون الأداة صادقة بحيث يكون بمقدورها قياس ما وضعت لأجله أو لقياسه وذلك من خلال موافقة الخبراء والمحكمين على أن الأداة ملائمة لتحقيق الهدف من الدراسة ويمكن الاعتماد على حكمهم، وهذا ما يعرف بصدق المحكمين، وحتى يتم التأكد والتحقق من صلاحية العبارات التي يحتويها الاستبيان من حيث الصياغة والشمولية والوضوح والدقة، ومن أجل التحقق من صدق أداة الدراسة (الاستبانة) أجرى الباحث اختبارات الصدق التالية:

7-3- صدق المحكمين: (الصدق الظاهري):

تم عرض الاستبانة في صورتها الأولى على مجموعة من المحكمين، عددهم (4) محكمين من المختصين في مجال التدريب الرياضي والتحضير البدني، (أنظر الملاحق في آخر البحث)، وتم أخذ آراء المحكمين بعين الاعتبار حول مدى مناسبة العبارة للمحور الذي وضعت فيه، وقد تم إجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء ما تم اقتراحه، واستبعاد العبارات الغير مناسبة والمكررة والتي لها أكثر من معنى، وكذا تدقيق في الصياغة اللغوية، مع اقتراح الصياغة المناسبة لذلك، ضيف إلى ذلك آراء المحكمين في مدى مناسبة التسلسل المقترح للعبارات وتحديد العبارات السلبية والإيجابية من وجهة نظرهم، وقد تم أخذ جميع ملاحظات المحكمين بعين الاعتبار.

7-4- طريقة توزيع الاستبيان:

هناك عدة طرق تعتمد في توزيع استبيان البحث، ولقد اعتمدنا في عملية التوزيع على المدربين من خلال الاتصال المباشر بالمبجوثين، حيث تم توزيع (30) استبانة، ولكن نظرا لتوقف البطولة، فلجأ الباحث إلى طرق أخرى في عملية توزيع الاستبيان كما أشرنا سابقا، مع مراعاة شرط مزاوله التدريب طرف المبجوث في إحدى الأندية المذكورة سابقا، ولقد تم استرجاع (30) استبياننا، ومن خلال تفرغ البيانات لاحظ الإجابة على كل الأسئلة مما تم قبول جميع الاستبيانات المسترجعة.

8- أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها من الميدان، قام الباحث بترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسوب باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل نتائج الدراسة باختبار الفرضيات، والإجابة على أسئلة الدراسة وتحقيق أهدافها، حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

* طريقة النسب المئوية:

$$س = ت \times 100 \times ع$$

$$ع = \frac{ت}{س} \times 100\%$$

$$ت = س \times ع$$

ت: عدد التكرارات

ع: عدد العينة

س: النسبة المئوية

* اختبار كا²:

يسمح لنا بإجراء المقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$كا^2 = \frac{\sum (ت - ح)^2}{ن} \times ع$$

حيث أن:

كا²: القيمة المحسوبة

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المشاهير)

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

درجة الخطأ المعياري "مستوى الدالة" $a = 0.05\%$

درجة الحرية $df=N-1$

9- صعوبات الدراسة:

من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هذه التي اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل انجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي والمتمثلة في:

- نقص المراجع التي تخدم موضوعنا في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مما اضطرنا إلى مختلف المكتبات الأخرى بحثاً عن المراجع التي تخدم هذا البحث.
- قدم بعض الكتب من حيث المواضيع لكون موضوعنا جديد في الميدان الرياضي.
- صعوبات في توزيع الاستمارات في الفرق التي قمنا بها في دراستنا الميدانية.
- إيجاد صعوبة في ترجمة بعض الكتب من اللغة الفرنسية إلى العربية والتي اعتبرناها.
- تزامن البحث مع نهاية الموسم الرياضي، مما خلق لنا بعض الصعوبات في الاتصال بالمدرسين.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة؛ حيث تم تحديد مجالات الدراسة، ثم المنهج المستخدم وعينة الدراسة، ثم أدوات جمع البيانات والمتمثلة في الملاحظة والمقابلة والاستمارة والوثائق والسجلات، والتي تساعد الباحث على الحصول على البيانات والمعطيات اللازمة للدراسة وتقصي الواقع الميداني من أجل الإجابة على التساؤلات التي وضعت للدراسة، واختبار فرضياتها والوصول إلى النتائج.

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج

2- مناقشة نتائج الدراسة

3- خلاصة الإستبيان

عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

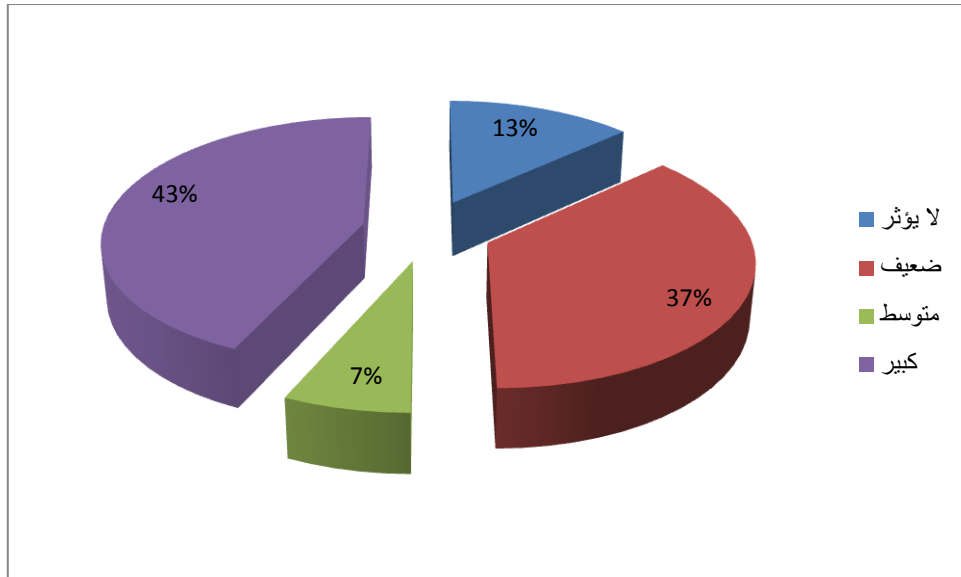
تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

السؤال رقم 1: ما هي درجة تأثير التحضير البدني على المهارات الأساسية بدون لمس الكرة؟

الجدول رقم (03): درجة تأثير التحضير البدني على المهارات الأساسية دون لمس الكرة

الدرجة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
لا تؤثر	4	13.3	11,32	7.81	0.05	3	دالة
ضعيف	11	36.7					
متوسط	2	6.7					
كبيرة	13	43.3					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (01): درجة تأثير التحضير البدني على المهارات الأساسية دون لمس الكرة



التعليق:

من خلال الجدول تبين لنا أن نسبة 43.3% من المدربين أجابوا بان التحضير البدني يؤثر على المهارات الأساسية دون لمس الكرة بدرجة كبيرة، فيما إجابات 36,7 منهم أن درجة التأثير ضعيفة، وأجاب 13.3% بعدم تأثير وأجاب 6.7% بان يكون درجة تأثير متوسط. نلاحظ أن ك² المحسوبة 11.32 اكبر من ك² الجدولة 7.81 ونقول ان يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3.

التفسير

أن التحضير البدني هو القاعدة الأساسية لتدريب المهارات الأساسية دون لمس الكرة فهذه المهارات تركز أساسا على السرعة والقوة وغيرها من الصفات البدنية وأساساها هو التنقل داخل الميدان دون لمس الكرة واخذ الأماكن المناسبة والتمركز الجيد والتنقل داخل الميدان وهذا ما جعل المدرب يقوم بتدريب اللاعبين بدنيا قبل مهاريا لان التحضير البدني سبب في نجاح التدريب المهاري.

الاستنتاج:

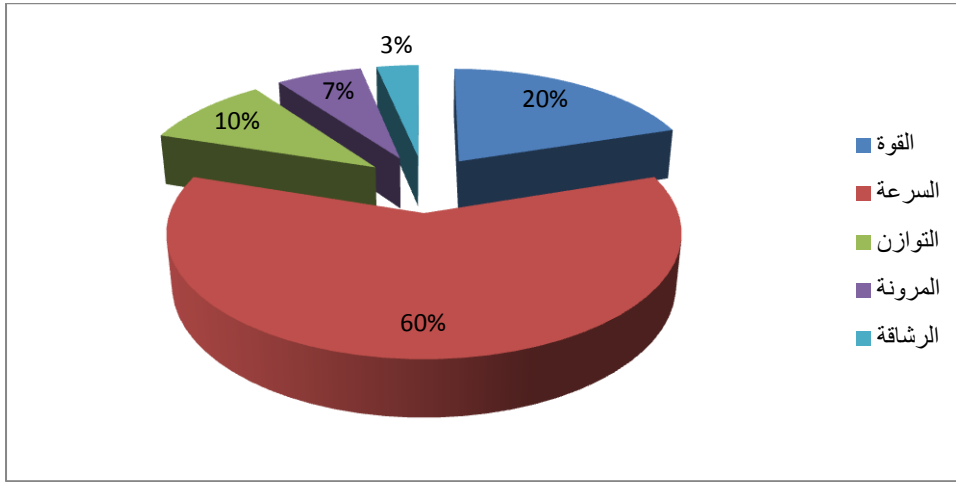
من خلال الجدول نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين كانوا مع إجابة في ان التحضير البدني يؤثر على المهارات الأساسية دون لمس الكرة

السؤال رقم 2: بصفتك وكالمدرّب ما هي الصفة الضرورية لإتقان مهارات دون لمس مهارات دون لمس الكرة .

الجدول رقم (04): يمثل الصفات الضرورية دون لمس الكرة

الصفات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة
القوة	6	20	32.32	9.49	0.05	4	دالة
السرعة	18	60					
التوازن	3	10					
المرونة	2	6,7					
الرشاقة	10	3,3					
المجموع	30	100					

شكل رقم(02): يمثل الصفات الضرورية دون لمس الكرة



التعليق : من خلال الجدول نلاحظ أن 60% من المدربي أجابوا أن الصفة الضرورية لمهارات الأساسية دون الكرة لمن في السرعة، وأجاب 20% منهم القوة بواجب 10% منهم أنها التوازن وأجاب 6,1% أنها مرونة، وأجاب 3.3% أنها الرشاقة

من خلال الجدول نلاحظ ك² المحسوبة 32.32 أكبر من ك² الجدولة 9.49 وهان الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 4.

التفسير:

تعتبر السرعة هي الصفة الضرورية لمهارات دون لمس الكرة، لأن هذه المهارات تعتمد على التنقل داخل الميدان المتمركز تحويل حركة الجسم وغيرها في أقل وقت ممكن ويرى حنفي محمود مختار أن الجري اللاعب بالكرة بان يغير من سرعته كثيرا أثناء الجري، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن وهذا ما يتطلب سرعة في الأداء.

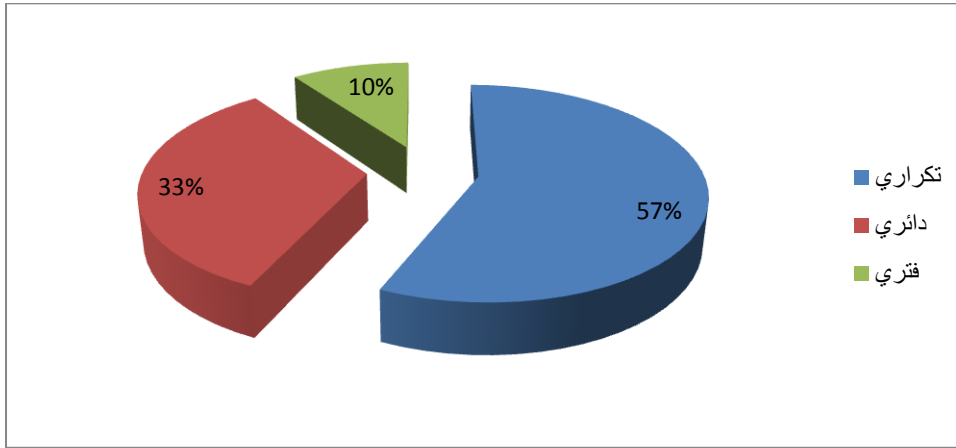
الاستنتاج:

من خلال الجدول نلاحظ أن صفة السرعة هي ضرورة لمهارات الأساسية دون لمس الكرة.

السؤال رقم 3: ما هي طريقة التي يعتمد عليها المدرب في تدري الماهرات دون لمس الكرة؟
الجدول رقم (05): يمثل طريقة التي تعتمد عليها في تدريب الماهرات بدون كرة.

الصفات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة
تكراري	17	56.7	9.8	9.49	0.05	3	دالة
دائري	10	33.3					
فتري	3	10					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (03): يمثل طريقة التي تعتمد عليها في تدريب الماهرات بدون كرة



التعليق

من خلال الجدول والرسم البياني 33 يبين لنا أن نسبة 56,7 من المدربين أجابوا بأن الطريقة التي يعتمد عليها في التدريب الماهرات بدون كرة هي طريقة التدريب التكراري، ونسبة 33,3% أجابوا أن طريقة المعتمدة هي طريقة التدريب الدائري وأن 10% أجابوا بأن طريق التدريب هي طريقة التدريب الفتري نلاحظ أن كا² المحسوبة 9.8 اكبر من الجدولة 9.49 ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3.

التفسير:

اعتمد أغلب المدربين على الطريقة التدريب التكراري لأن الماهرات عن اجل ترسيخها أو إتقانها أو تطوير ما تعتمد على تكرار التمرينات يحمل مرتفع الشدة وأخذ فترات الراحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا وتعتمد عند تنمية الماهرات الأساسية تحت ضبط

الدفع. ويذكر الرامي وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، و القوة المميزة بالسرعة الرشاقة كما تعتمد هذه الطريقة على تنمية المهارات الأساسية دون لمس الكرة تحت ضغط الواقع .

الاستنتاج:

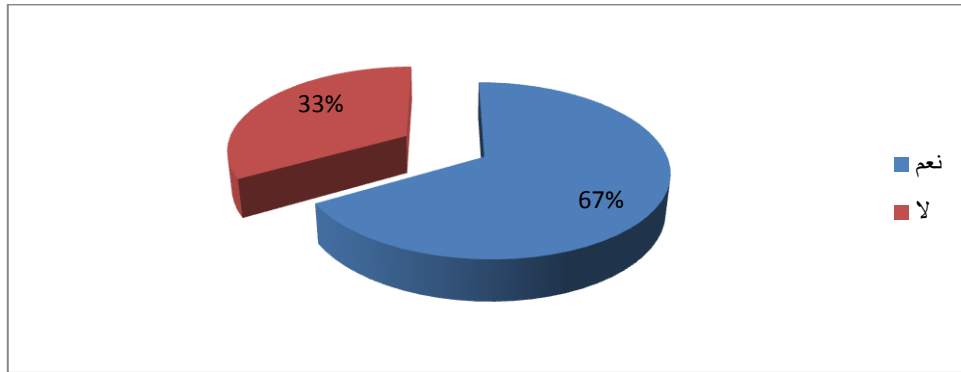
من خلال الجدول نستنتج أن أكبر نسبة عن المدربين يعتمدون على طريقة التدريب التكراري في تدريب المهارات الأساسية بدون لمس الكرة.

السؤال رقم 4: هل يؤثر التحضير البدني على الجري والتحرك في الميدان دون كرة؟

الجدول رقم (06): يمثل التحضير البدني على الجري والتحرك في الميدان بدون كرة.

التأثير	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	الحكم
نعم	20	66,7	3,3	3.84	1	غير دالة
لا	10	33,3				
المجموع	30	100				

الشكل رقم (04): يمثل التحضير البدني على الجري والتحرك في الميدان بدون كرة



التعليق :

من خلال الجدول بين لنا أن نسبة 66.7% المدربين أجابوا بان التحضير البدني يؤثر على الجري والتحرك في الميدان دون لمس الكرة، ونسبة 33.3% من المدربين أجابوا بان التحضير البدني لا يؤثر على الجري والتحرك في الميدان دون لمس الكرة.

نلاحظ أن χ^2 مربع المحسوبة 3.3 أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 ومنه لا توجد هنا فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

إن التحضير البدني بمختلف طرقه وأقسامه يعتمد على الجري والتحرك وهذا ما يساعد على تدريب مهارة الجري والتحرك في الميدان دون لمس الكرة، ويشير الوقاد أن اللاعب الكرة يغير من سرعته كثيرا أثناء الجري، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، كما يحتاج إلى تطوير مختلف الصفات الأخرى لان كل صفة مكملة لأخرى.

الاستنتاج:

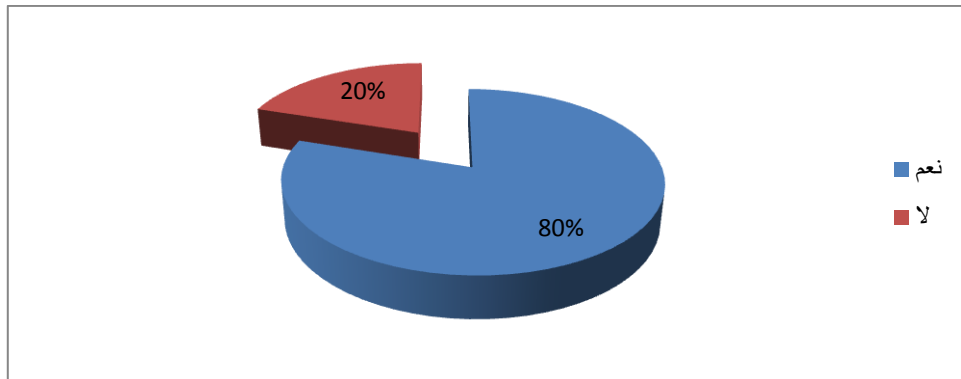
من خلال الجدول نستنتج أن أكبر نسبة المدربين كانوا مع الإجابة في ان التحضير البدني يؤثر على مهارة الجري وتغير الاتجاه دون لمس الكرة.

السؤال رقم 5: أثناء وصفك للفظه هل تزاعي في اختيار اللاعبين الماهرات بدون كرة؟

الجدول رقم (07): مراعاة اختيار اللاعبين على أساس الماهرات دون لمس الكرة

مراعاة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
نعم	24	80	16.2	5.99	0.05	2	دالة
لا	6	20					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (05): مراعاة اختيار اللاعبين على أساس الماهرات دون لمس الكرة



التعليق:

من خلال الجدول يبين لنا أن نسبة 80% من المدربين أجابوا بأنهم عند وضعهم الخطة ليتم مراعاة اختيار اللاعبين على أساس المهارات دون لمس الكرة، وأن 20% من المدربي أجابوا بأنهم لا يراعون ذلك.

نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 16.2 من الجدولة 3.84 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

يعتمد المدربين على اللاعبين ودوره فعل سريعة، وللاعبين يملكون سرعة والنقل واختيار الأماكن المناسبة داخل الملعب، تغطية الزملاء الهجمات المرتدة، العودة السريعة إلى أماكنهم مهاجمين ينتقلون بكثرة داخل الملعب ، وهذا ما تعمل عليه الماهرات دون لمس الكرة اي أن اللاعب يلعب مباراة بالكرة وأخرى دون لمس الكرة.

الاستنتاج:

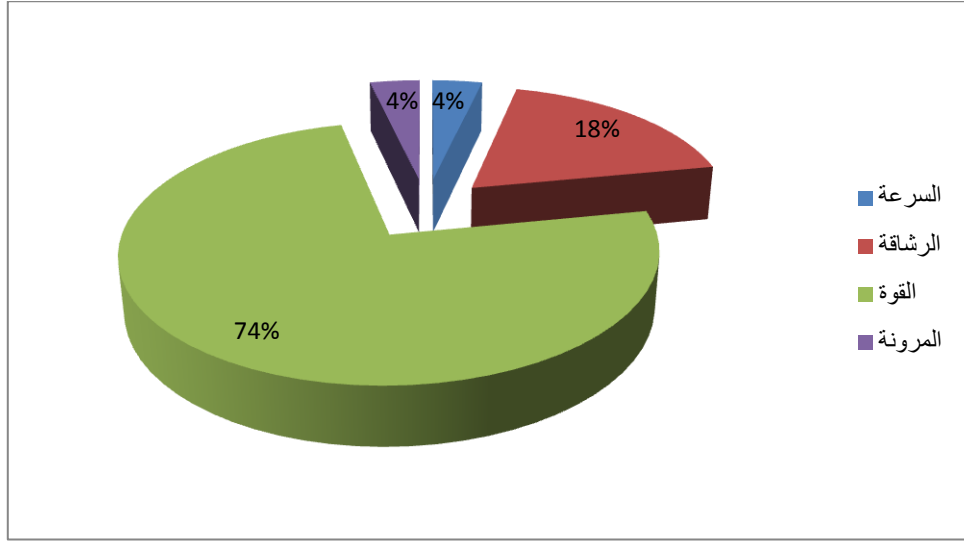
من خلال الجدول نستنتج ان المدرب عند وضع الخطة يعتمد على اللاعبين يملكون مهارات دون لمس الكرة.

السؤال رقم 6: ماهية الصفة الضرورية للقفز؟

الجدول رقم (08): يمثل الصفات الضرورية للقفز

الصفات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
السرعة	1	3.3	44.9	9.49	0.05	4	دالة
الرشاقة	5	16.7					
القوة	23	76.7					
المرونة	1	3.3					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (06): يمثل الصفات الضرورية للقفز



التعليق

من خلال الجدول نبين أن نسبة 76.7% من المدربين أجابوا أن الصفة الضرورية للقفز وهي القوة، و 16,7 أجابوا أن الصفة الضرورية هي الرشاقة وأن 3,3% أجابوا أن الصفة الضرورية للقفز هي المرونة.

نلاحظ أن كلاً من المحسوبة أكبر من الجدولة ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

يعتمد على القوة العضلات الأرجل والساقين، يساعد على الارتقاء نحو الأعلى والارتكاز على الأرجل ثم الانطلاق كما يعتمد على نوع خاص من القوة وهي القوة الانفجارية التي تساعد على القفز. ويشير حنفي محمود مختار انه يجب الاهتمام بالحالة البدنية للاعب حيث ان القاعدة الصلبة القوية والتي ترتكز عليها صحة الأداء الفني للاعب فالمهارة القفز لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب ان تكون هناك سريان انسيابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة.

الاستنتاج:

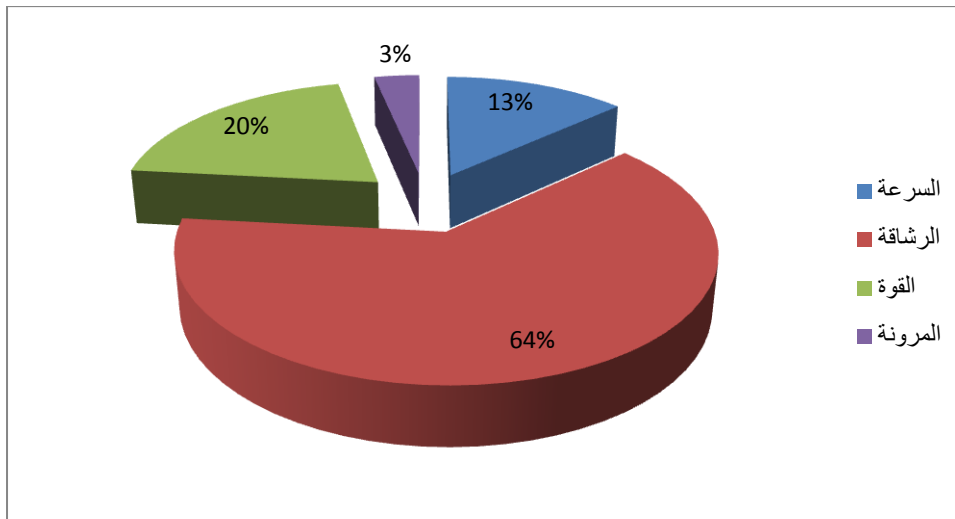
من خلال الجدول نستنتج أن الصفة الضرورية للقفز هي القوة.

السؤال رقم 7: ما هي الصفة الضرورية لتمويه مرحلة الجسم؟

الجدول رقم (09): الصفة الضرورية لمهارات التمويه الجسم

الحكم	درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الصفات
دالة	4	0.05	9.49	38.92	13,3	4	السرعة
					63,3	19	الرشاقة
					20	6	القوة
					3.3	1	المرونة
					100	30	المجموع

الشكل رقم (07): الصفة الضرورية لمهارات التمويه الجسم



التعليق:

من خلال الحصول بين لنا ان نسبة 63.3% من المدربين اجابوا ان الرشاقة هي الصفة الضرورية لمهارة بالجسم، مهارة التمويه بالجسم، فيما أجاب 20% من المدربين ان المرونة هي الصفة الضرورية ولذلك، وأجاب 13.3% بأنها السرعة لما أجاب 33% بأنها التوازن.

نلاحظ أن كا² مربع المحسوبة 38,92 أكبر من كا² المجدولة 9.49 وعليه هناك فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4.

التفسير:

لا تعتمد مهارة والتمويه بالجسم وضعيات للجسم ثم تغير سرعة وهي وهذا ما يتطلب رشاقة كبير لجسم او جزء معين منه وان يملك الجسم قدرة على التوافق الجيد للحركات من أجل تركيب حركتين او اكثر. وتؤدي حركات الخداع بالجدع والرجلين حيث يعتمد على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد، إضافة إلى المقدرة على التوقع السليم.

الاستنتاج:

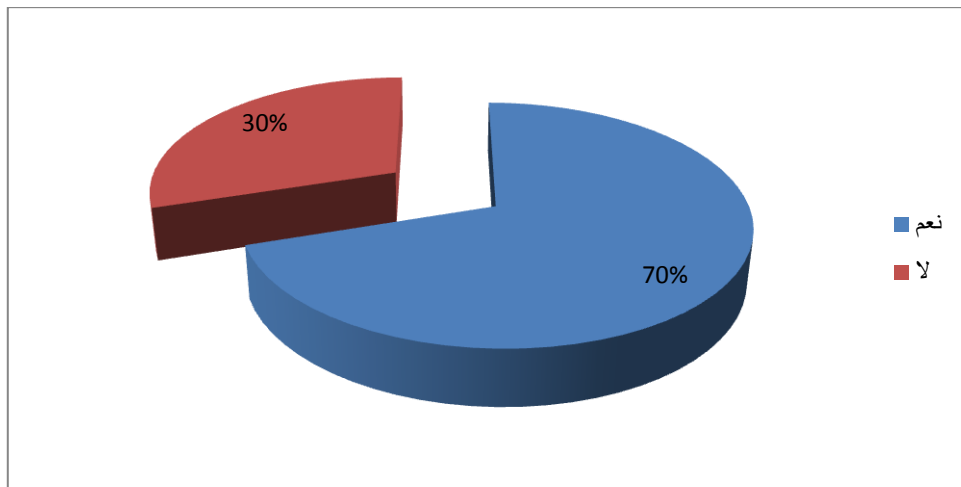
من خلال الجدول نستنتج ان الرشاقة هي الصفة الضرورية لمهارة التمويه الجسم.

السؤال 8: هل ضعف المهارات راجع إلى نقص او ضعف الإعداد البدني؟

الجدول رقم (10): ضعف المهارات راجع إلى نقص الإعداد البدني

الحكم	درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دالة	1	0.05	3.84	4,8	70	21	نعم
					30	9	لا
					100	30	المجموع

الشكل رقم (08): ضعف المهارات راجع إلى نقص الإعداد البدني



التعليق:

من خلال الجدول بين لنا ان نسبة 70% من المدربين أجابوا ان ضعف المهارات راجع إلى نقص الإعداد البدني وان 30% من المدربين أجابوا ان ضعف مهارات ليس له نقص الإعداد البدني.

نلاحظ أي خلل دلالة إحصائية 4.8 أصغر من الجدولة 7,88% وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

ان اي خلل في الإعداد البدني للاعب ونقص أحد الصفات الضرورية يؤثر مباشرة على أداء المهارات دون لمس الكرة ونقص احد مبنية على أساسا على الصفات البدنية التي يمتلكها الجسم، وهي اساسها وقاعدتها. إن التحضير 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، وأيضا رفع كفاءة الاداء المهاري والتتكامل بينهم.

الاستنتاج:

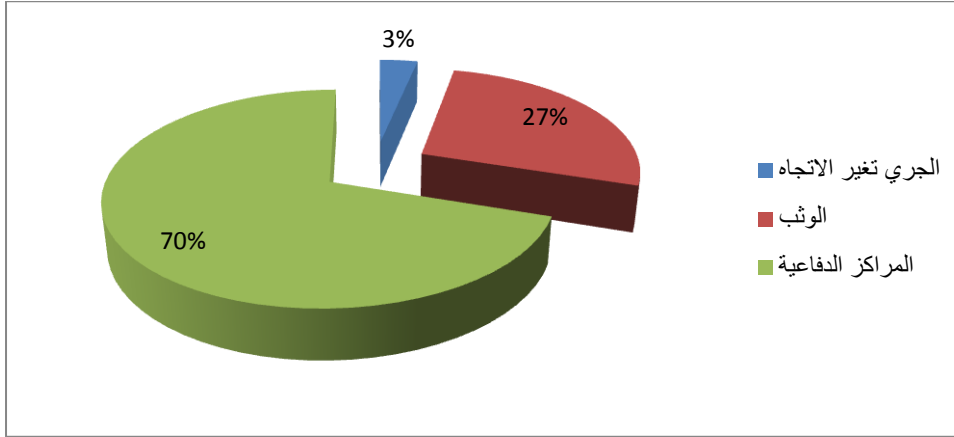
من خلال الجدول نستنتج أن ضعف المهارات راجع إلى نقص الإعداد البدني.

السؤال رقم 9: هل التحضير البدني على مراكز داخل الملعب؟

الجدول رقم 11: يمثل والمهارات التي يجب توفرها في الدافع

المهارات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الحكم
الجري	1	3,3	37,46	7.81	0.05	3	دالة
تغير اتجاه							
الوثب	8	26,7					
المراكز الدفاعية	21	70					
	0	0					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (09): يمثل والمهارات التي يجب توفرها في الدافع



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ أن 70% من المدربين أجابوا بأن المهارة التي يجب توفرها في المدافع ليكون أساساً في المباراة وهي مراكز الدفاعية، فما أجاب 26.7% بأن الوثب هي الصفة التي يجب توفرها. وأجاب 3.3% بأن الصفة هي الجري ويغير الاتجاه .

نلاحظ أن χ^2 مربع المحسوبة 37.46 أكبر من الجدولة 7.81 وهو نقول أن هناك حروف ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3.

التفسير:

ان المدافع الذي يملك وضعية المناسبة في المنطقية الدفاعية، وحتى اتخاذ المكان المناسب والوقت المناسب القطع الكرة، تؤمن له الحركة والموازنة التامة هو اللاعب المناسب للدفاع يسمح له بالانطلاق السريع الدوران القفز .

ولهذا يقول حنفي محمود مختار: « من المهم ان يهتم المدرب بالتدريب على مهارات البدنية والتدريب المدافع على مراكز الدفاعية».

الاستنتاج:

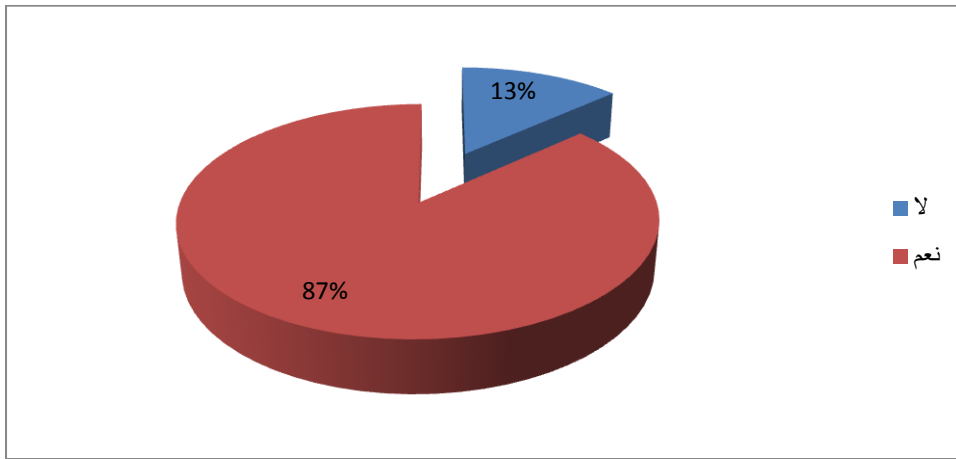
من خلال الجدول نستنتج ان المراكز الدفاعية هي الصفة الضرورية للمدافعين من أجل الحصول على المكانة الأساسية.

السؤال رقم 10: ما هي المهارات التي يجب توفرها في المدافع حتى يكون أساسيا في المهارات؟

الجدول رقم 12: تأثير التحضير البدني على المراكز داخل الملعب

الحكم	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دالة	1	0.05	3.84	16.13	13.3	4	لا
					86,7	26	نعم
					100	30	المجموع

الشكل رقم (10): تأثير التحضير البدني على المراكز داخل الملعب



التعليق:

من خلال الجدول يبين لنا ان 86.7% من المدربين أجابوا ان التحضير البدني على المراكز داخل الملعب أن كا² المحسوبة 16,3 أكبر من المحسوبة 3.84 ولهذا نقول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

داخل الملعب يوجد الدفاع وسط والهجوم، وقفة المدرب ويتطلب التغطية في المراكز مثلا وسط الميدان يقوم الدفاع أجابوا أو المهاجم وهكذا ان يتبادل المراكز الدفاعية داخل الملعب، يتطلب جهد بدني او سرعة، قوة، وتحمل وغير ولهذا نجد ان التحضير البدني الجيد يعمل العودة إلى مركز داخل الملعب تغطيتها. ويشير مفتي ابراهيم فاللاعب لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن.

الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج ان التحضير البدني يؤثر على المراكز داخل الملعب.

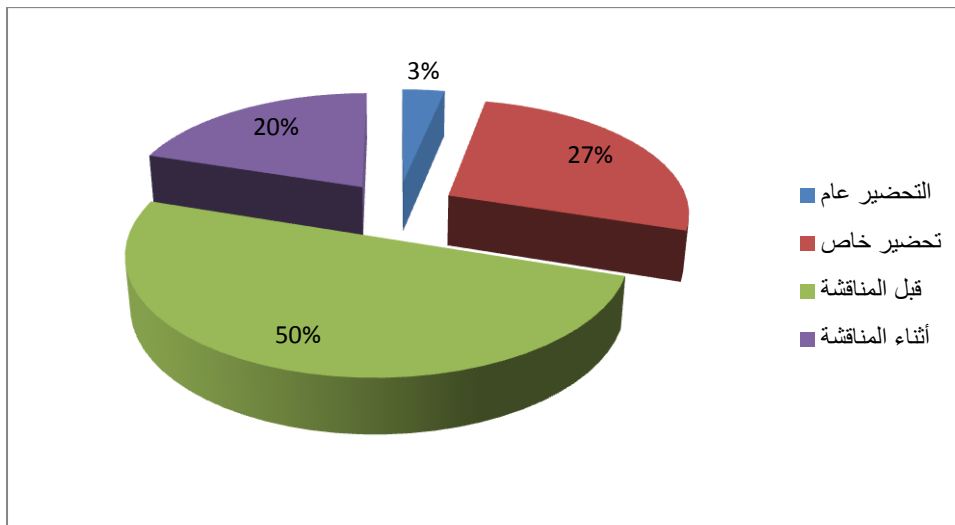
تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

السؤال 11: بصفتك كمدرب في أي فترة يتم التدريب على المهارات الأساسية بلمس الكرة؟

الجدول رقم 13: يمثل اوقات التدريب بالنسبة للمدربين

المهارات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
التحضير عام	1	3,3	13.46	7.81	0.05	3	دالة
تحضير خاص	8	26,7					
قبل المنافسة	15	50					
أثناء المنافسة	6	20					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (11): يمثل اوقات التدريب بالنسبة للمدربين



التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 50% من المدربين اجابوا ان التدريب المهارات الأساسية للمس الكرة يكون قبل المنافسة، فيما اجاب 26.7% ان التدريب المهارات الأساسية للمس الكرة يكون في فترة التحضير الخاص، وأجاب 20% ان تدريبها يكون في فترة أثناء المنافسة وأن 3.3% اجابوا ان تدريبها يكون في فترة التحضير العام.

نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 13.46 أكبر من χ^2 الجدولة 7.81، ولهذا نقول ان يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 .

التفسير:

يعتمد اغلب المدربين قبل المنافسة على ضبط الخطة النهائية للعب وتطوير القدرات المهارية وتدريبها من أجل ضبط الخطة النهائية، فالسيطرة على الكرة والتحكم في اللعب من أهداف كل مدرب، كان تدريب المهارات لا يحتاج إلى جهد كبير وهذا ما يحافظ على اللياقة البدنية لاعبين من خلال إجراء حصص تطبيقية بالكرة وتطبق مختلف المهارات.

الاستنتاج:

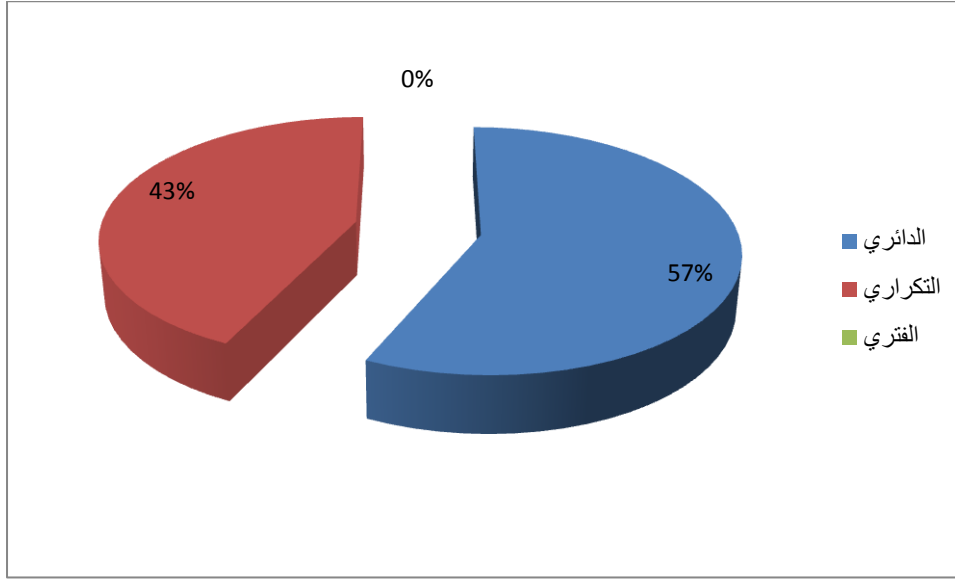
من خلال الجدول نستنتج أن الفترة المنافسة لتدريب المهارات الأساسية دون لمس الكرة في فترة قبل المنافسة.

السؤال 12: ماهي طريقة التدريب المعتمدة من طرف المدرب في تدريب هذه المهارات؟

الجدول 14: طريقة التدريب المعتمدة من طرف المدرب في تدريب هذه المهارات.

الطرق	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
الدائري	14	46.7	15.2	5.99	0.05	2	دالة
التكراري	16	53.3					
الفتري	0	0					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (12): طريقة التدريب المعتمدة من طرف المدرب في تدريب هذه المهارات.



التعليق:

من خلال الجدول تلاحظ نلاحظ ان 53.3% من المدرسين أجابوا أن الطريقة التدريب المعتمدة في تدريب المهارات بلمس الكرة هي طريقة التدريب التكراري فيما احاب 46.7% أن الطريقة المعتمدة هي طريقة التدريب الدائري.

نلاحظ من خلال الجدول ان ك² المحسوبة 15.2 اكبر من الجدولة 5.99 ولهذا نقول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2

التفسير:

يعتمد المدرب على تدريب المهارات بلمس الكرة على طريقة التدريب التكراري وهذا لضرورة واحتياج هذه المهارات للتركيز واعادتها عدة مرات من اجل اتقانها فمثلا التمرير يحتاج الى تكرار العملية حتى تتمكن من اتقان المهارة بدقة ويقول ابراهيم المفتي بان التمرير يؤدي بحركات غير طبيعية تتطلب تكرارها عدة مرات.

الاستنتاج:

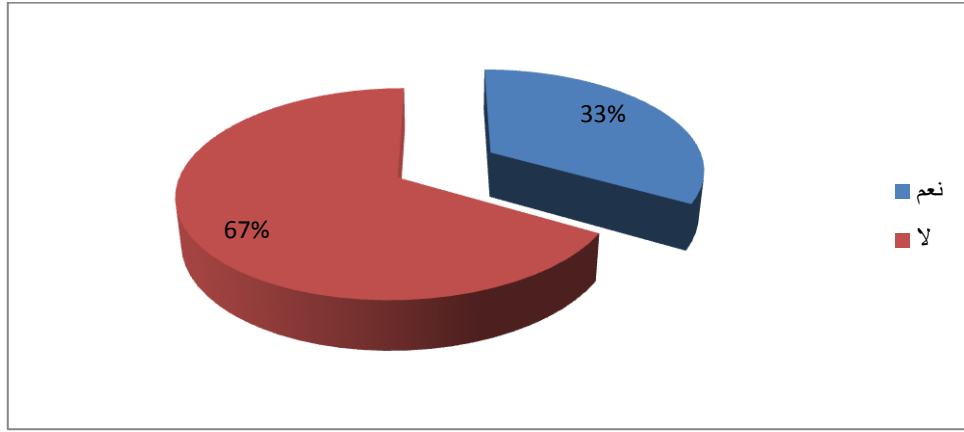
من خلال الجدول نستنتج ان الطريقة المناسبة لتدريب المهارات بلمس الكرة هي طريقة التدريب التكراري.

السؤال رقم 13: هل تخصص حصص تدريبية خاصة بالمهارات الأساسية بلمس الكرة؟

الجدول رقم 15: تخصيص حصص تدريبية خاصة بالمهارات الأساسية بلمس الكرة:

الحكم	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الحصص
غير دالة	1	0.05	3.84	3.2	33.3	20	نعم
					66.7	10	لا
					100	30	المجموع

الشكل (13): تخصيص حصص تدريبية خاصة بالمهارات الأساسية بلمس الكرة:



التعليق: نلاحظ من خلال الجدول ان 66.7% من المدربين أجابوا بخصوص حصص تدريبية خاصة بالمهارات الأساسية لا يلمس الكرة وان 33.3% أجابو بأنهم لا يقومون بتخصيص حصص تدريبية

نلاحظ أيضا أن ك² المحسوبة 3.2 اصغر من الجدولة 3.84 لا توجد فروق ذات

دلالة احصائية عند مستوى دلالة 1.015 ودرجة الحرية 1.

التفسير: ن سجل النقائص في هذه المهارات ويتطلب من المدربين إجراء حصص تدريبية مباشرة هدفها تحسين المهارات بلمس الكرة كشرط للرأس والتمرير والمراوغة وغيرها. ويشير علي فهمي بيك إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري الخاص بالمهارات دون لمس الكرة ثم الإعداد البدني الخاص.

الاستنتاج:

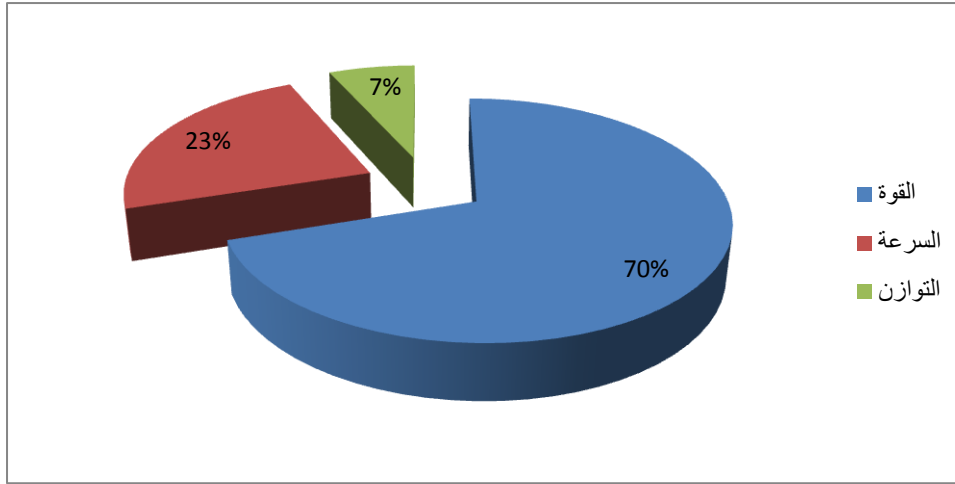
من خلال الجدول نستنتج ان المدربين يقومون بتخصيص حصص تدريبية خاصة بالمهارات الأساسية بلمس الكرة.

السؤال رقم 14: ماهية الصفات الضرورية لتسديد الكرة؟

الجدول رقم 16: يمثل الصفات الضرورية لتسديد الكرة.

الحكم	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الصفة
دالة	4	0.05	9.49	52.32	70	21	القوة
					23.3	7	السرعة
					6.7	2	التوازن
					100	30	المجموع

الشكل رقم (14): يمثل الصفات الضرورية لتسديد الكرة



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 70% من المدربين اجابو ان الصفة الضرورية لتسديد الكرة هي القوة، فيما اجاب 23.3% منهم ان الصفة الضرورية لتسديد الكرة هي السرعة واجاب 6.7% ان الصفة هي التوازن.

نلاحظ أن من خلال الجدول ك² المحسوبة 52.32 اكبر من الجدولة 9.49 ، وهذا ما دل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4.

التفسير:

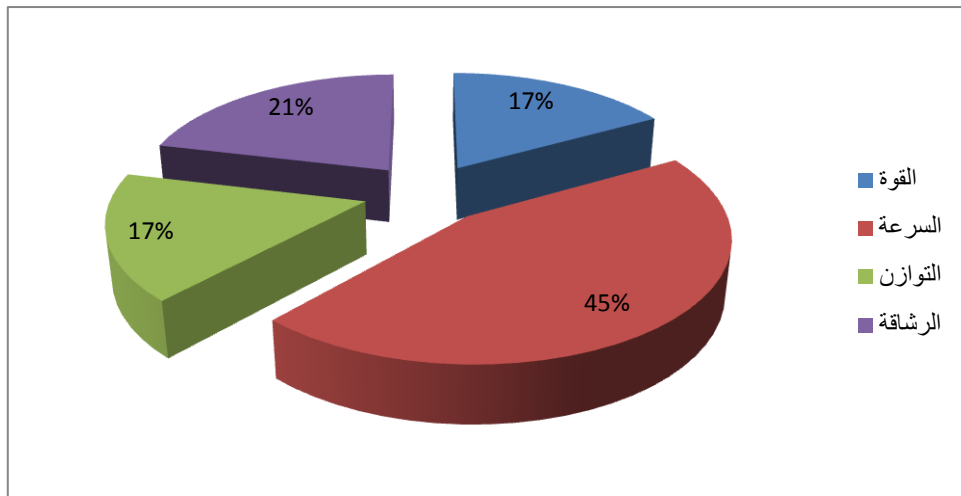
يشير حسن عبد الجواد أن التصويب يعتمد على اللياقة لبدنية والقوة العضلية كما يعتمد على الذكاء وحسن التصرف والقدرة على التركيز مع استخدام السرعة في التفكير والتنفيذ وأهم شروط أداء التصويب هي الدقة والسرعة والقوة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ الماهرة، وكل هذا لا يمكن ان يكتمل الا في وجود القوة اي يمكن ان تكسب سرعة والذكاء وتنفصك القوة ومنه لا يمكنك التسديد.

السؤال 15: الضرورية لتميرير الكرة بدقة؟

الجدول رقم 17 : الصفات الضرورية لتميرير الكرة بدقة

الصفة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
القوة	4	13.3	14.6	9.49	0.05	4	دالة
السرعة	10	46.7					
التوازن	14	33.3					
المرونة	2	6.7					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (15): الصفات الضرورية لتميرير الكرة بدقة



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ أن 46.7% من المدربين أجابوا أن الصفة الضرورية للتمرير بدقة هي التوازن، وأجاب 33.3% منهم أن الصفة الضرورية هي السرعة، وأجاب 13.3% منهم أن الصفة هي القوى، فيما أجاب 6.7% فقط منهم أن الصفة هي المرونة. نلاحظ من خلال الجدول أن ك² المحسوبة 14.6 اصغر من الجدولة 9.49 ولهذا نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 4.

التفسير:

يشترط أن تكون التمريرة عند الزميل ومن اجل ذلك لا يجب أن تكون التمريرة دقيقة حتى نسهل عملية الاستقبال من طرف اللاعب الآخر، ولهذا تتطلب أن تكون سريعة بالقدر الكافي لنضمن وصولها للزميل ويقول مفتي ابراهيم ان التمرير يتطلب ثلاثة امور من اجل نجاح وهي:

- حاجته أن يكون دقيقا.
- حاجته أن يكون بسيطا.
- حاجته أن يكون سريع.

الاستنتاج:

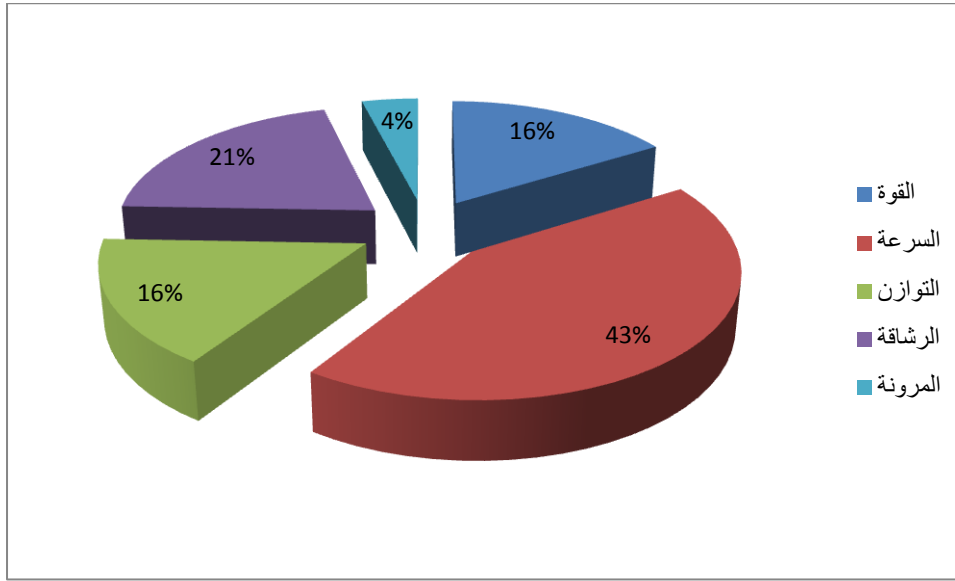
من خلال الجدول نستنتج أن الصفة الضرورية لتمرير الكرة بدقة هي السرعة.

السؤال 19: ماهي الصفات الضرورية للمراوغة بالكرة؟

الجدول رقم 18 : الصفات الضرورية للمراوغة بالكرة

الصفة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
القوة	4	13.3	22.08	9.49	0.05	4	دالة
السرعة	16	53.3					
التوازن	4	13.3					
الرشاقة	5	16.7					
المرونة	1	3.3					
المجموع	30	100					

الشكل رقم(16): الصفات الضرورية للمراوغة بالكرة.



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 53.3% من المدربين أجابوا أن السرعة هي الصفة الضرورية للمراوغة بالكرة ، وأجاب 16.7% من المدربين أن الرشاقة هي الصفة الضرورية، فيما أجاب 13.3% من المدربين أنهت التوازن، وأجاب 13.3% من المدربين بأنها القوة، و 3.3% أجابوا أنها المرونة. نلاحظ أيضا أن ك² المحسوبة 22.08 أكبر من الجدولة 9.49 ولهذا نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4.

التفسير:

تشابه السرعة والمراوغة في الزمن أي ان السرعة هي تحقيق الفرد لعمل في أقل زمن ممكن والمراوغة هي سلسلة عمليات متواصلة على الكرة في أقل زمن ممكن.ويقول حنفي محمود مختار انه يجب أن تتوفر لندرج القدرة على سرعة الحركة وسرعة الاستجابة في أثناء الجري والسرعة على السيطرة على الكرة والقدرة على المحاورة والانحراف والدوران متى تشاء كما يجب أن يتوافر له الإحساس بالخداع القائم على إدراك استجابات المنافس لتحركات.

وهذا ما جعل العلاقة بينهما مترابطة ومتلازمة فالمراوغة بدون سرعة لا يمكن أن تكتمل.

الاستنتاج:

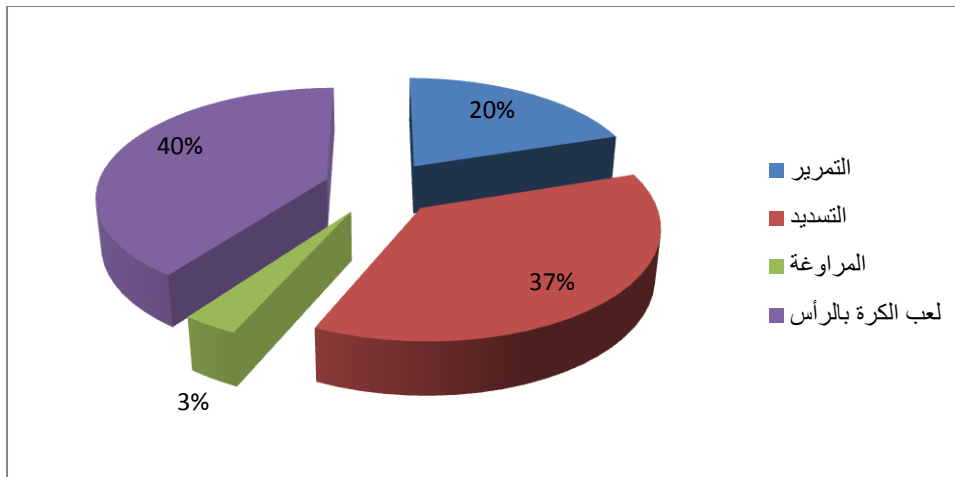
من خلال الجدول نستنتج أن السرعة هي الصفة الضرورية للمراوغة.

السؤال 16: ماهي المهارات الضرورية للمدافعين؟

الجدول رقم 19: يمثل المهارات الضرورية للمدافعين حتى يكون أساسيا في المبارات.

الصفة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
التمرير	6	20	10.26	9.49	0.05	4	دالة
التسديد	11	36.7					
المراوغة	1	3.3					
لعب الكرة بالرأس	12	40					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (17): يمثل المهارات الضرورية للمدافعين حتى يكون أساسيا في المباراة.



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ أن 40% من المدربين أجابوا أن لعب الكرة بالرأس صفة ضرورية حتى يكون المدافع أساسيا في المباراة، وأن 36.7% من المدربين أجابوا أن التسديد هي الصفة الضرورية حتى يكون المدافع أساسيا ، فيما أجاب 20% منهم أن التمرير هو الصفة الضرورية، وأجاب 3.3% أن المراوغة هي صفة تلك الصفة.

نلاحظ من الجدول أن ك² المحسوبة 12.84 أكبر من الجدولة 3.84، يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

لعبة الكرة بالرأس هي أهم صفة في المدافع لأنه بعد المراكز الدفاعية يجب أن يتمتع بقامة طويلة أو قوة الارتقاء من أجل قطع الكرة بالرأس وصدّها، وخاصة في الكرات الأتانية ولهذا نجد المدربين يركزون على هذه الصفة في المدافع حتى لا يكون نقطة ضعف لهم. ويشير حسن جواد أنها تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث هي:

- التصويب.

- التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

- الدفاع عن مرمى الفريق.

الاستنتاج

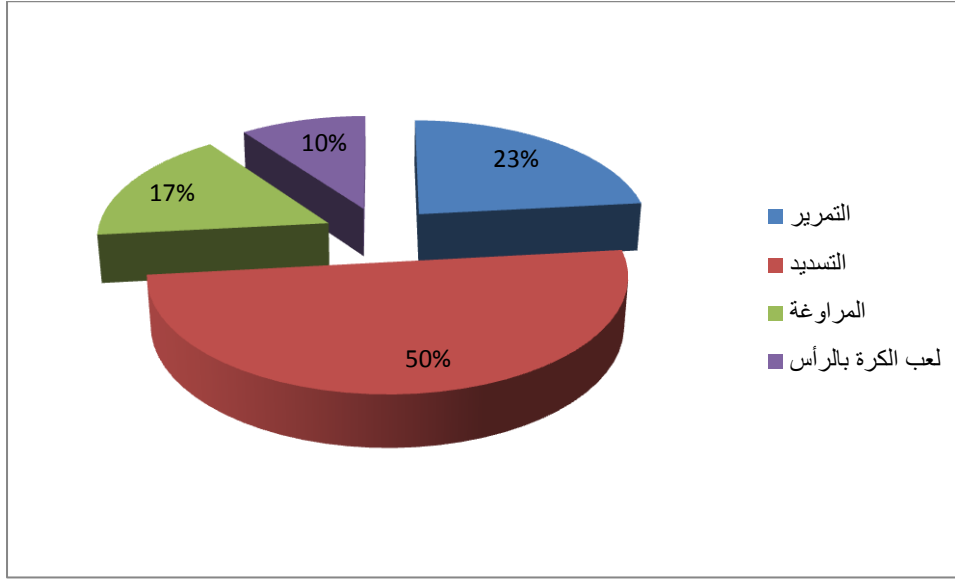
من خلال الجدول نستنتج أن المهارة الأساسية حتى يكون المدافع أساسياً في المباراة هي لعب الكرة بالرأس.

السؤال 17: ماهي المهارات الضرورية للمهاجمين؟

الجدول رقم 20: المهارات الضرورية للمهاجمين

المهارة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
التمرير	7	23.3	11.00	7.81	0.05	3	دالة
التسديد	15	50					
المراوغة	5	16.7					
لعبة الكرة بالرأس	3	10					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (18): المهارات الضرورية للمهاجمين

**التعليق:**

من خلال الجدول نلاحظ أن 50% من المدربين أجابوا أن التسديد هو المهارة الضرورية للمهاجمين، وأن 23.3% من المدربين أجابوا أن التمرير هي المهارة الضرورية للمهاجمين فيما أجاب 16.7% منهم أن المراوغة هي الصفة الضرورية لهم، وأجاب 10% أن لعب الكرة بالرأس هي الصفة المطلوبة.

نلاحظ من الجدول أن ك² المحسوبة 11.00 أصغر من الجدولة 7.81 ونقول انه توجد لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 3.

التفسير:

ان التصويب هو خاتمة لتسلسل انجاز مهارات بين اللاعبين سواء كانت تمريرات او مراوغات من أجل احراز الاهداف من الضروري أتختم بالتسديد ولهذا يتطلب من المهاجمين اتقان هذه الصفة لان مسؤولياتهم تنحصر في التسجيل.يشير مفتي ابراهيم حمادة المهاجمة هي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة، من الخصم سواء عن طريق قطع التمريرات أو التصويب.

النتيجة:

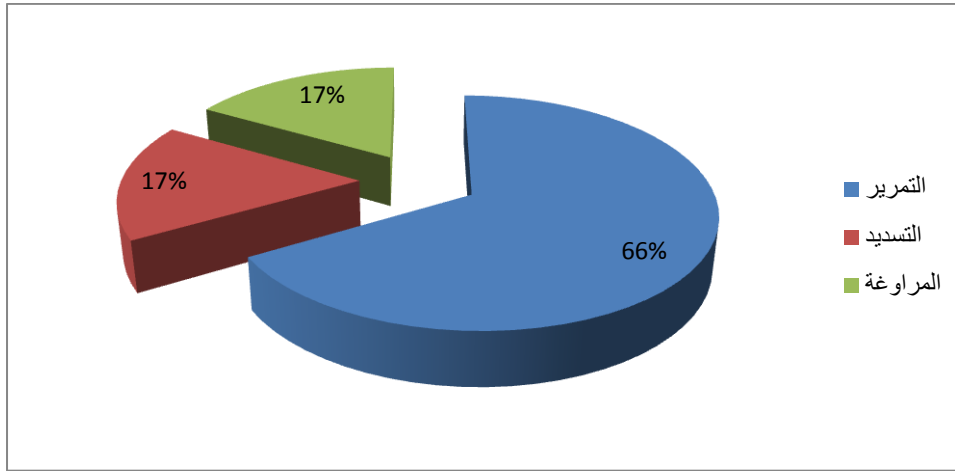
من خلال الجدول نستنتج أن التسديد هو صفة ضرورية يجب ان تتوفر في المهاجمين.

السؤال 18: ماهي المهارات الضرورية للاعبين وسط الميدان؟

الجدول رقم 21: يمثل المهارات الضرورية للاعبين وسط الميدان.

المهارة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
التمرير	20	66.7	15	7.81	0.05	3	دالة
التسديد	5	16.7					
المراوغة	5	16.7					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (19): المهارات الضرورية للاعبين وسط الميدان



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ أن 66.7 % من المدربين أجابوا أن التمرير هو المهارة الضرورية للاعبين وسط الميدان ، فيما أجاب 16.7% منهم أنه التسديد وأجاب 16.7 % ان المراوغة هي الصفة الضرورية للاعب وسط الميدان

ونلاحظ من خلال الجدول أن ك² المحسوبة 15 أكبر من الجدولة 7.81 ادن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة 3.

التفسير:

يعتبر التمرير المهارة الأضمن و الأدق للانتقال الكرة، ومهام وسط الميدان هب نقل الكرة والربط من بين الهجوم والدفاع ومختلف المراكز داخل الملعب، ويستخدم التمرير في تقدم الفريق بالكرة ويوفر الوقت والجهد بقول حسن عبد الجواد " التمرير يوفر الوقت والجهد ويجعل الاستفادة على القرص الكبير ممكنة الى حد اقصى ، خاصة اذا أحسن اتخاذ المراكز الصحيحة لاستقبال التمرير "

الاستنتاج:

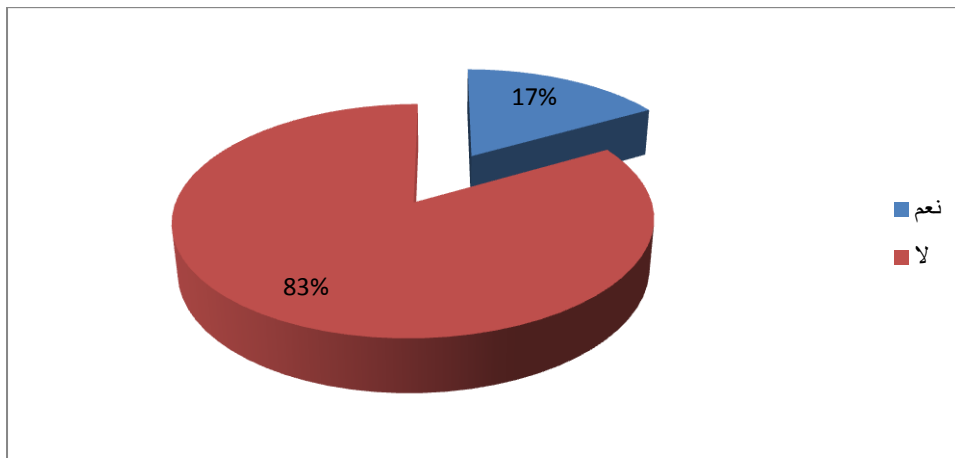
من خلال الجدول نستنتج ان التمرير هو الصفة الضرورية للاعب وسط الميدان.

السؤال 19: عند وضع الخطة، هل نأخذ بعين الاعتبار هذه المهارات في اختيار اللاعبين؟

الجدول رقم 22 : يمثل مراعاة مهارات اللاعبين عند اعداد الخطة

المهارات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
انعم	7	23.3	8.4	3.84	0.05	1	دالة
لا	23	76.7					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (20): مراعاة اللاعبين عند اعداد الخطة



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 76.7% من المدربين أجابوا أنهم عند إعداد الخطة يتم الأخذ بعين الاعتبار مهارات اللاعبين و 23.3% أجابوا أنه لا يتم أخذ بعين الاعتبار مهارات اللاعبين عند إعداد الخطة .

نلاحظ أن ك² المحسوبة 8.4 من ك² الجدولة 3.84، ونقول انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

التحضير البدني وحده لا يكفي لبناء لاعب أساسي في الفريق من أجل بناء الخطة المثالية يجب الاعتماد على لاعبين والمهارات العالية فالمدرّب عند بناء خطته بأخذ القدرات المهارية بعين الاعتبار من أجل تغطية النقائص والتركيز على نقاط القوة واستغلالها.

الاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول ان المدرّب عند اعداده الخطة يعتمد على مهارات اللاعبين

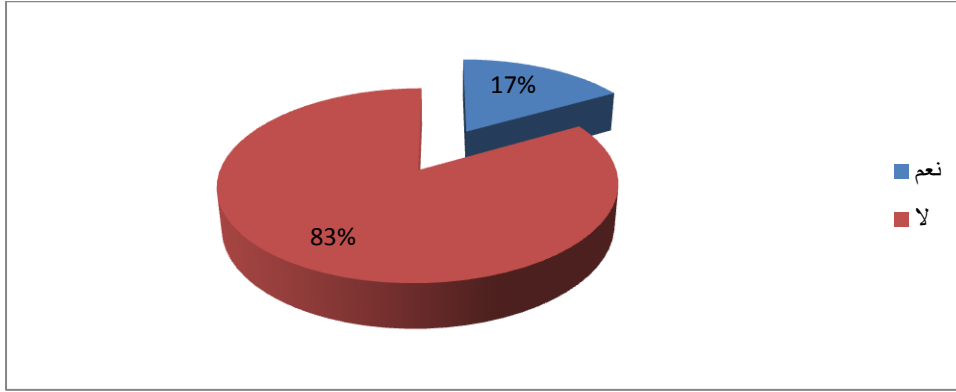
تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

السؤال رقم 20: هل يؤثر التحضير البدني على مهارات حارس المرمى ؟

الجدول رقم 23: يمثل تأثير التحضير البدني على الماهرات حارس المرمى

الماهرة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
لا	5	16,7	13,3	3.84	0.05	1	دالة
نعم	25	13,3					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (21): يمثل تأثير التحضير البدني على المهارات حارس المرمى



التعليق:

من خلال الجدول يبين لنا ان 83.3% من المدربين اجابوا بان التحضير البدني يؤثر على المهارات حارس المرمى.

نلاحظ ان $كا^2$ المحسوبة 13.3 اكبر من $كا^2$ الجدولة 3.84 وهذا ما تقول ان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

يحتاج حارس المرمى في مختلف تدخلاتها إلى ارتقاء القفز، النزول إلى الأرض استعمال القدمين، التريد، وغيرها رغم نقص بحركاته داخل الملعب ومحدودية مساحة لنقله غل أنه بحاجة على صفات بدنية اخرى كتحمل والقوة، والسرعة وسرعة رد الفعل وغيرها وهذا ما جعل التحضير بالبدني ضروري له.

الاستنتاج:

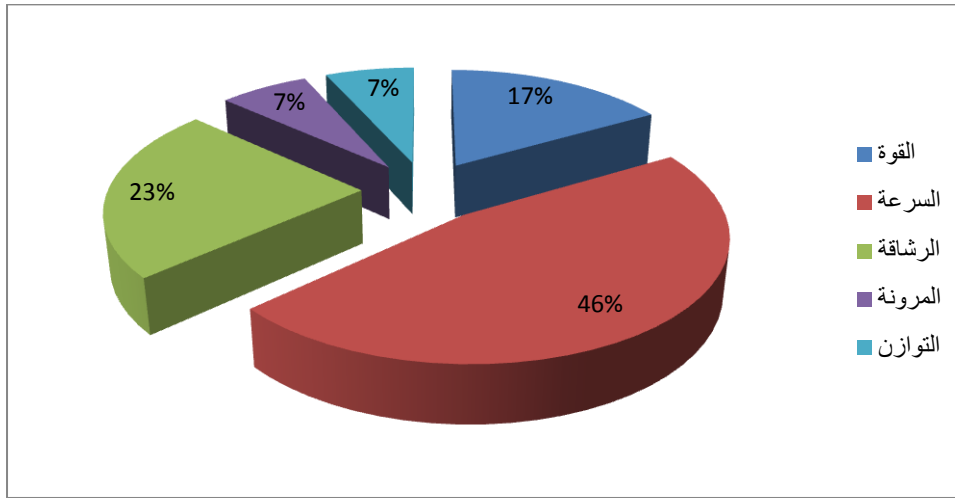
من خلال الجدول نستنتج أن التحضير البدني يؤثر على مهارات حارس المرمى.

السؤال رقم 21: الصفات الضرورية لمهارة استلام ولمس الكرة باليد؟

الجدول رقم 24: الصفات الضرورية لمهارات استلام ولمس الكرة باليد

الصفة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
القوة	5	16,7	16,3	9.49	0.05	4	دالة
السرعة	14	46,7					
الرشاقة	7	23,3					
المرونة	2	6,7					
التوازن	2	6,7					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (22): الصفات الضرورية لمهارات استلام ولمس الكرة باليد



التعليق:

من خلال نلاحظ ان 46.7% من المدربين اجابوا أن السرعة هي الصفة الضرورية لمهارة استلام ولمس الكرة باليد، وأجاب 23,3% منهم ان هذه الصفة الرشاقة فيما أجاب 16,7% منهم انها القوة، وأجاب 6,7% منهم انها المرونة وأجاب 6,7% انها التوازن.

نلاحظ ان كا² المحسوبة 16,3 أكبر من كا² المجدولة 9.49 أنه يوجد فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4.

التفسير:

يعتبر السرعة هي الصفة الضرورية لمهارة الاستلام الكرة، ويقصد بها سرعة رد العقل حارس المرمى وهذا من أجل تحديد مكان الكرة رفع البدني الارتقاء لمسكها الارتقاء وغيرها.

الاستنتاج:

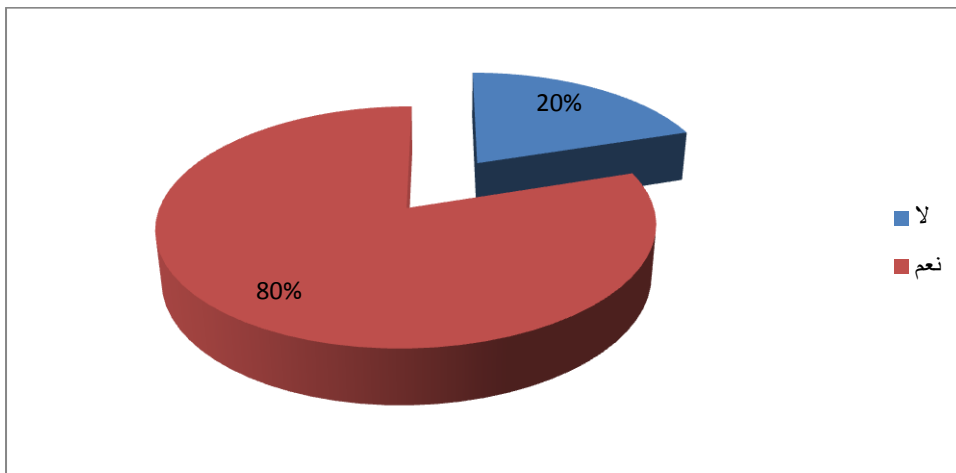
من خلال الجدول نستنتج أن الصفة الضرورية لمهارة واستلام الكرة هي السرعة.

السؤال رقم 22: هل يؤثر التحضير البدني على المهارات تحويل كرة اليد؟

الجدول رقم 25: تأثيرا التحضير البدني على مهارة تحويل الكرة باليد

تأثير	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
لا	6	20	10.08	3.84	0.05	1	دالة
نعم	24	80					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (23): تأثيرا التحضير البدني على مهارة تحويل الكرة باليد



التعليق: من خلال الجدول نلاحظ أن 80% من المدربين اجابوا تأثير التحضير البدني على المهارة

تحويل الكرة باليد فأجاب منهم انه لا يؤثر

نلاحظ أن أهمية كا^2 المحسوبة 10.08 أكبر من كا^2 المجدولة 3.84 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

يعتبر التحويل الكرة اليد من أهم مهارات حارس المرمى ولهذا يركز عليها المدرب ومن أجل إتقانها، يجب توفر قوة في الدراكين، بالإضافة على القدمين الارتكاز، ولهذا يجب تصور القوة والسرعة من تحويل الكرة إلى أبعد نقطة ممكنة بدقة، وبحاجتها جهات المرتدة.

الاستنتاج:

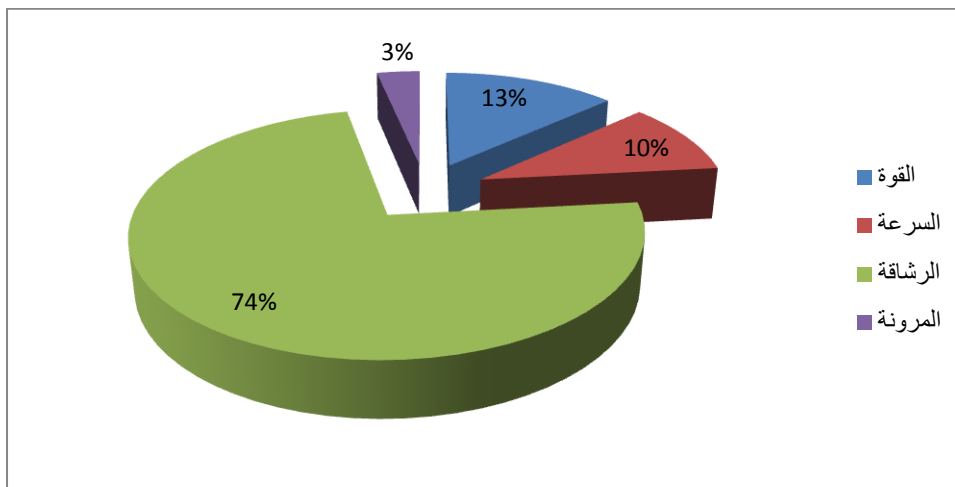
من خلال الجدول نستنتج ان التحضير البدني يؤثر على مهارة تحويل كرة اليد.

السؤال رقم 23: ما هي الصفات الضرورية لطيران والارتقاء والتصدي للكرة؟

الجدول رقم (26): الصفات الضرورية لطيران والارتقاء والتصدي للكرة

الصفة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
القوة	4	13.3	48.98	9.49	0.05	4	دالة
السرعة	3	10					
الرشاقة	22	73.3					
المرونة	1	3.3					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (24): الصفات الضرورية لطيران والارتقاء والتصدي للكرة



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ ان 73.3% أجابو الرشاقة هي الصفة الضرورية للطيران والارتماء والتصدي لكرة فيما اجاب 13.3% انها القوة، واجاب 10% انها السرعة فيما أجاب 3,3% أنها المرونة.

نلاحظ ان قيمة χ^2 المحسوبة 48.98 أكبر من χ^2 الجدولة 9.49 يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.06 ودرجة بالحرية 4.

التفسير: ان الارتماء والتصدي لكرة بخارج رشاقة عالية وهذه المهارة تحتاج لمح حركتين واكثر من أجل الارتماء وتحتاج إلى رشاقة عالية في الجسم والدوران وغيرها.

الاستنتاج:

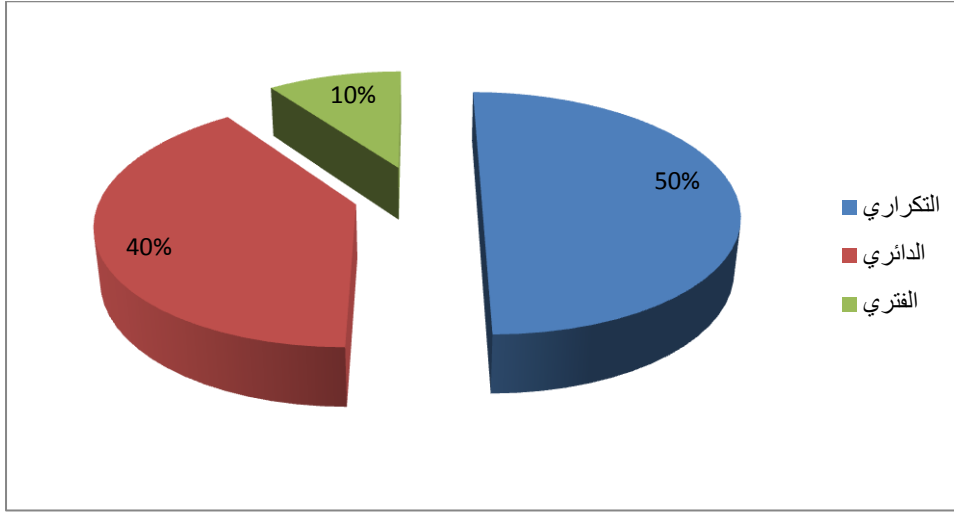
من خلال الجدول نستنتج ان الرشاقة صفة الضرورية لمهارة الارتماء والتصدي للكرة.

السؤال رقم 24: ما هي الصفات الضرورية لحارس المرمى الأساسيين للفريق؟

الجدول رقم 27: يمثل طريقة تدريب حارس المرمى

طريقة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حكم
التكراري	15	50	7.3	5.99	0.05	2	دالة
الدائري	12	40					
الفتري	3	10					
المجموع	30	100					

الشكل رقم(25): يمثل طريقة تدريب حارس المرمى

**التعليق:**

من خلال الجدول نلاحظ ان 50% من المدربين اجابوا ان الطريقة المناسبة لتدريب حارس المرمى هي طريقة التدريب التكراري و 40% اجابوا ان الطريقة المناسبة هي الدائري فيها اجاب 10% انها الفتري

نلاحظ ان χ^2 المحسوبة 7.3 أصغر من χ^2 الجدولة 5.99 وهذا ما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

التفسير:

يعتمد التدريب التكراري على غعادة التمرين عدة مرات وهذا عابر أخبار المدربين لأخبار هذه الطريقة من أجل التدريب وذلك من اتقان الماهرة أو تطويرها.

الاستنتاج:

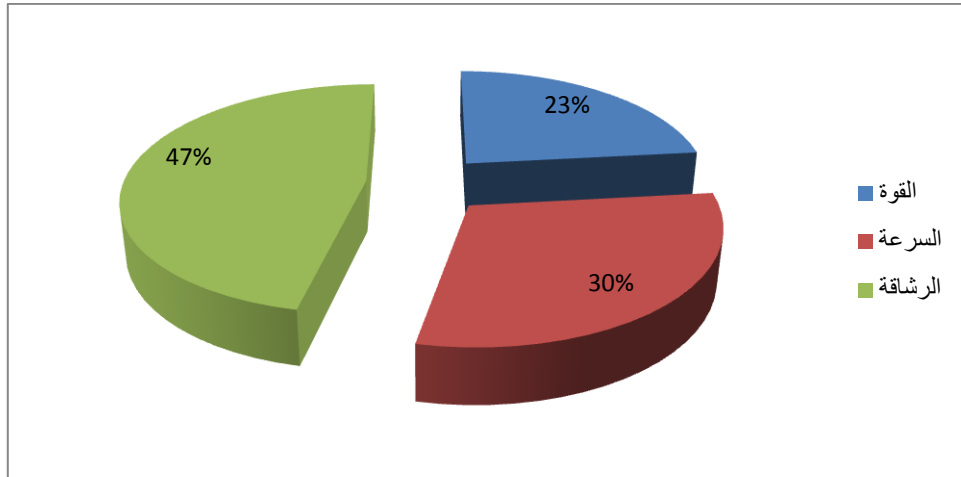
نستنتج من خلال الجدول ان طريقة التدريب التكراري هي طريقة التي يعتمدها المدربين في تدريب مهارات حارس المرمى.

السؤال رقم 25: ما هي الصفات الضرورية لحارس المرمى الأساسي في الفريق.

الجدول رقم 28: الصفات الضرورية لحارس المرمى الأساسي في الفريق.

الصفة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
القوة	7	23.3	24,7	9.49	0.05	4	دالة
السرعة	9	30					
الرشاقة	14	46,7					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (26): الصفات الضرورية لحارس المرمى الأساسي في الفريق



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ ان 46.7% من المدربين اجابوا ان الرياضة هي الصفة الرئيسية لحارس المرمى الاساسي في الفريق فيما اجاب 30% منهم على أنها السرعة وأجاب 23.3% منهم على انه القوة.

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا² 24,7 أكبر من الجدولة 9.49 وهذا ما نقول انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 4.

التفسير:

يتطلب توفر حارس المرمى على التوافق الجيد للحركات بكل أجزائها الجسم او بجزء معين منه كاليدين او القدم والراس وهذه هي الرشاقة الت يجب توفرها في الحارس.

الاستنتاج:

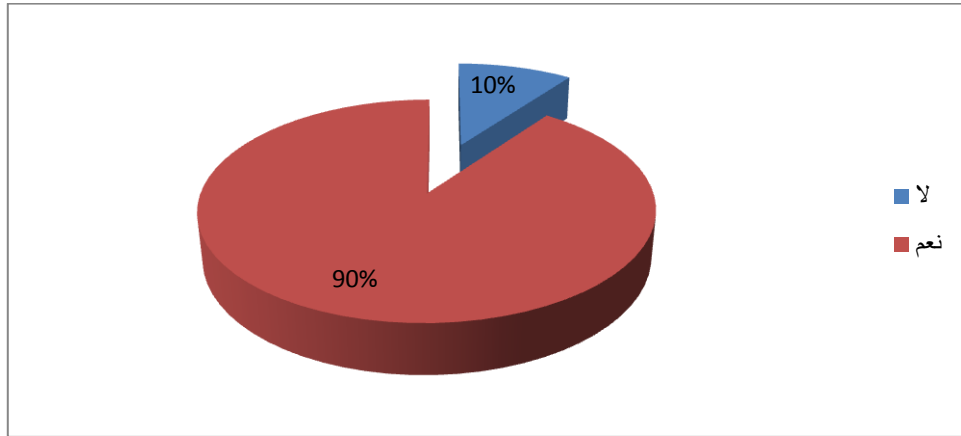
من خلال الجدول نستنتج ان الرشاقة هي الصفة الضرورية لحارس المرمى الأساسي.

السؤال رقم 26: هل ضعف المهارات حارس المرمى راجع إلى ضعف التحضير البدني؟

الجدول رقم (29): يبين ضعف المهارات حارس المرمى راجع إلى ضعف التحضير البدني

تأثير	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
لا	3	10	19.2	3.84	0.05	1	دالة
نعم	27	90					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (27): هل ضعف المهارات حارس المرمى راجع إلى ضعف التحضير البدني



التعليق:

أي من خلال الجدول نلاحظ ان 90% من المدربين أجاب أن ضعف مهارات حارس المرمى التحضير البدني بسبب ضعف مهارات حارس المرمى، فيما أجاب 10% منهم ان لا يؤثر ملاحظ أن قيمة كا² المحسوبة 19.2% أكبر من كا² الجدولة 3.84 وهذا ما تقول أن يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

أغلب مهارات حارس المرمى مرتبطة بأخذ الصفات البدنية ولها ضعف أحد الصفات البدنية يؤثر مباشر على ضعف المهارة، وبالتالي بنقص من عطاء الكلي للحارس.

الاستنتاج:

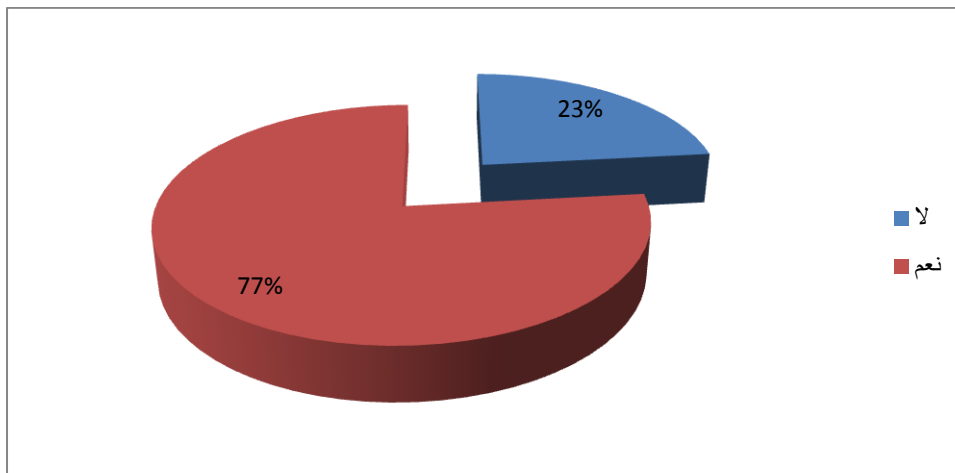
من خلال الجدول نستنتج ان التحضير البدني ضروري لمهارات حارس المرمى.

السؤال 27: هل تخصص حصص تدريبية ماهرات حارس المرمى؟

الجدول رقم 30: يمثل تخصص حصص تدريبية لتدريب المهارات حارس المرمى

تأثير	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
لا	7	23.3	8.00	3.84	0.05	1	دالة
نعم	23	76.7					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (28): يمثل تخصص حصص تدريبية لتدريب المهارات حارس المرمى



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ ان 76.7% من المدربين أجابوا أنهم يقوموا بتخصيص حصص تدريبية لتدريب المهاراتحارس المرمى وأجاب 23.3 % فإنهم لا يقومون بذلك. نلاحظ ان قيمة كا² المحسوبة 8 أكبر من الجدولة 3.84 وهذا ما نقول انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

يتدرب حارس المرمى في الفرق الهاوية مع الفريق لشباب مدرب خاص وهو ما يجعل المدرب يقوم بتخصيص حصص تدريبية خاصة له منفردة لتطوير مهاراته.

الاستنتاج:

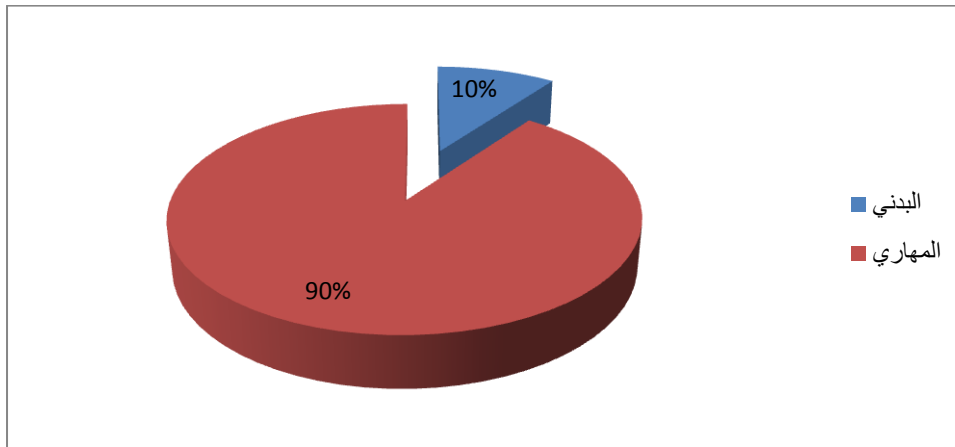
من خلال الجدول نستنتج ان المدربين يقوموا بتخصيص حصص تدريبية لمهارات حارس المرمى.

السؤال رقم 28: هل يؤثر التحضير البدني على مركز حارس المرمى؟

الجدول رقم 31: يمثل تأثير التحضير البدني على مركز حارس المرمى

تأثير	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
البدني	3	10	19.2	3.84	0.05	1	دالة
المهاري	27	90					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (29): يمثل تأثير التحضير البدني على مركز حارس المرمى



التعليق:

من خلال الجدول نلاحظ ان 90% من والمدربي يختارون حارسهم الأساسي على أساسي الجانب المهاري فيما يختار 10% ممنهم حارسهم الأساسي على أساس 10% نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 19.2 والمجدولة 3.84 وهي أكبر منها وهذا ما نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

يعبر الحارس المرمى بارع هو الحارس لمرمى الذي يمكن ان ينقد الفريق من الأهداف رغم نقص تحضيره البدني، ولا يمكن أن يفعلها حارس المرمى الماهر جيدا.

الاستنتاج:

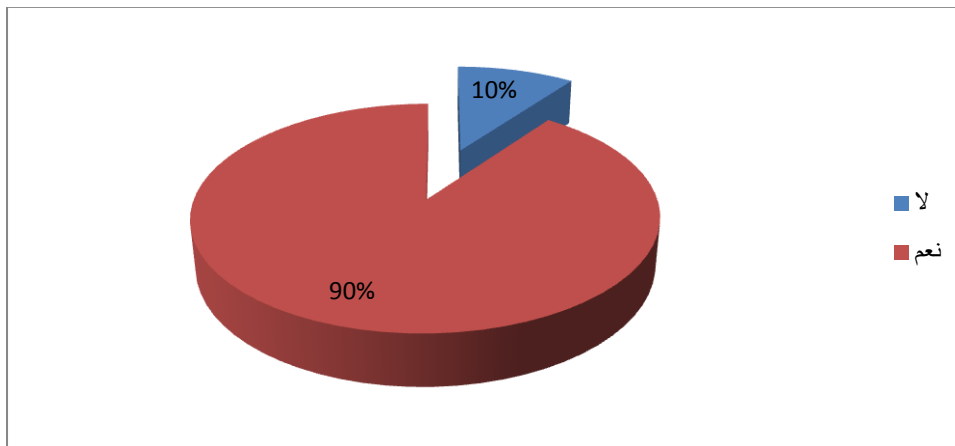
من خلال الجدول نستنتج حارس المرمى الأساسي في الفريق هو الحارس المهاري.

السؤال رقم 29: عند وصفك للخطة هل تأخذ بعين الاعتبار مهارات حارس المرمى؟

الجدول رقم 32: الأخذ بعين الاعتبار مهارات حارس المرمى عند رسم الخطة

تأثير	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الحكم
لا	3	10	19.2	3.84	0.05	1	دالة
نعم	27	90					
المجموع	30	100					

الشكل رقم (30): الأخذ بعين الاعتبار مهارات حارس المرمى عند رسم الخطة



التعليق:

نلاحظ من الجدول نسبة 90% من المدربين أجابوا أنهم عند وضع الخطة يتم مراعاة الجانب المهاري لحارس المرمى فما اختار 10% من المدربين أجابوا أنهم عند وضع الخطة لا يتم مراعاة ذلك. نلاحظ ان χ^2 المحسوبة 19.2 أكبر من الجدولة 3.84 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

التفسير:

عند وضع الخطة يجب وضع بال حارس المرمى لتغطية نقائص الحارس ومساعدة عن طريق اللاعبين.

الاستنتاج:

فمن خلال الجدول نلاحظ ان عند وضع الحصة بحسب الأخذ بعين الاعتبار مهارات حارس المرمى.

مناقشة النتائج:

التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح الاسئلة الاستبيان الخاص بالمدرسين وكذا عرض النتائج وسرد تحليلها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

بعد تفريغ محتوى الاستبيان ، نلجأ بعدها الى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية اكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من اجابات من طرف المدرسين وفي الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم فكانت جملة النتائج كالآتي :

1-1-التحقق من الفرضية الجزئية الاولى :

من خلال عرض نتائج المحور الاول الذي يخدم لنا الفرضية الاولى التي صيغت بان التحضير البدني له علاقة بالمهارات الاساسية دون لمس الكرة حيث تم التحقق منها خلال تحليل النتائج الاستبيان في المحور الاول وذلك في الاسئلة 5،8،9،10،11،12،13 فأكدوا ان التحضير له علاقة بالأداء المهارات الاساسية دون لمس الكرة ومن خلال النتائج المتحصل من الجدول مايلي :

- صفة السرعة هي الضرورية للمهارات الاساسية دون لمس الكرة .

-اعتماد المدرب عند وضعه الخطة على لاعبين يملكون ويتمتعون بالمهارات الاساسية دون لمس الكرة.

-الصفة الضرورية للقفز هي القوة .

-المراكز الدفاعية هي الصفة الضرورية للمدافعين من اجل الظفر بالمكانة الاساسية.

-الرشاقة هي الصفة الضرورية لمهارة التمويه بالجسم.

-التحضير البدني يؤثر على المراكز داخل الملعب.

ومن الكل نستنتج صحة الفرضية الأولى ونقول: ان التحضير البدني له علاقة بالمهارات الأساسية دون لمس الكرة .

1-2 التحقق من الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي صيغت بان التحضير البدني له علاقة بالمهارات الاساسية بلمس الكرة، حيث تم التحقق منها خلال تحليل النتائج الاستبيان في المحور الاول وذلك في الاسئلة 15،17،18،19،22،23 فأكدوا ان التحضير له علاقة بالمهارات الاساسية بلمس الكرة ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي:

- الطريقة المناسبة لتدريب المهارات بلمس الكرة هي الطريقة التدريب التكراري.
- القوة هي الصفة الضرورية لتسديد الكرة .
- الصفة الضرورية لتمرير الكرة بدقة هي التوازن .
- السرعة هي الصفة الضرورية للمراوغة.
- التمرير هو الصفة الضرورية للاعب وسط الميدان.
- يأخذ المدرب بعين الاعتبار مهارات اللاعبين عند وضعه الخطة.

ومن الكل نستنتج صحة الفرضية الثانية ونقول : ان التحضير البدني له علاقة بالمهارات الاساسية بلمس الكرة .

1-3 التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة التي صيغت بان التحضير البدني له علاقة بالمهارات حارس المرمى حيث تم التحقق منها خلال تحليل النتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الاسئلة 24،25،26،27،29،30،31،32،33 فأكدوا ان التحضير البدني له علاقة بمهارات حارس المرمى من خلال النتائج المتحصل عليها :

- التحضير البدني يؤثر على مهارات حارس المرمى.
- ان الصفة الضرورية لمهارة استلام الكرة هي السرعة .
- التحضير البدني يؤثر على مهارة تحويل الكرة باليد .
- الرشاقة صفة ضرورية لمهارة الارتقاء والتصدي للكرة.
- الرشاقة هي الصفة الضرورية لحارس المرمى الاساسي .
- التحضير البدني ضروري لمهارات حارس المرمى .

- يقوم المدربون بتخصيص حصص تدريبية لتدريب مهارات حارس المرمى.
- حارس المرمى الاساسي في الفريق هو الحارس المهاري.
- عند وضع الخطة من طرف المدرب الأخذ بعين الاعتبار مهارات حارس المرمى .
- ومن هذا نستنتج أن صحة الفرضية الثالثة ونقول : التحضير البدني له علاقة بالمهارات حارس المرمى .

خلاصة الاستبيان:

من خلال الملاحظة وتحليل النتائج للاستبيان وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاث ، يتبين لنا بوضوح ان التحضير البدني له علاقة بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اكابر:

يعتبر التحضير البدني من اهم العوامل المساعدة في الاداء المهاري للاعبين وعلى المدرب الاهتمام بالتحضير للاعبين بدنياً، وتأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والحث عليه من أجل العمل على انجاز المهارات الرياضية بالطريقة اللازمة من طرف اللاعبين وكذلك الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير اللياقة البدنية للاعب من اجل مواصلة واستمرار ادائه المهاري خلال المنافسة وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا لضمان الاداء الجيد للمهارات والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسة نسبياً ، ولأن المجربين يجتمعون على ان التحضير البدني له علاقة بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدرسين والمستوى الحالي الدين ينشطون على تراب الولاية وبعد التحليل لاحظنا الصراحة التامة في الاجوبة وتوصلنا الى النتائج توجي بان هناك علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري ومن خلال اجوبة المدرسين توصلنا الى النتائج التالية :

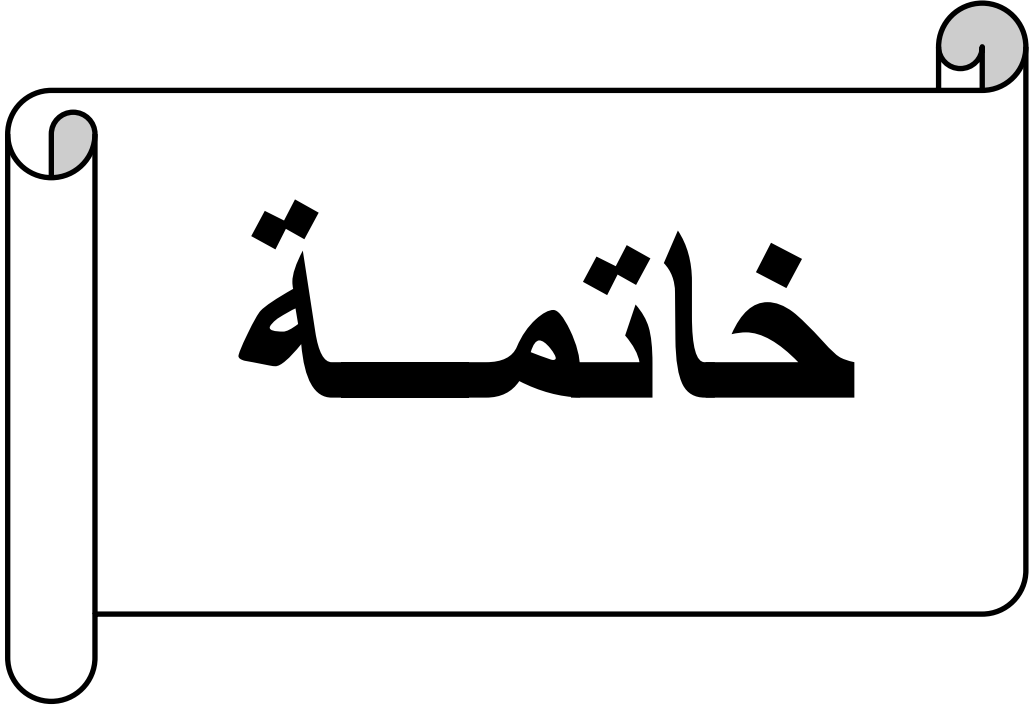
- التحضير البدني له علاقة بالمهارات الاساسية دون لمس الكرة .
- التحضير البدني له علاقة بالمهارات الاساسية بلمس الكرة .
- التحضير البدني له علاقة بالمهارات بحارس المرمى.

اقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة ومحضرة في إمكانيات، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة البداية للبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أثر، والتي تفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المتحصلة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني وعلاقته بأداء المهاري.

وعلى النتائج نتقد ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تكون بنائه مما تسهل عليهم بتجنب العدد من المشاكل التي يجدره خلال عملهم ونستطيع أن نتقدم بالإقتراحات التالية:

- 1- عدم اهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- 2- التركيز على الاداء المهاري الجيد من اجل التوصل الى النتائج الجيدة
- 3- الاهتمام بالوصول الى اللياقة البدنية خلال التحضير البدني الجيد.
- 4- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني والذي يتمشى مع قدرات اللاعبين
- 5- اتباع الطرق العلمية في عملية تعليم المهارات الاساسية
- 6- تسلسل تعلم المهارات من السهل الى الصعب
- 7- توفير الوسائل والمرافق الاساسية للعمل في احسن الظروف
- 8- الالمام بكل نواحي الاداء المهاري في جميع المراكز.
- 9- مراعاة مراكز اللاعبين في تعلم المهارات كل حسب حاجاته.
- 10- الاهتمام بالصفات البدنية التي تساعد مباشرة في اداء المهارات
- 11- العمل من اجل الهدف الحقيقي من التدريب هو الوصول بالقدرات البدنية والمهارية لأعلى مستوى من اجل الوصول الى اعلى مستوى.



حاولنا في دراستنا هذه التعرف على علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم حيث أننا في البداية اردنا معرفة تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي الذي يكون له الايجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة وقبلها، لأن التحضير البدني مهم في سيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن اجل ضمان أفضل النتائج الرياضية اد على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة لتحضير.

من خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاثة فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم وكذا طرق تنميتها وصفاتها اما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه الى المهارات في كرة القدم تقسيماتها وطرق أدائها، اما الفصل الثالث فتناولنا التعريف باللعبة وإعطاء لمحة تاريخية عنها وكذا قوانينها وطرق لعبها.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا علاقة التحضير البدني على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ولذلك يركز المدربين على التحضير البدني الجيد لما له من دور وتأثير مباشر على الأداء المهاري للفريق دون إهمال الأداء الرياضي من الجانب التكتيكي والتقني والنفسي، ومن خلال نتائج المتوصل إليها نجد ان الفرضيات المحددة لهذا البحث تحققت.

وفي الأخير نتمنى ان يكون بحثنا المتواضع دعم جديد لإثراء مكتبتنا التي تفتقر إلى هذا النوع من البحوث.



قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

أولاً: الكتب

1. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1994.
2. أبو عبده حسين السيد: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر الإسكندرية، مصر، 2008.
3. أحمد الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998.
4. ادل البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للشكر القاهرة.
5. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات ل نفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي ط1، القاهرة، 2000.
6. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتصنيفاته، منشأة المعارف، إسكندرية 1992
7. أمين خزل عبد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1 العراق.
8. أنوف وتيج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين، وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
9. بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1991.
10. بلقاسم تلي وآخرون: دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دلي إبراهيم، الجزائر، جوان، 1997.
11. تامر محسن وآخرون: لاختبار والتحليل في كرة القدم، مطبعة بغداد، 1997.
12. تامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد.
13. تامر محسن: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد 1988.
14. تامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد 1988.

15. جارل سهبوز: ترجمة طارق ناصري، موجز لتكتيك وعمل الفرق في كرة القدم، مطبعة الجامعة بغداد، 1994، ص 106.
16. جمال صيري فرح: نعيم عبد الحسين، الإعداد البدني والمهاري، دار مجلة عمان الأردن، 2012.
17. حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين.
18. حسن السيد أبو عبد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة الإشعاع 1994.
19. حسن السيد أبو عبدة: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، دار الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية مصر، 2002.
20. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العام للملايين ط4، بيروت، 1977.
21. حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988.
22. حسني محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
23. حسين بيك: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، الإسكندرية.
24. حمادة محمد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق وفادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
25. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريبي كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980.
26. حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، مرجع دار الفكر العربي، مصر، 1980.
27. د. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، جامعة الإسكندرية، ط1، 2001.
28. د. قدرى سيد مرسي وآخرون، القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر،
29. د. ياسر محمد حسن دبور، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف الإسكندرية، 1996.
30. رحيم يونس كرو العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن، 2008.

31. رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم الجزائر، 1997.
32. ريسان خريبط: اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 2018.
33. زيدان وآخرون، الأبعاد التربوية الرياضات الجامعية لفرق الرياضية، لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية الرياضية، جامعة الجزائر، 1995.
34. سامي الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984.
35. سامي الصفار: كرة القدم، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
36. سامي منار وآخرون: كرة القدم، جزء الأول، ط2، دار الكتاب، جامعة وصل، بغداد، 1987.
37. سامية جميل عاصي: اللياقة البدنية وعناصرها، دار المجد للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2017.
38. شاكر فرمود الدرجة: علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات ذات السلاسل، 1998.
39. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني لكرة القدم، دار الفكر عربي، مصر، 1989.
40. عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة بغداد، العراق سنة 1984.
41. عباس احمد صالح السامرائي: عبد الكريم السمرائي: كفايات تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
42. عباس محمد السامرائي: بسطويسيس أحمد: طر لتدريسي في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جمعة بغداد، العراق، سنة 1984.
43. عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، 1980.
44. عبد الغفار عروسي، دحمان محمر، القلق في التأثير على مردودية اللاعب، مذكر ليسانس غير منشورة، م ع تربية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004.
45. عبد الله حسن أحلامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، الهراق، 2004.
46. عبيدات دوقان: البحث العهلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، اشراقات للنشر والتوزيع، 2003.

47. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعرفة الإسكندرية، مصر، سنة 1992.
48. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1989، ص 280.
49. علي خليفة العنشري، وآخرون، كرة القدم، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
50. علي علاوي: التدريب الرياضي والكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، 1992.
51. علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
52. الفاتح وجدي، السيد محمد: أسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2000.
53. فاطمة عبد صالح: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة 2 في كلية ت ر، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
54. فريق مختص من طرف وزارة التربية والتعليم للبحرين: الإعداد البدني لمرحلة الثانوية، الجزء النظري
55. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1 دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1998.
56. القاهرة، 2002.
57. قيلان صبحي أحمد: مهارات كرة اليد، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
58. كمال درويش، محمد حسين: " التدريب الرياضي، دار الفكر عربي، مصر، 1984.
59. كورث ماينل: التعلم الحركي، عبد العلي نصيف، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
60. مارس هيبوز: " كرة القدم الخطط المهارية، " ترجمة موقف المولى وتامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق.
61. محمد سلامة السويد: منهج التربية البدنية للطفل، دار طيبة العربية، السعودية، مكة.
62. محمد محور الحيلة: طرائف التدريس وإستراتيجية، ط2، درا الكتاب الجامعي، الإمارات، 2003.
63. محمد إبراهيم شحاتة : برامج اللياقة البدنية، ماهي للنشر والتوزيع، إسكندرية.
64. محمد الأفندي: كرة القدم، مبادئها وأصول تدريبها، مصبغة خمير مصر القاهرة، 1970.
65. محمد حسن العلاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985.
66. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1990.

67. محمد حسن علاوي، سيكولوجية لتدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، سنة 1983.
68. محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998.
69. محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم والتربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
70. محمود عوض، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
71. مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
72. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
73. مفتي إبراهيم حمادة، المهارات الرياضية أسس والتعلم والتدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994.
74. مفتي إبراهيم، الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
75. مفتي إبراهيم، حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001.
76. مفتي إبراهيم، حمادة: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1992.
77. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، للاعب والمدرّب، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 1994.
78. مهند حسين البستاوي أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة عمان، 2005.
79. موقف مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر لبنان، 1999.
80. هارة: أصول التدريب، ترجمة علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986.
81. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب، دار الهدى للنشر والتوزيع القاهرة، 2002.
82. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي لاعب والمدرّب ط2، القاهرة، مصر، 2001.
83. الوقاد محمد رضا: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، مصر، 2003.
84. يحي كاظم النقيب، علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990.

ثانيا: مذكرات

1. بوداود عبد اليمين: أثر وسائل السمعية البصرية "فيديو" على تعلم المهارات الأساسية لمدارس كرة القدم والسرعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر، 1996.

ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية

1. Alain michel : foot balle ; auditeur précèdent.
2. Alain michel : foot –balle les systèmes de jeu,edition,2^{me}édition,paris 1998.
3. Blazevic,m.duinovic : guid pratique de l'entraîneur,fleuroyger,1978.
4. Corbeanjoel : « foot balle de l'ecole , aux association editiondevre.p.s. paris,1988,
5. Dekkarnooedineetaut ; « lechinquedevaluationphysiqueathletes ; imprmie de poin sportif alger,1990.
6. Den taelman : foot ballperforceeditionamphora paris, 1991
7. Dornhorffmartinhabil : l'education physique et sport opu, alger,1993.
8. Edgar thill et ant : manuel de educationsportif,huitème edition,paris,1977.
- J. louis rkodu
9. Ladislarkacani et ladislarhorsky : entrainement de foot ball, edition biroodorens,brakes,1986 .
- .N. dechavanne1985
10. R- tham : preperation psychologique du sportif ;vigot,ed1,paris,1991
11. Tupinberanard : preparation et entrainement du foot balleur,edition amphora,paris,1990.
12. Tupinbrenand ; « preparation et entrainement de foot ball, editionamphora, paris,1990
13. Weinekjugain : man ve l'dentraînement, editionvigot, paris, 1986.
14. Weuieck(j) : manuel de l'entraineent,ed vigot,paris,1983.

رابعا: المواقع الالكترونية

- 1-http:// www.iraqacad.org/lib/atheer/atheer6.htm.



الملاحق

ملحق رقم (01):

قائمة المحكمين

أسماء الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم حول الاستبيان المتعلق بموضوع علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل أكابر.

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة	الإمضاء
01	ميلود شولي	أستاذ محاضر أ	تدريب رياضي	زيان عاشور الجلفة	
02	حميدة خالد	أستاذ محاضر أ	تدريب رياضي	زيان عاشور الجلفة	
03	عيسات كمال				
04	مهند آيت وازو				
05	قبايلي ليليا				

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

السنة: ثانية ماستر

تخصص: تحضير بدني

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته وبعد:

يسرني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي صممت خصيصا لجمع المعلومات للدراسة التي أقوم بإعدادها استكمالاً للحصول على شهادة الماستر، تحت "التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم" الفئة العمرية اكابر.

لهذا الغرض آمل منكم التكرم بالإجابة على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة، علما أن المعلومات ستبقى سرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية.

شكرا مسبقا على حسن تعاونكم، تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة:

- يرجى قراءة الاستمارة بتمعن.
- وضع علامة (X) أمام الخانة الموافقة لاختيارك.

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

بوالحليب مبروك

-

✓ بوتفوشات محمد شريف

معلومات المدرب:

1- شهادة التدريب المتحصل عليها:.....

2- سنوات الخبرة والعمل كمدرّب: - 5 سنوات - أقل من 5 سنوات أكثر من 5 سنوات

3- مجموع الألقاب التي تحصلت عليها: - لم تتحصل لقب - أكثر من لقب

المحور الأول: علاقة التحضير البدني بمهارات كرة القدم دون لمس الكرة.

4- ماهي درجة تأثير التحضير البدني على المهارات الأساسية بدون كرة؟

- كثير - متوسط - ضعيف لا يؤثر

5- بصفتك كمدرّب من بين هذه الصفات، ماهي الصفة الضرورية لإتقان المهارات دون لمس الكرة؟

- القوة - السرعة - التوازن - المرونة

- الرشاقة

6- ماهي الطريقة التي تعتمد عليها في تدريب هذه المهارات بدون كرة؟

- تكراري - دائري - فكري

7- هل يؤثر التحضير البدني على الجري والتحرك في الميدان بدون كرة؟

- نعم - لا

8- أثناء وضعك الخطة هل تراعي في اختيار اللاعبين المهارات دون لمس الكرة؟

- نعم - لا

9- ماهي الصفة الضرورية للقفز؟

- السرعة - الرشاقة - المرونة

- التوازن - القوة

10- ماهي الصفة الضرورية لمهارات التمويه بالجسم؟

- السرعة الرشاقة التوازن
- القوة

11- هل ضعف المهارات راجع إلى نقص أو ضعف الإعداد البدني؟

- نعم لا

12- هل يؤثر التحضير البدني على المركز داخل الملعب؟

- نعم لا

13- ماهي المهارات التي يجب توفرها في المدافع حتى يكون أساسيا في المبارات؟

- الجري بغير الاتجاه الوثب الخداع والتمويه بالجسم
- المراكز الدفاعية

المحور الثاني: علاقة التحضير البدني بمهارات كرة القدم بلمس الكرة

14- بصفتك كمدرب في أي فترة يتم التدريب على المهارات الأساسية بالكرة؟

- التحضير العام التحضير الخاص
- قبل لمنافسة أثناء المنافسة

15- ماهي طريقة التدريب التي اعتمدها من أجل التدريب على مهارات بلمس الكرة؟

- التكراري الدائري المستمر

16- هل تخصص حصص تدريبية خاصة بالمهارات الأساسية بلمس الكرة؟

- نعم لا

17- ماهي الصفات الضرورية لتسديد الكرة؟

- القوة السرعة التوازن
- الرشاقة المرونة

18- ماهي الصفة الضرورية لتميرير الكرة بدقة؟

- القوة - السرعة التوازن
- الرشاقة - المرونة التحمل

19- ماهي الصفة الضرورية للمراوغة بالكرة؟

- القوة - السرعة التوازن
- الرشاقة - المرونة

20- ماهي المهارات الضرورية للمدافعين؟

- التمرير - التسديد - المراوغة لعب كرة بالرأس

21- ماهي المهارات الضرورية للمهاجمين؟

- التمرير - التسديد - المراوغة لعب كرة بالرأس

22- ماهي المهارات الضرورية للاعبين وسط الميدان؟

- التمرير - التسديد - المراوغة لعب كرة بالرأس

23- عند وضعك الخطة، هل تأخذ بعين الاعتبار هذه المهارات في اختيار اللاعبين؟

- نعم لا

المحور الثالث: علاقة لتحضير البدني بمهارات حارس المرمى

24- هل يؤثر التحضير البدني على مهارات حارس المرمى؟

- نعم لا

25- ماهي الصفات الضرورية لمهارة استلام ومسك الكرة باليد؟

- القوة - السرعة الرشاقة
- المرونة التوازن

26- هل يؤثر التحضير البدني على مهارات تحويل الكرة باليد؟

- نعم - لا

27- ماهي الصفات الضرورية للطيران والارتقاء والتصدي للكرة؟

- القوة - السرعة - الرشاقة
- المرونة - التوازن

28- ماهي طريقة التدريب الناجعة من أجل تدريب مهارات حارس المرمى؟

- التكراري - الدائري - الفتري

29- ماهي الصفات الضرورية لحارس المرمى الأساسي في الفريق؟

- القوة - السرعة - الرشاقة
- المرونة - التوازن

30- هل ضعف مهارات حارس المرمى راجع إلى ضعف التحضير البدني؟

- نعم - لا

31- هل تخصص حصص تدريبية لتدريب مهارات حارس المرمى؟

- نعم - لا

32- هل يؤثر التحضير البدني على مركز حارس المرمى؟

- نعم - لا

33- عند وضعك الخطأ، هل تأخذ بعين الاعتبار مهارات حارس المرمى؟

- نعم - لا