

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MOHAMED SEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-IJEL
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY
DEPARTMENT OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES

جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و



العنوان

أثر التحضير البدني الخاص على رفع مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19
دراسة ميدانية أجريت على نادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير "نكور USBT".

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

لجنة المناقشة /

- الأستاذ: قهلوز مراد رئيسا
- الأستاذ: بولحليب مبروك مشرفا
- الأستاذ: سي طاهر حسن مناقشا

من إعداد الطالبين/

- الطالب: بوفليغة مراد.
- الطالب: زويد عصام.

شكر

لله الحمد والمنة على إنجاز هذا العمل فهو أحق أم يشكر...

وعملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"،

نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في إنجاز بحثنا هذا ومساعدته لنا، ونخص

بالذكر الأستاذ المشرف "بولحليب مبروك" الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته ونصائحه

لنا، ولم يتوانى في تقديم آرائه واقتراحاته الصائبة لنا حتى آخر نقطة في إنجاز هذا

البحث وإلى كل أساتذة القسم. كما نوجه شكرنا وامتناننا لزملائنا كلهم، وفاء لكل

التعاون والصداقة والاحترام الذي كان بيننا كان ذلك من قريب أو من بعيد.

"مراد، عصام"



الإهداء

قال الله تعالى: "وقال ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى التي أعطتني حياتها وغمرتني بحبها وحنانها، إلى التي سهرت الليالي وغمرتني بدفء

نفسها وطيبة قلبها "أمي الغالي"،

إلى الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح، إلى الذي وقف بجاني في كل

صغيرة وكبيرة وعلمني معنى الرجولة "أبي الغالي".

فليحفظهما الله لي ويهب لهما الصحة والعافية إن شاء الله.

إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة حلوها ومرها "إخوتي وأخواتي" كل باسمه.

إلى كل الأصدقاء الذين عرفتهم من قريب أو من بعيد.

إلى كل من أعانني على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

إلى قارئ هذا الإهداء.

"بوفليغة مراد"

الإهداء

الحمد لله الذي انار لنا دار العلم والمعرفة وأعاننا على أداء الواجب ووفقنا في

إنجاز هذا العمل، ومن هذا المنبر أهدي هذا العمل إلى:

من ربتي وأنارت دربي وأعانتني بالدعاء في الصلوات "الوالدة حفظها الله"

إلى من عمل بكد وجد في سبيلي وأوصلني إلى ما أنا عليه الآن "الوالد الكريم"

أطال الله في عمره.

إلى العائلة الكريمة الإخوة والأخوات جميعا.

إلى كل الأصدقاء والأحباب ورفقاء الدراسة دون استثناء.

كما أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من كان له بصمة في إنجاز هذا

العمل وفي تدليل ما واجهناه من صعوبات خاصة "الأستاذ مبروك بولحليب".

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل من هذا العمل نفعاً يستفيد منه جميع

الطلبة المقبلين على التخرج.

"زويد عصام"

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب-ت	الإهداء
ث-ش	قائمة المحتويات
ص	قائمة الجداول
ض	قائمة الأشكال
ط-غ	ملخص الدراسة باللغة العربية
ف-م	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
5	1-الإشكالية
6	2-الفرضيات
7	3-أهداف الدراسة
7	4-أهمية الدراسة
8	5-أسباب اختيار الدراسة
8	6-مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	7-الدراسات السابقة والمثابهة
14	8-التعقيب على الدراسات السابقة والمثابهة

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير البدني

17	تمهيد
18	1- مفهوم التحضير البدني
18	1-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم
18	2- أنواع التحضير البدني
19	2-1- مرحلة الإعداد العام
20	2-2- مرحلة الإعداد الخاص
21	2-2-2- خصائص الإعداد البدني الخاص
21	2-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
22	2-3- مرحلة الإعداد للمباريات
23	3- أسس بناء برنامج تحضير البدني
23	4- المتطلبات البدنية الخاصة بمراكز اللاعبين في رياضة كرة القدم
24	4-1- حارس المرمى
24	4-2- المدافعين
24	4-3- قلب الدفاع والهجوم
24	4-4- خط الوسط
24	5- الصفات البدنية التي تتطلبها كرة القدم
24	5-1- تعريف اللياقة البدنية
25	5-2- مكونات اللياقة البدنية
	5-2-1- التحمل

26	1-1-2-5 أنواع التحمل
26	2-1-2-5 أهمية التحمل
26	2-2-5 القوة
26	1-2-2-5 أنواع القوة
26	2-2-2-5 أهمية القوة
27	3-2-5 السرعة
27	1-3-2-5 أنواع السرعة
28	2-3-2-5 أهمية السرعة في كرة القدم
28	4-2-5 الرشاقة:
29	1-4-2-5 أنواع الرشاقة
29	2-4-2-5 تنمية صفات الرشاقة
29	3-4-2-5 أهمية الرشاقة
29	6-التدريب في مرحلة التحضير البدني
29	1-6-التدريب باستخدام الحمولة الثابتة
30	2-6-التدريب باستخدام الحمولة المتغيرة
30	3-6-التدريب بأسلوب الفارتلك
30	4-6-التدريب الفتري
31	5-6-التدريب الدائري
31	6-6-التدريب باستخدام المنافسات
32	خلاصة

الفصل الثاني: الهجوم في كرة القدم

34	تمهيد
35	2-خطط اللعب
35	2-1-مفهوم خطط اللعب
35	2-2-العوامل الأساسية التي تراعى في عند اختيار ووضع خطط اللعب
35	2-3-القواعد الخطئية الهجومية
37	2-4-الهجوم في كرة القدم
37	2-4-1-مفهوم الهجوم
37	2-4-2-أنواع الهجوم
37	2-4-2-1-الهجوم المضاد السريع
39	2-4-2-2-الهجوم المنظم المتدرج
39	2-4-2-3-تكتيك الهجوم
40	2-4-2-1-أقسام تكتيك الهجوم
41	2-4-4-2-الخطط الهجومية في كرة القدم
42	3-صفة السرعة
42	3-1-تعريف صفة السرعة
42	3-2-أنواع السرعة
42	3-1-2-3-السرعة الانتقالية
43	3-2-2-3-سرعة رد الفعل
43	4-الهجوم الفردي بالكرة
43	4-1-المراوغة والخداع
44	4-2-التصويب
45	خلاصة

الفصل الثالث: المنافسة الرياضية

47	تمهيد
48	3-المنافسة الرياضية
48	3-1-مفهوم المنافسة الرياضية
48	3-2-فترة المنافسات الرياضية
49	3-3-المنافسة الرياضية كعملية
49	3-3-1-الموقف التنافسي الموضوعي
50	3-3-2-الموقف التنافسي الذاتي
50	3-3-3-الاستجابة
50	3-4-النتائج
51	3-4-التدريب البدني خلال المنافسات
52	3-5-أشكال المنافسة
52	3-5-1-التنافس الجماعي (فريق ضد فريق)
52	3-5-2-التنافس الفردي (لاعب ضد لاعب)
52	3-5-3-تنافسي فرد مع نفسه
53	3-6-أنواع المنافسة الرياضية
53	3-6-1-المنافسة التمهيدية
53	3-6-2-المنافسة الاختبارية
53	3-6-3-المنافسة التجريبية
53	3-6-4-منافسات الانتقاء
53	3-6-5-المنافسة الرئيسية
54	3-7-أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
54	3-8-أهمية المنافسة الرياضية

54	9-3- الانتقال إلى مكان المنافسة
55	9-3-1- الطعام
55	9-3-2- أبعاد المنافسة
55	9-3-3- المنافسة كموقف
55	10-3- العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية
56	11-3- التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة
56	12-3- السلوك الملائم قبل المنافسة
56	12-3-1- المعلومات
57	12-3-2- الأساليب والطرق
57	12-3-3- التقويم
58	خلاصة
الفصل الرابع: كرة القدم والمراهقة	
60	تمهيد
61	4- كرة القدم
61	4-1- مفهوم كرة القدم
61	4-2- تاريخ كرة القدم في العالم
62	4-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر
64	4-4- قوانين كرة القدم
64	4-4-1- المساواة
64	4-4-2- السلامة
64	4-4-2- التسلية
66	4-5- المهارات الأساسية لكرة القدم
66	4-5-1- تقسيم المهارات في كرة القدم
67	4-5-1-1- المهارة الأساسية بالكرة

68	2-1-5-4-المهارات الأساسية دون الكرة
69	6-4-صفات لاعب كرة القدم
70	1-6-4-الصفات البدنية
70	2-6-4-الصفات الفيزيولوجية
71	3-6-4-الصفات النفسية
71	1-3-6-4-التصور العقلي
71	2-3-6-4-التركيز
71	3-3-6-4-الانتباه
72	4-3-6-4-الثقة بالنفس
72	5-3-6-4-الاسترخاء
72	5-المراهقة
72	1-5-مفهوم المراهقة
72	1-1-5-لغة
72	2-1-5-اصطلاحا
73	2-5-تعريف بعض العلماء
73	3-5-أنواع المراهقة وأشكالها
73	1-3-5-المراهقة التكيفية (السوية)
73	2-3-5-المراهقة المنحرفة
73	3-3-5-المراهقة الانسحابية
74	4-3-5-المراهقة العدوانية المتمردة
74	5-3-5-المراهقة الجانحة
74	4-5-خصائص النمو في مرحلة المراهقة
74	1-3-5-النمو الجسمي
74	2-3-5-النمو العقلي

74	3-3-5-النمو الانفعالي
75	4-3-5-النمو الجنسي
75	5-3-5-النمو الاجتماعي
75	4-5-حاجات المراهق
75	1-4-5-الحاجة إلى المكانة
75	2-4-5-الحاجة إلى الاستقلال
75	3-4-5-الحاجة الجنسية
76	4-4-5-الحاجة البيولوجية
76	5-5-أهمية التربية البدنية للمراهق
77	6-5-مشاكل المراهقة
77	1-6-5-مشاكل النمو
77	2-6-5-مشاكل نفسية
77	3-6-5-مشاكل انفعالية
78	4-6-5-مشاكل اجتماعية
78	1-4-6-5-الأسرة
78	2-4-6-5-المدرسة
78	3-4-6-5-المجتمع
78	5-6-5-مشاكل جنسية
79	6-6-5-مشاكل صحية
79	7-5-مظاهر مرحلة المراهقة
80	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	

83	تمهيد
84	1-5-الدراسة الاستطلاعية
85	2-5-المنهج المتبع
85	3-5-مجتمع وعينة الدراسة
86	4-5-مجالات الدراسة
87	5-5-متغيرات الدراسة
87	6-5-الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات
89	7-5-الأسس العلمية للاختبار
90	8-5-الاختبارات المستخدمة
94	9-5-وصف البرنامج التدريبي
98	9-5-المعالجة الاحصائية
101	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
103	تمهيد
104	6-1-عرض وتحليل نتائج الدراسة
104	6-1-1-عرض وتحليل نتائج اختبار 20م من الوقوف.
117	6-1-2-عرض وتحليل نتائج اختبار نيلسون.
118	6-1-3-عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب نحو المرمى.
122	6-1-4-عرض وتحليل نتائج اختبار المراوغة.
126	6-2-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
126	6-2-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى
127	6-2-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية
128	6-2-3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

129	4-2-6- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
129	5-2-6- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
130	6-2-6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة
131	4-2-6- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية
132	خلاصة
133	الاستنتاج العام
134	الاقتراحات والتوصيات
135	خاتمة
137	قائمة المصادر و المراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
104	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.	01
105	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.	02
107	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.	03
108	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.	04
110	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.	05
111	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.	06
113	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.	07
114	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.	08
116	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.	09
117	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.	10

119	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.	11
120	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.	12
122	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.	13
123	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.	14
125	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.	15

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
20	يبين نموذج توزيع دقائق التدريب في فترة الإعداد العام.	01
21	يبين نموذج للتدريبات خلال فترة الإعداد البدني الخاص.	02
51	يبين المنافسة الرياضية كعملية.	03
91	يبين اختبار جري 20 م من الوقوف.	04
92	يمثل اختبار الجري بالكرة بين الشواخص (المراوغة).	05
93	يمثل اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	06
105	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.	07
106	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.	08

108	يبين الفرق بين القياس البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة والتجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.	09
109	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.	10
111	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.	11
112	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.	12
114	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.	13
115	يبين الفرق بين القياس البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.	14
117	يبين الفرق بين القياس البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.	15

118	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدى في المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للعينه الضابطة لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.	16
120	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدى في المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للعينه التجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.	17
121	يبين الفرق بين القياس البعدى في المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للعينه الضابطة والتجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.	18
123	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدى في المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للعينه الضابطة لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.	19
124	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدى في المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للعينه التجريبية لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.	20
126	يبين الفرق بين القياس البعدى في المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للعينه الضابطة والتجريبية لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.	21

ملخص الدراسة باللغة العربية:

إن الهدف من إجراء هذه الدراسة يتمثل في الكشف عن أثر التحضير البدني الخاص على رفع مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19، وقد كانت الفرضية العامة كالتالي:
- للتحضير البدني الخاص أثر على رفع مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19، وإثبات صحة الفرضية أو عدم صحتها تم اختيار عينة غير احتمالية قصدية تتكون من فريق واحد (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية).

- أما بالنسبة للمنهج المتبع فقد اعتمدنا على المنهج التجريبي (تصميم تجريبي لعينتين مستقلتين) الذي يعتبر الأنسب لموضوع الدراسة في حين أن الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة تتمثل في مختلف الاختبارات البدنية.

وبعد اختيار العينة والمنهج وأدوات الدراسة وتطبيقها ميدانيا ثم جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى صحة الفرضيات الفرعية ومنه تحقيق الفرضية العامة التي تؤكد على أنه يوجد أثر للتحضير البدني الخاص على رفع مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19.

ومن الاقتراحات المقدمة نذكر:

- ✓ القيام بدراسات مشابهة على عينة أكبر من عينة الدراسة، للتوصل إلى نتائج أدق حول تأثير البرامج التدريبية في مجال كرة القدم.
- ✓ اعتماد مدربي كرة القدم على إقران البرامج التدريبية خاصة لتحقيق التطور في عملية التحضير البدني الخاص.
- ✓ الحذر عند وضع البرامج التدريبية، لتفادي الوقوع في الحمل الزائد.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة على عينة من اللاعبين المحترفين.

Study Summary in English:

The aim of this study was to investigate the effect of specific physical preparation on enhancing counterattack performance during competition among U19 football players. The general hypothesis was as follows:

Specific physical preparation has an impact on raising the level of counterattack performance during competition among U19 football players. To prove or disprove this hypothesis, a non-probability purposive sample consisting of one group (control group and experimental group) was selected.

Regarding the methodology, an experimental approach (experimental design with two independent samples) was adopted, which was considered most suitable for the study topic. The tools used in this study included various physical tests.

After selecting the sample, methodology, and study tools, they were applied in the field. The results were then collected, analyzed, discussed, and appropriate statistical methods were employed. This led to confirming the sub-hypotheses and ultimately achieving the general hypothesis, which affirms the existence of an effect of specific physical preparation on raising the level of counterattack performance during competition among U19 football players.

Some proposed suggestions include:

- ✓ Conducting similar studies on a larger sample size to obtain more precise results regarding the impact of training programs in the field of football.
- ✓ Coaches should rely on pairing specific training programs to achieve development in the process of specific physical preparation.
- ✓ Exercising caution when designing training programs to avoid excessive load.
- ✓ Conducting similar studies on a sample of professional players.

مقدمة:

يعيش العالم في السنوات الأخيرة عصرا جديدا شهد العديد من التغيرات والاستراتيجيات والتحديات جراء التكنولوجيا الحديثة والعولمة، حيث شمل جميع النواحي والاختصاصات ومجالات الحياة ومنها الناحية الرياضية التي اعتمدت على البرمجة والتخطيط العلمي السليم المبني على جميع العلوم الأخرى. وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرا بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله دافع وغاية، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

وربما كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا "البرازيل والأرجنتين والكاميرون وكوت ديفوار وغانا..." الخ. لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزيلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراهم بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويجية وترفيهية والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه البيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيمة ترفيهية.¹

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني العام والخاص والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز التدريب الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة، حيث بذل العلماء جهودا مكثفة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، الفسيولوجية، النفسية)، فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير

¹ -مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009، ص22.

هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني¹.

و منه لا يمكن أن نتكلم عن منافسة عالية في كرة القدم دون أن نتكلم عن تحضير البدني بصفة عامة والتحضير البدني بصفة خاصة، و للإحراز على نتائج عالمية و الوصول إلى أرقام قياسية و الرفع من مستوى المنافسة وبالتحديد على مستوى الهجوم، يجب وضع برامج علمية للتحضير البدني الخاص، لأن الحالة البدنية الخاصة للاعب تعتبر القاعدة الأساسية الصلبة و القوية التي تجنبه من الوقوع في شبح الإصابات الرياضية وإذا لم يتم هناك تحضير الفريق تحضيراً بدنياً جيداً أو لم يكن قائم على النظرية العلمية لمنهجية التدريب الرياضي يؤدي حتماً باللاعبين لسقوط في بؤرة الرجوع في المستوى، التي تؤدي بإبعاد اللاعبين عن الميادين الرياضية لأن هذا راجع إلى سوء تسطير وتطبيق بعض المدربين للبرامج العلمية للتحضير البدني الذي يخلق عدة مشاكل ومن بينها الرجوع في مستواهم الرياضي. فبناء على المعطيات جاءت فكرة القيام بهذه الدراسة والتي ادرجت تحت عنوان: "أثر التحضير البدني الخاص على رفع مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم فئة U19"، دراسة ميدانية على نادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير USBT، للموسم الرياضي 2022-2023م.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى ما يلي: الفصل التمهيدي ويمثل تعريف شامل بالبحث، تناول طرح مفصل لإشكالية هذه الدراسة وطرح التساؤلات، عرض فرضيات الدراسة، أهداف وأهمية الدراسة، أسباب اختيار موضوع هذه الدراسة، مفاهيم الدراسة، عرض الدراسات السابقة والمثابرة والتعقيب عليها.

الجانب النظري: ويمثل التحليل البيبليوغرافي، وبضم الفصل الأول بعنوان التحضير البدني، حيث احتوى الفصل على كل من مفهومه، أنواعه، أسس بناء برنامج للتحضير البدني، المتطلبات البدنية الخاصة بمراكز اللاعبين في رياضة كرة القدم، الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم. أما الفصل الثاني فكان بعنوان الهجوم في كرة القدم، فتناول كل من عنوان خطط اللعب بكل ما فيه من عناوين فرعية، كذلك صفة السرعة، الهجوم الفردي في كرة القدم. أما الفصل الثالث فكان بعنوان المنافسة الرياضية، تضمن هذا الفصل كل من المفهوم، الأهمية، الأنواع...إلخ. أما آخر فصل فكان بعنوان كرة القدم والمراهقة؛

¹-حسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992، ص27.

تناول تاريخ الرياضة، مع مفهوم موجز لرياضة كرة القدم، وصولاً للمرافقة بكل ما تحملها من مفهوم وأقسام.

الجانب التطبيقي: ويمثل الدراسة الميدانية، ويضم الفصل الرابع بعنوان الاجراءات المنهجية للدراسة وتتناول الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة وثباتها وصدقها، مجالات الدراسة، متغيرات الدراسة، الأساليب الإحصائية. أما الفصل الخامس والأخير كان بعنوان عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، مع وضع في النهاية خلاصة واستنتاج عام، ووضع فروض مستقبلية وفي النهاية خاتمة البحث.

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية:

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية وهي أبرز الرياضات انتشارا في العالم، حيث عرفت تطورا ملحوظا عبر الزمن وملكت قلوب الملايين من البشر، فهي تسعى لخلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد، فبعدها كانت في القديم هواية تمارس للتسلية أصبحت في يومنا هذا مهنة بحد ذاتها، فقد كانت في القديم تعتمد على التدريب البدني العشوائي بطرق غير منظمة.

أما في الوقت الحالي وبفضل التطورات الحديثة وبفضل جهود الباحثين والمختصين في هذا الميدان أصبح "التدريب الرياضي عمليه تربوية منظمة وهادفة وموجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلفة (بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وعقليا ونفسيا)".¹

يعمل التحضير البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الكفاءة والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباريات.

إن التركيز على المهارات الهجومية ازدادت في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ، إذ لا بد للاعب أن يكون قادرا على أداء هذه المهارات في كل مناطق اللعب، وتحت كل الظروف، ومن أجل تحديد الأداء المهاري للاعبين يجب رفع التدريب مع مراعاة إمكانية كل لاعب في الطريق.²

وبما أن الهجوم المضاد يعتمد في أدائه على مجموعة من القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم وإن أبرزها هي السرعة من أجل التنقل السريع وعكس الهجمة والرشاقة لتتنقل بسلاسة في الملعب وكذلك قدرات مهارية من أبرزها المراوغة والتصويب لإنماء الهجمة، فإن الفريق الذي يتميز بأداء الهجوم المعتاد لا بد على المدرب أن يؤهل لاعبيه بدنيا بشكل جيد من أجل بتنفيذ هذا النوع من الهجوم.

وعليه أثناء المنافسة يجب على أي مدرب الاهتمام بشكل ونوعية الأداء الحركي للاعبين أثناء المباريات وهو ما يوضح الحاجة النوعية خاصة من التدريبات تتماشى وطبيعة الأداء المهاري والحركي ومواقف اللعب الصغيرة والسريعة.

¹—أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، دار النشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014، ص25.

²—هشام ياسر حسن: تطوير المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة، مركز النشر للكتاب، الطبعة الأولى، مصر، 2009، ص54.

ومن هنا نطرح التساؤل العام التالي:

➤ هل للتحضير البدني الخاص أثر على رفع من مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19؟

وتندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السرعة الانتقالية؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطور السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة المراوغة والتصويب؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة المراوغة؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية مهارة المراوغة والتصويب؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية الرئيسية:

➤ للتحضير البدني الخاص على الرفع من مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19.

2.3. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السرعة الانتقالية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطور السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة المراوغة والتصويب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة المراوغة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية مهارة المراوغة والتصويب.

3-أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير التحضير البدني الخاص على رفع مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19.
- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية.
- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السرعة الانتقالية.
- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطور السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية.

- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة المراوغة والتصويب.
- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة المراوغة.
- معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية مهارة المراوغة والتصويب.

4-أهمية الدراسة:

4-1-الأهمية العلمية:

- قلة الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال في حدود إطلاع الباحث.
- إثراء حقل التدريب الرياضي في هذا المجال بمصدر علمي جديد حول طريقة التدريب التكراري.
- المساهمة في إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث العلمية.

4-2-الأهمية العملية:

- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد البرامج التي تساهم في تحسين الصفات البدنية والمهارات الخاصة بكرة القدم.
- تسليط الضوء إلى الحاجة لبناء برامج تدريبية مخصصة للجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم.
- تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم.

5-أسباب اختيار الموضوع:

5-1-الأسباب الذاتية:

- الميل الى المواضيع التي لها علاقة بالتحضير البدني بصفة عامة والتحضير البدني الخاص في كرة القدم بصفة خاصة.
- محاولة التعرف على علاقة التحضير البدني الخاص والقيام بالهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم u19.

5-2- الأسباب الموضوعية:

- أهمية الموضوع في مجال الرياضة.
- إثراء مجال البحث العلمي وتدعيم المكتبة بالمراجع.
- إعطاء حلول وتوصيات حول الموضوع المدروس.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- التحضير البدني:

* اصطلاحاً: يعتبر الإعداد أو التحضير البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجهزة الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزه الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.¹

* إجرائياً: هو مجموعة العمليات التدريبية التي تهدف الى تنمية وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من ادماج بعضها البعض، وكذلك جميع القبلبات التوافقية الحركية التي ترتبط بمعنى الأداء الحركي وجميع الصفات النفسية والإرادية للفرد الرياضي.

6-2- التحضير البدني الخاص:

* اصطلاحاً: هو موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة القدرة الوظيفية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية والسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة، والقوه المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة.²

* إجرائياً: محاولة تحسين وتطوير القدرات البدنية للاعب كرة القدم والتي يجب أن تتوفر فيه، ومحاولة إبرازها داخل الميدان أثناء المنافسات.

¹-أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 21.

²-أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2001، ص 47.

3-6- الهجوم المضاد:

*اصطلاحاً: ويقصد به الهجوم السريع المفاجئ والمباغت للفريق وذلك بتحويله من الدفاع الى الهجوم وتنفيذ التميريرات الطويلة للمهاجمين المتقدمين وإنهاء الهجمات مباشرة بأقل عدد من التميريرات وبالتسديد السريع على المرمى.¹

*إجرائياً: يعني بالهجوم المضاد هو قطع الكرة واسترجاعها من الخصم هجمة مرتدة سريعة في أقل زمن ممكن وإنهائها بالتصويب نحو مرمى المنافس.

4-6-المنافسة الرياضية:

*اصطلاحاً: حسب "وينبرق" عرف "مورتن دوتش" المنافسة على أنها "وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية بين المشاركين" فالأهداف حسب هذا التعريف مرتبطة بصفه سلبية، لأنه إذا توصل أحدهم الى الهدف فإن الأثر لن يمكن له تحقيق ذلك.²

*إجرائياً: هي عبارة عن امتحان وتجربة للرياضيين من كل النواحي البدنية ومعرفة النقائص ونقاط ضعفه ومحاولة التخلص منها في المستقبل ويكون خلال هاته التجربة الطرف الراجح والخاسر، والراجح من يتمتع بكافة شروط المنافسة الرياضية.

5-6-كرة القدم:

*اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: كره القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.³

*إجرائياً: هي رياضة شعبية، سهلة وبسيطة فقط ملعب ومرمى ولاعبين وكرة كروية الشكل.

6-6-المراهقة:

*اصطلاحاً: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".¹

¹-محمد فاروق يوسف صالح: فعالية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الانجاز في المباريات، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2011، ص24.

²-WEINECK, J:manual d'entrainement ed, vigot, paris,1997,p106.

³-رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، بيروت، ط1، 1986، ص ص50-52.

*إجراءيا: هي المرحلة العمرية بين 12 حتى 21 سنة التي تتميز بتغيرات مختلفة تظهر تباعا على الفرد، وهي مرحلة مهمة في حياة الفرد إذ تؤثر على المراهق في جميع المجالات النفسية، البدنية، البيولوجية،.....إلخ.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1-الدراسات المحلية:

أ-الدراسة الأولى:

دراسة "عطاب ابراهيم" 2014: جامعة الجزائر3، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان "تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعد القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم".

*منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.

*عينة الدراسة: عينة مكونة من 20 لاعبا من مجتمع البحث الأصلي نادي شباب العطاف.

*أداة الدراسة: استخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع البيانات.

*أهداف الدراسة: حيث هدفت هذه الدراسة الى:

- معرفة أهمية التحضير البدني العام في كرة القدم الجزائرية.
- كيفية التغلب على المعوقات التي تواجه التدريب في كرة القدم الجزائرية.
- كشف النقاب عن واقع ومشاكل التدريب في كرة القدم الجزائرية.
- إبراز أثر التحضير البدني العام في الرفع من مستوى القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة القدم.
- الكشف عن إثر التحضير البدني العام في تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

*نتائج الدراسة: لقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- تشكل عملية التحضير البدني جوانب متعددة من الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي كلا متكاملتا متجانسا يهدف للوصول للاعب والفريق الى المستويات الرياضية العليا وتحقيق أفضل النتائج.
- الاعتماد على الأسس العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنما تتكامل معاني العمل على تحقيق الاهداف.

¹عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، ط1، 1994، ص257.

- إن الاعداد البدني يهدف الى تنمية القدرات البدنية القوة والسرعة المميزة بالقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة...الخ

ب-الدراسة الثانية:

دراسة "بجاوي فاضلي" 2015: تحت عنوان "تأثير الأقسام على تحضير البدني لصفتي (القوة والسرعة) عند لاعبي كرة القدم 14، 16 سنة، مقال منشور في مجلة الإبداع الرياضي.

*منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبي الذي رآه مناسب لحل اشكالية هذا البحث والإجابة عن تساؤلاته والتحقق من فرضياته.

*عينة الدراسة: عينة مكونة من فريقين لكرة القدم تم اختيارهم على مستوى ولاية الجزائر الفريق الأول يتمثل في فريق نجم بن عكنون والفريق الثاني نادي سريع بوزريعة والذين ينتمون للفئة العمرية 14 - 16 سنة.

*أداة الدراسة: اعتمد الباحث عن استخدام الاختبارات البدنية (اختبارين لقياس القوة واختبارين لقياس السرعة).

*أهداف الدراسة: حيث هدفت هذه الدراسة الى:

- الوصول الى مجموعة من الحقائق حول تأثير المستوى على التحضير البدني.
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين مستوى الفرق والتحضير البدني بين اللاعبين.
- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- كشف التحضير البدني للمستويات السفلى.
- اكتساب معارف جديدة والتتقيب على الحقائق المتعلقة بتأثير المستوى.

***نتائج الدراسة:**

وجود فروق معنوية لصالح اختبار الوثب الطويل والوثب العالي خلال مرحلة بعد تطبيق البرنامج واستنادا الى نتائج مرحلة قبل تطبيقه وهذا يعني وجود أصغر على مستوى منحه القوة وهذا راجع الى صعوبة تحسين هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم باعتبار المدة الزمنية المخصصة لتطبيق البرنامج قصيرة.

7-2-الدراسات العربية:

أ-الدراسة الأولى:

دراسة "علي حسين هاشم الزامل" 2012: تحت عنوان "بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم".

*منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي في بحثه.

*عينة الدراسة: عينة البحث فقد كان 16 لاعبا وهم يمثلون منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم.

*أداء الدراسة: اعتمد الباحث على استخدام التبيان.

*أهداف الدراسة: حيث هدفت هذه الدراسة الى:

- التعرف على مستوى بعض القدرات البصرية لدى لاعبي خماسي كرة القدم (الرؤية المحيطية، الدقة البصرية المتحركة، التتبع البصري، التصور البصري).

- التعرف على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية (المراوغة، التصويب، الجري بالكرة، الدحرجة).

*نتائج الدراسة: أما بالنسبة لأهم النتائج المتوصل اليها في هذا البحث فتمثلت فيما يلي:

- إن جميع اللاعبين المدافعين والمهاجمين بحاجة ماسة الى مقدار عالي من الرؤية البصرية في الملعب وإمكانية رؤية جميع اللاعبين والأماكن المتوقعة التي تشكل أكبر خطر على مرمي المنافس.

- توصلت هذه الدراسة أيضا الى أن المهارات الهجومية والدفاعية على حد سواء تتأثر بالرؤية البصرية الجيدة لجميع اللاعبين.

ب- الدراسة الثانية:

دراسة "ضياء ناجي عبود" 2015: تحت عنوان "تأثير تمارينات حيازة الكرة والهجوم السريع في تطوير سرعة ودقة الأداء الخططي للاعب الدوري الممتاز لكرة القدم، مقال في مجلة علوم التربية الرياضية".

*منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

*عينة الدراسة: تصميم مجموعتين وعلى عينة قدرها 20 لاعبا من الفريق الأول لنادي الطلبة المشاركين بالدوري المعتاد العراقي، حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين 10 لاعبين للمجموعة التجريبية و10 لاعبين للمجموعة الضابطة.

*أداة الدراسة: استخدم الباحث الاختبارات والقياسات لأدوات لجمع البيانات.

*أهداف الدراسة: حيث هدفت هذه الدراسة الى:

- إعداد تمارين لحيازة الكرة والانتقال السريع لتطوير سرعة ودقة الربط الخططي لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
- التعرف على تأثير تمارين الحيازة والهجوم السريع في تطوير السرعة الدقة بالربط الخططي لدى عينة البحث التجريبية.
- *نتائج الدراسة: وخلص الباحث الى مجموعة من النتائج من خلال هذه الدراسة تمثلت فيما يلي:
 - إن تمارين الحيازة والهجوم السريع المستخدمة على المجموعة التجريبية لها تأثير معنوي في تطوير سرعة ودقة الأداء الخططي لدى المجموعة التجريبية.
 - إن التمارين التي طبقت من قبل المجموعة الضابطة لم تؤثر معنويا في تطوير السرعة والدقة للربط الخططي.
 - ساهم اختبار الربط الخططي في تحقيق هدف هذه الدراسة.

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

بناءً على استعراضنا للدراسات السابقة والمشابهة المتعلقة بموضوع دراستنا، توصلنا الى وجود توافق كبير بين هذه الدراسات فيما يتعلق بالأهداف، فقد تناولت هذه الدراسات تأثير التحضير البدني في الرفع من بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، مثل دراسة عتاب ابراهيم 2014.

وأظهرت لنا جميع الدراسات أن معظمها استخدم المنهج التجريبي بناء على اعتباره المنهج الأنسب لطبيعة وأهداف الدراسات، وشاركت جميع الدراسات في طريقه جمع البيانات، والاختبارات البدنية والمهارية، وفقا لهدف كل الدراسة، بالإضافة الى طرق الإحصائية في معالجة وتحليل النتائج، وتشارك الدراسات المشابهة مع دراستنا في بعض الجوانب التي تفيدنا في تحديد متغيرات الدراسة. وكانت الفائدة من هذه الدراسات في:

- المساعدة في اختيار منهج الدراسة.
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات وهي الاختبارات البدنية والمهارية لقياس مستوى متغيرات البحث.
- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخدمة من القياسات.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التحضير البدني

تمهيد:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل، قوه، سرعة، رشاقة، مرونة، وكذلك تطوير بعض الصفات المهارية التي يتطلبها لاعب كرة القدم، ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية عند لاعبي كرة القدم، وأيضا رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها من خلال التمرينات الباقية العامة والخاصة.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم النقاط المتعلقة بالتحضير البدني.

1- مفهوم التحضير البدني:

يشمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول للاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم، التي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخطط والذهني.

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفيزيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ولمركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... إلخ، ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللعب للوصول إلى المستويات العالية.¹

1-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

يعرفه أحمد عطية فتحي بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية.²

كما يشير حسن السيد أبو عبيده أنه الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس المهمة التي تحدد الأداء المهاري والخطط لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختبارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية دون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.³

2- أنواع التحضير البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية وعليها يتدرب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات إذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية.

¹-أحمد عطية فتحي: أساسيات تدريب الكرة القدم، ط2، 2017، ص 21.

²-المرجع نفسه، ص 21.

³-حسن السيد أبو عبيده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط4، 2004، ص 37.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه تهدف إلى تصل من لاعب إلى الأداء المهاري العالي، وتدوم هذه الفترة من 8 إلى 12 أسبوعاً حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة.¹

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة الإعداد للمباريات.

2-1-مرحلة الإعداد العام:

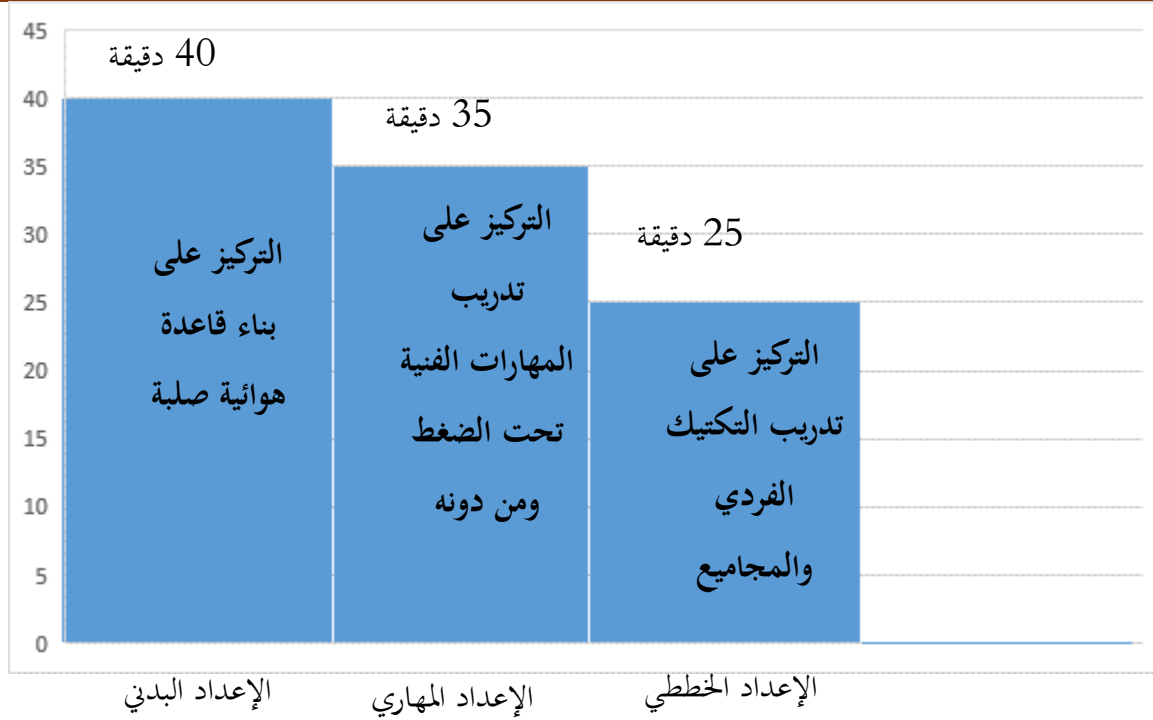
وهي أول مرحلة في التحضير البدني والتي تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها لدرجة كبيرة ما بين (70 - 80 %) من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالات التدريبية وأيضاً لارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد من أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري تدريب من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى تمرينات الفنية وتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة.²

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

¹-تامر محسن سامي الصغار: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، العراق، 1988، ص

²-مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري للخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 38-39.



شكل رقم (01): يبين نموذج توزيع دقائق التدريب في فترة الإعداد العام.

2-2-مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4 إلى 6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يتضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخطط وتطوير واكتساب اللاعب الثقة بالنفس.¹

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخطوية للعبة استعدادا لفترة المباريات.²

¹ - طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص 29.

² - حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص 47.

2-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والمهمة في نوع الرياضة الممارسة.
- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجة أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق وتتوافق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم طرق التدريب الفطري والتدريب التكراري.



شكل رقم (02): يبين نموذج للتدريبات خلال فترة الإعداد البدني الخاص.

2-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي.

بعض المدربين يخططون برنامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى مستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.

إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً بمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تماريناً تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:

- توافق تدريبات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطوير مستويات الأداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الإعداد المهاري والخططي.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.¹

2-3-مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3 إلى 5 أسابيع والهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين من العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.²

والغرض من مرحلة الإعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية واللعب الجماعي للفريق لتنفيذ طرق اللعب وخططه وبراى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبياً، مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عملياً.³

¹-مفتي إبراهيم حمادة: الجديد في إعداد المهاري والخطط للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 41.

²-المرجع نفسه، ص 41.

³-أحمد عطية فتحي: مرجع سابق، ص70.

3-أسس بناء برنامج تحضير البدني:

- يعد برنامج تحضير البدني في كرة القدم أمر حاسماً لتحقيق الأداء الجيد والنجاح في المباريات ويتطلب ذلك التخطيط المسبق والتحضير الدقيق من قبل المدرب والمحضر البدني.
- يجب تحديد الأهداف التي تريد تحقيقها من خلال برنامج التحضير البدني، كذلك تحديد مدة التدريب وعدد الجلسات التدريبية اللازمة لتحقيق هذه الأهداف.
- أخذ زمن الوحدة التدريبية بعين الاعتبار والمقدر ب 25 إلى 30 دقيقة من جزء الإعداد البدني ومن 4- 5 وحدات أسبوعياً ولمدة 20 أسبوع.
- تشمل تدريبات بمحتوى جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.
- تقنين الأحمال التدريبية من حيث عدد التكرارات، وزمن الأداء والراحة البدنية بين كل تمرين وبين كل مجموعة.
- قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي على المدرب أن يقوم بإجراء اختبارات بدنية ومهارية لتقييم اللاعبين والفريق ككل.
- احترام مبدأ الفروق الفردية هو الأساس الذي تبنى عليه برامج الإعداد البدني حيث يتم تخطيط البرامج بصورة فردية لتحديد الأحمال الملائمة لكل لاعب على حدة (التكرار، زمن الأداء، المقاومات) وذلك قبل البدء بالعمل الجماعي وتحديد مقدار الزيادة المندرجة من وحدة تدريبية أخرى.
- تجنب الأداء التنافسي عند تنفيذ تمارين الإعداد البدني في تلك المرحلة العمرية، حرصاً على سلامة الجهاز العصبي المركزي الذي لم يكتمل نموه.¹

4-المتطلبات البدنية الخاصة بمراكز اللاعبين في رياضة كرة القدم:

- يرى "أمر الله البساطي" أن مفهوم ومستوى اللياقة البدنية للاعب الكرة يتحدد بناء على ما تتطلبه المباراة من أشكال مختلفة من المجهود البدني من حيث الكم والكيف.

¹-إبراهيم شعلان: كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2009، ص 39.

ومن وجهة النظر العلمية وآراء المدربين (البرازيل) تتميز مراكز اللعب بخصوصية أداء، ومن ثم تتطلب نوعية خاصة من التمرينات يجب مراعاتها طبقا لواجبات كل مركز في الفريق وعليه يمكن تحديد هذه العناصر فيما يلي:

4-1- حارس المرمى:

- * القوة المميزة بالسرعة للرجلين ← سرعة رد الفعل.
- * القوة الخاصة (رمي الكرة) ← التوافق العام.

4-2- المدافعين:

- * السرعة القصوى وسرعة الأداء ← القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- * تحمل القوة والأداء ← تحمل السرعة.
- * قوة الجري المتمثلة في الجانبي وللخلف.

4-3- قلب الدفاع والهجوم:

- * السرعة القصوى ← القوة الانفجارية.
- * تحمل القوة والأداء ← تحمل السرعة (التحمل اللاهوائي).
- * القدرة على تكرار الوثب ← قوة الجري المتمثلة في الجانبي والجري.

4-4- خط الوسط:

- * تحمل السرعة (التحمل اللاهوائي بدرجة عالية) ← السرعة.¹

¹ -أمر الله البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 41-43.

5-الصفات البدنية التي تتطلبها كرة القدم:

5-1-تعريف اللياقة البدنية:

يعرفها الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" بأن اللياقة البدنية "هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية".

فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية والوصول إلى الإنجاز العالي.¹

5-2-مكونات اللياقة البدنية:

وإن من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

5-2-1-التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.²

5-2-1-1-أنواع التحمل:

أ. التحمل العام: وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادر على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص.

ب. التحمل الخاص: هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.³

¹موفق المولى وتامر محسن: كرة القدم الخطط المهارية، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990، ص 23.

² Taelman (R): football techniques nouvelle d'entrainement, edition, paris, 1990, p25.

³طه إسماعيل وآخرون: مرجع سابق، ص 98.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميزة بالقوة أو السرعة لقدرة طويلة، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة.

5-2-1-2-2-أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في آليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا وقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل، فهو يطور الجهاز التنفسي، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد في رفع النشاط الأتريمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية والفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.¹

5-2-2-2-القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عقليا قويا وقوة دافعة.

5-2-2-1-أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمبازية مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة.

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب الفرس القدم.

¹-ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، ج1، 1989، ص 186.

5-2-2-2-أهمية القوة:

- كلما كانت العضلات قوية كلما حمت الرياضي من الإصابات وقللت من إصابة المفاصل.
- القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتن الفوسفات والكلوكوجين.
- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمها طبعا لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددًا هامًا في تحديد التفوق الرياضي في معظم الرياضات.¹

5-2-3-السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية، ويعرفها "علي فهمي بيك" بمفهومها البسيط "هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن".²

5-2-3-1-أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال وهي:

- أ. سرعة الانتقال: ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زيادة نسبة القوة القصوى.³
- ب. سرعة الحركة (الأداء): التي تتمثل في اقتباس عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركلن الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المناورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير.⁴

¹-حنفي محمد مختار: مرجع سابق، ص 64.

²-علي فهمي بك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 90.

³-كورت ماينل وعبد علي نصيف: التعلم الحركي، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1997، ص 152.

⁴-أحمد حسن: أثر منهج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الفئات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجستير غير منشورة، المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية، مستغانم، 1996، ص 47.

ج. سرعة الاستجابة: ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.¹ مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة.

نستخلص أن لاعب كرة القدم العصري بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة لأنها تحدث بصفة دائمة واستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي متغير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف.

5-2-3-2-أهمية السرعة في كرة القدم:

تعتبر السرعة من الصفات الأساسية التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم، فهي تساعد اللاعب على الانفراد بالكرة وتخطي اللاعبين الخصوم بسهولة وتساعد على الدفاع عن الكرة وتحجيم خطورة هجومات الخصم وبالإضافة إلى ذلك، تساعد على تحسين لياقة اللاعب البدنية وزيادة قدرته على الاستجابة للمواقف اللحظية في الملعب، وتساعد السرعة أيضا على تطوير الأداء الفني للاعب، وتحسين مستواه الفني والبدني.

ومن المهم أن نذكر أن السرعة ليست مجرد قدرة على الركض بسرعة عالية بل هي أيضا قدرة على التحرك بسرعة في مكانه وتغيير الاتجاه بسرعة، واتسارع والتباطؤ بشكل فعال.

5-2-4-الرشاقة:

يعرف "مانيل MANEL" الرشاقة بأنها "القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم والرأس".¹

¹ -بوداود عبد اليمين: أثر الوسائل السمعية والبصرية، فيديو (على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية)، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر، 1996، ص 13.

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع والتهويل والمحاورة والسيطرة على الكرة وصفه الرجال قامت الكل صفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

5-2-4-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

أ. الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

ب. الرشاقة الخاصة: هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.²

5-2-4-2-تنمية صفات الرشاقة:

حسب "MATVEIV" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل: التصويب بالقدم الآخر وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتنطيط الكرة، التصويب وتغيير الحدود المكانية للإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداة التصويب مع الحرية الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشخص.³

5-3-4-2-أهمية الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من الصفات الأساسية التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم فهي تساعد في كرة القدم فهي تساعد اللاعب على التحرك بسهولة والسرعة على الملعب، وتساعد على تنفيذ الركلات الفنية بكفاءة ودقة، وبالإضافة إلى ذلك تحسن الرشاقة لياقة اللاعب البدنية وتزيد من مرونته مما يساعد على تقليل فرص الإصابات وتحسين أدائه الرياضي.

¹ -محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 57.

² -حنفي محمد مختار: مرجع سابق، ص 67.

³ -طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 159.

كما تساعد الرشاقة اللاعب على الحفاظ على توازنه عند تنفيذ الحركات الفنية، وتساعد على القدرة على تغيير اتجاهه وتسارعه بسرعة، وهذا يعطيه ميزة تنافسية كبيرة في الملعب.

6-التدريب في مرحلة التحضير البدني:

6-1-التدريب باستخدام الحمولة الثابتة Fixed load training: هو أسلوب في التدريب الرياضي يتم فيه تثبيت وزن معين على أداة الرفع أو الجهاز الرياضي خلال جميع مجموعات التمرين، ويستخدم هذا الأسلوب لزيادة القوة والكتلة العضلية، عند التدريب الحمولة الثابتة يتم تحديد وزن الحمولة التي يمكن رفعها ل (IRM) لمجموعة معينة من التمارين وبمجرد أن يتم تحديد الوزن يتم استخدامه في جميع مجموعات التمارين، يجب على المتدربين زيادة الحمل بشكل تدريجي مع مرور الوقت للحفاظ على التحدي وتحضير النمو العضلي.

6-2-التدريب باستخدام الحمولة المتغيرة variable load training: هو أسلوب في التدريب الرياضي فيه تغيير الوزن أو الشدة خلال التمرين، يستخدم هذا الأسلوب لتحسين القوة والكتلة العضلية وتحسين الأداء الرياضي، يتم تحديد الوزن الأولي الذي يمكن للمتدرب رفعه في التمرين وبمجرد أن يصبح الوزن الأولي سهلاً للمتدرب يتم زيادة الحمل بشكل تدريجي خلال المجموعات.

6-3-التدريب بأسلوب الفارتلك: هو عبارة عن دمج بين طريقتين السابقتين مع خضوعهما القاعدة النسبية حسب متطلبات النشاط، أي أنه في وقت ما يكون تكرار الحمولة هو الرئيسي، بينما في وقت آخر يكون تغيير الحمولة هو الرئيسي، وقد يتم إدماج الطريقتين معاً في أثناء ساعة التدريب فيمكن تكرار الحمولة مع التغيير أو التكرار مع التقدم بالحمولة، كما هو الحال عند تكرار الجري مع التغيير في السرعة.¹

6-4-التدريب الفترتي: هي طريقة ناجحة مقارنة بالبرامج الأخرى، فهي تمنح اللياقة البدنية للرياضي حيث يتوصل إلى الصحة الجيدة والفورمة الرياضية، وهذا بالتخطيط المتبادل بين فترات العمل وفترات الراحة أثناء الحصة التدريبية، وك مبدأ يعتمد أسلوب هذا التدريب على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية تتخللها فترات راحة للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء.² حيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) تبقى لاتجاه التنمية.

¹-إلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأ المعارف، ص 286.

²-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، 1999، ص 178.

تكمن أهمية فترات الراحة وطبيعتها في قدرة اللاعب على تكرار المشي الجري الخفيف على سبيل الذكر لا الحصر مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك، تقليل الإحساس بالتعب واستعادة تكوين مع مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على تكرار بمعدل عالي من الشدة والفترات قصيرة نسبياً.

5-6-التدريب الدائري: يمثل هذا التدريب نظاماً وأسلوب معين في التدريب يعتمد على قواعد مستمدة من دراسة وتحليل عمل التدريب المستخدم، وكذلك عملية التكيف المتعلقة به، ويعرفه HARRI بكونه طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدونها يراعى فيها شروط معينة بالنسبة للاعتبار التمرينات وعدة مرات تكرارها، شدتها وفترات الراحة التي يتم تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البنوية.¹

6-6-التدريب باستخدام المنافسات:

هذا النوع يلعب دوراً هاماً في عملية بناء اللاعب من الناحية العامة والخاصة، فبواسطتها يعبئ اللاعب أقصى طاقته، كما أنه يعمل على تطوير أجهزة الرياضي والارتقاء بمستوى لياقته البدنية.²

¹-كمال درويش، محمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 23.

²-السن وديع فرج: مرجع سابق، ص 287.

خلاصة:

يعتبر التحضير البدني بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، وينقسم التحضير إلى (عام وخاص) يهدف إلى تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، فالعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من سرعة ومداومة ورشاقة ومرونة ومعرفة كيفية تنميتها.

وأيضاً معرفة متى يستعمل طرف تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني وكذا تحضير اللاعب من الناحية المهارية والتقنية والخطية والنفسية وهذا لضمان الأداء الجيد والأمثل خلال المنافسات.

الفصل الثاني:

الهجوم في كرة القدم

تمهيد:

يعتبر الهجوم من أفضل وأقوى جوانب الإبداع في كرة القدم والسلاح الأمثل من أجل الفوز على المنافسين، ومن جهة أخرى أصعبها تطبيقاً في أرض الملعب، وتعد المهارات الهجومية القواعد الرئيسية في كرة القدم لدى أئزم على المدربين في التدريب أخذ وقت كبير في تعليمها أو تدريبها، فاللاعب الذي يتقن هذه المهارات له فرصة للوصول إلى أفضل المستويات العالية.

تعتبر الخطط الهجومية جميع التحركات وحركات اللاعبين الهادفة عندما تكون الكرة بحوزتهم من أجل خلق فرص والوصول إلى مرمى الفريق بإنهاء الهجمة بالتصويب.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى القواعد الخططية الهجومية والهجوم في كرة القدم بكلتا نوعيه المضاد والمنظم وصفة السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل)، ومهارتي (المراوغة والتصويب) الذين لهم دور في نجاح وتنفيذ الهجوم المضاد.

2-خطط اللعب:

2-1-مفهوم خطط اللعب:

هي استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة، وهو النصر للفريق. أو هي إتقان اللاعب المهارات الحركية والوصول بها لدرجة الآلية، يوفر تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية.

وخطة اللعب في محاولات استخدام المميزات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الفريق تبعا لظروف المباراة، للحد من خطورة المنافس والاستفادة من جوانب ضعفه لتحقيق الفوز في إطار قانون كرة القدم.

2-2-العوامل الأساسية التي تراعى في عند اختيار ووضع خطط اللعب:

- ◀ النواحي المهارية للاعبى الفريق.
- ◀ النواحي المهارية للاعبى الفريق الخصم.
- ◀ النواحي البدنية للاعبى الفريق.
- ◀ النواحي البدنية للاعبى الفريق الخصم.
- ◀ أهمية نتيجة المباراة للفريقين.
- ◀ الملعب الذي تقام عليه المباراة.
- ◀ حالة الملعب ومساحته.
- ◀ الجو الذي تقام فيه المباراة.
- ◀ مرونة الخطة وما هي البدائل لها.¹

2-3-القواعد الخطئية الهجومية:

جميع التحركات وحركات اللاعبين الهادفة داخل الملعب كأفراد وكمجموعة والتي تساهم في أداء الفريق وانتشاره في الملعب، والقواعد الخطئية هي التي تجعل للفريق ديناميكية مؤثرة فعالة.¹

¹-موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2011، ص ص 93-

وتتمثل القواعد الخطئية الهجومية فيما يلي:

- على المهاجم في حال استلامه للكرة من زميله أن ينفذ حركة خداع أو أكثر قبل وخلال التصرف في الكرة.
- على المهاجم في حال قدوم الكرة إليه أن يراقب الموقف حوله بإلقاء نظرة سريعة حوله.
- على المهاجم أن يظهر لزميله المستحوذ على الكرة.
- على المهاجم في حال ضغط لاعب مدافع منافس على زميله المستحوذ على الكرة أن يقوم بمساندته طبقاً لأولوية المساندة، من الأمام أو من الجانب أو من الخلف.
- على المهاجم أن يتحرك بالجري بالسرعة المناسبة لاستلام الكرة من زميله وأن لا ينتظر قدومها إليه.
- على المهاجم في حال اقترابه من زميله المستحوذ على الكرة ولم يمررها له، فإن عليه أن يتحرك بسرعة لاحتلال مكان جيد أو استغلال مكانة خالية.
- على المهاجم أن يعمل على سحب مدافع بعيداً عن الزميل المستحوذ على الكرة بهدف تخفيف الضغط على الزميل.
- على المهاجم أن يظهر إلى زميله المستحوذ على الكرة وأن لا يختبئ خلف لاعب مدافع من الفريق الآخر.
- على المهاجم في حال تصويبه الكرة إلى مرمى الفريق المنافس أن يعمل على متابعتها لاستكمال الهجمة.
- على المهاجم في حال قيام مدافع بمراقبته أن يتخلص منه بالجري لاتخاذ مكان مناسب لاستلام الكرة من زميله المستحوذ عليها.²

¹-محمد عبد القادر عبد الرحمن: أثر تمارينات اللعب في مناطق محددة لتطوير بعض القواعد الخطئية بكرة القدم للشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد 27، العدد 4، جامعة بغداد، ص337.

²-مفتي إبراهيم حمادة: الجمل الخطئية في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2013، ص14-15.

2-4-4-الهجوم في كرة القدم:

2-4-4-1- مفهوم الهجوم:

يعتبر الهجوم أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا أنه من جهة نظر أخرى هو أصعبها تطبيقاً خلال اللعب.

ويذكر "مفتي إبراهيم" أن الهجوم يعني الحالة التي يصبح فيها الفريق والكرة في حوزته وأن هذه الفرص من الممكن استغلالها ومحاولة الاستفادة منها وهذا ما يشكل التنافس الدائم بين الفريقين بهدف الفوز.¹

2-4-4-2-أنواع الهجوم:

يصبح الفريق مهاجماً بمجرد استحوازه على الكرة من الفريق المنافس ويكون الهجوم نوعين:

- الهجوم المضاد السريع.
- الهجوم المنظم المتدرج.

2-4-4-2-1-الهجوم المضاد السريع:

وهو الهجوم المفاجئ السريع للفريق والانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم بواسطة استخدام المناولة الطويلة، أو عدد قليل من المناولات القصيرة، وهذا ما يعرف بالهجوم المضاد أو المعاكس، والذي يلخص بنقل الكرة بسرعة إلى ساحة الخصم للوصول إلى مكان مناسب يمكن التهديد من خلاله وإحراز هدف، ويتوقف نجاح الهجوم السريع على العوامل التالية:

◀ يجب أن ينفذ الهجوم المضاد بأقصى سرعة حتى لا تتوفر الفرصة للفريق المنافس من إعادة تنظيم صفوفه.

◀ مفاجأة الفريق المنافس ومباغتته بالهجوم.

¹-أفين محمد عزيز دامرجي، شاخوان عارف محمد: تحليل الخطط الهجومية في كرة القدم للسيدات، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا للطباعة، الإسكندرية، ط1، 2017، ص23.

- ◀ استخدام المناولة الطويلة أو عدد قليل من المناولات القصيرة.
- ◀ استخدام المناورة في التقدم نحو العمق لتشتيت انتباه وتركيز الفريق المنافس.
- ◀ انتقال اللاعبين إلى العمق الدفاعي بسرعة يؤدي إلى زيادة عددية في تلك المناطق.¹

أ- مراحل بناء الهجوم المضاد السريع:

***مرحلة الانتقال:** وهي الحركة الإعدادية للانتقال من الدفاع إلى الهجوم بعد الاستحواذ على الكرة، وتتم عن طريق المناولة في العمق إلى لاعبي الهجوم.

***مرحلة بناء الهجمة:** وهي محاولة إحداث ثغرة في دفاع الخصم لإيصال المناولة إلى اللاعب المواجه للهدف أو في وضعية جيدة للتهديف.

مرحلة التهديف: وهي المرحلة الأخيرة من الهجمة والتي فيها محاولة إحراز هدف في مرمى الخصم خلال عملية التهديف.²

ب- المتطلبات الأساسية لتنظيم الهجوم المضاد السريع:

حتى يكون الهجوم المضاد ناجحاً يجب أن تتوفر المتطلبات الأساسية التالية:

- ضرورة إعطاء مناولة سريعة إلى الأمام لعدم منح الوقت الكافي لمهاجمي الفريق الخصم من العودة إلى الخلف والاسهام في الدفاع عن مرماهم، وهذا يوفر فرص أفضل للفريق عن الهجوم للتهديف ومحاولة إحراز هدف.
- حركة اللاعبين في المرحلتين الثانية والثالثة من الهجوم تتسم بالتناسق وتنفذ بأقصى سرعة.
- المناولة السريعة لأحداث ثغرة في دفاع الخصم، يمكن تنفيذها من الأجنحة أو منتصف الملعب، أو بعرض الملعب مع ضرورة معرفة أن التطور البطيء للهجوم يعطي الفرصة الكافية للاعب للفريق الخصم من العودة إلى المناطق الدفاعية، وهذا يؤدي إلى صعوبة إنهاء الهجمة بشكل ناجح.

¹ -مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1984، ص 134.

² -مفتي إبراهيم حمادة: الهجوم بالبحث عن الثغرة في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2017، ص16.

- ضرورة امتلاك اللاعبين المهاجمين للمهارة العالية لاستخدامها في التغلب على الخصم والتحرر منه وسلوك أقصر طريق للتهديف على المرمى أو توفير فرصة تهديف جديدة للزميل.
- وجوب انطلاق لاعبي الوسط إلى العمق الهجومي بأقصى سرعة لتوفير إمكانية هجمة ناجحة من خلال مشاركة عدة لاعبين فيها، وزيادة عدة احتمالات بناء الهجمة يؤدي إلى عرقلة تنظيم دفاع الخصم وإمكانية إحراز هدف.
- ضرورة امتلاك الفريق المهاجم لأحدث لاعبي خط الدفاع القادر على أداء مناومات طويلة ودقيقة إلى المهاجمين، وأن الحركة المناسبة للمهاجم والمناولة الطويلة والدقيقة تؤدي إلى تقصير فترة الهجوم وسرعة إنجازة وتوفير أفضل الفرص للتهديف على مرمى الخصم.¹

2-2-4-2- الهجوم المنظم المتدرج:

وهو الهجوم الذي يقوم به الفريق بطريقة منظمة عندما يكون مركز، وعلى الفريق المهاجم القيام بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات في الدفاع المضاد، وطبيعة الهجوم المتدرج تعتمد على التنظيم البطيء في نقل الكرة عن طريق عدد كبير من المناومات القصيرة والمتوسطة بعرض الملعب وطوله، وإعطاء فرصة للمدافعين للمشاركة في بناء الهجوم وذلك للتفوق العددي في المنطقة القريبة من الكرة واستغلال الفرص المتوفرة للتهديف.

يعد الهجوم المنظم أقل فاعلية من الهجوم السريع، لأن مراحل بناء الهجمة تأخذ فترة طويلة مما يتيح الفرصة للاعبين الفريق الخصم للعودة إلى المناطق الدفاعية وتكوين العمق الدفاعي وعمل التغطية والسيطرة على المناطق الأكثر خطورة مما يؤدي هذا إلى صعوبة نجاح الهجوم.²

2-4-3- تكتيك الهجوم:

يعرف التكتيك بكرة القدم بأنه عبارة عن مجمل طرق الهجوم والدفاع الفردية والجماعية المستخدمة للحصول على أفضل النتائج مع الأخذ بالاعتبار الظروف والعوامل المساعدة على اللعب وأسلوب لعب المنافس في ظل قانون اللعبة.

¹-موفق أسعد محمود: مرجع سابق، ص ص135-136.

²- المرجع نفسه، ص138.

لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة كبيرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه الميدان التكتيكي في اللعب والكفاح من أجل تحقيق الهدف بفاعلية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات.¹

2-4-3-1-أقسام تكتيك الهجوم:

وتتمثل أقسام تكتيك الهجوم فيما يلي:

أ-التكتيك الفردي في الهجوم:

وهي جميع الحركات المختلفة التي يؤديها اللاعب بشكل منفرد أو مع زملائه في تركيب الخطة الجماعية للتأثير على مجريات اللعب والتخلص من الخصم وخلق الفراغات وتقوية التكتيكات الجماعية ويعتمد التكتيك الفردي في الهجوم على إمكانيات وقدرات اللاعب الشخصية في أداء الواجبات الفنية والخطية خلال سير المباراة، وهذا يتطلب من اللاعب أن يكون ذا لياقة عالية ومهارات فنية جيدة، إلى جانب تفهمه للأساليب المختلفة للخطط الهجومية، فضلا عن تمتعه بالصفات النفسية والتربوية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمكونات لعبة كرة القدم.

ب-التكتيك الجماعي في الهجوم:

ويقصد به جميع التحركات الجماعية التي يؤديها مجموعة من اللاعبين من نفس الفريق داخل الملعب من أجل بناء هجمة ويعتمد التكتيك الجماعي على إمكانيات وقدرات اللاعبين في أداء مختلف واجباتهم الفنية والخطية.

ج-التكتيك الفرقي في الهجوم:

هو عملية تنظيم مجهودات اللاعبين كمجموعة في تحركات متقنة الهدف منها تنفيذ واجبات خطية محددة، ويعتمد نجاح الهجوم الفرقي على مدى إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية (الهجوم الفردي) وتنفيذ الخطط الجماعية بين لاعبين أو ثلاثة لاعبين، وبالتالي ربط ذلك في تحقيق الهجوم الفرقي

¹-موفق أسعد محمود: مرجع سابق، ص95.

ويطلب ذلك إعداد وتدريب متواصل لربط المهارات الحركية التي تم تعلمها وإتقانها بقواعد وأساليب خطية، ونستخلص من هذا أن على المدرب القيام بتدريب اللاعبين على الخطط الفردية والجماعية وربطها بالمهارات الأساسية.¹

2-4-4- الخطط الهجومية في كرة القدم:

تعد الخطط الهجومية من العوامل المهمة التي يستخدمها الفريق من أجل التفوق وتحقيق الفوز من خلال تطبيق تكتيكات هجومية معينة واستغلال الفرص التي تمنح للاعبين خلال المباراة، وينتصر الفريق في حالة تفوقه على الفريق الخصم بفارق من الأهداف ويتحقق ذلك من خلال إتقان اللاعبين المهارات الأساسية وتوظيفها في خدمات الفعالية الهجومية والمتمثلة فيما يلي:

- اتخاذ عمق هجومي خلال الاستحواذ على الكرة.
- اتخاذ اتساع هجومي خلال الاستحواذ على الكرة.
- تنفيذ سند هجومي للاعب زميل أو أكثر مستحوذ على الكرة.
- تنفيذ الجري الحر.
- احتفاظ مجموعة اللعب بالكرة لفترة مناسبة من خلال التمرير واستقبال الكرة واحتلال مكان مناسب.
- تكوين مجموعة لعب بالزيادة العددية.
- خلق المساحات الخالية واستغلالها فرديا برد التمرير ثم استغلال المساحة خلف المدافع.
- خلق المساحات الخالية واستغلالها بالمرأوخة.
- خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعيا بسحب مدافع بعيدا عنها واستغلالها بواسطة زميل آخر.
- خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعيا بتقابل لاعبين معا والكرة مع أحدهما واستلامها منه واستغلال المساحة التي خلقت بتحريك الزميل منها.
- خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعيا بالأوفر لا "بالعبور من خلال الزميل".

¹ -مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 133.

- خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعيا بالجري الأمامي، العرضي أو المائل.¹

3-صفة السرعة:

المقصود هنا بالسرعة سرعة الركض كذلك سرعة التفكير واتخاذ القرار في أقل زمن ممكن لأنها تلعب دور مهم في لعب النقل ولذا يلعب اللاعبون المتصفون بسرعة الركض وسرعة الأداء الفني دورا أوليا في لعب النقل، ولكن عكس ذلك اللاعبون الذي يتصفون بقراءة اللعبة القادمة مبكرا فهنا تكون الأولوية لهم في بناء الهجوم المعاكس.

3-1-تعريف صفة السرعة:

في مجال كرة القدم فالسرعة تعتبر القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة حيث تتغير شدتها وقوتها باستمرار، وهي تمثل القدرة السريعة على التفكير وسرعة التطبيق في أرض الملعب والقدرة الحركية البسيطة والمعقدة لإيجاد الزميل.²

3-2-أنواع السرعة:

من بين أهم أنواع السرعة والتي يتطلبها الهجوم المضاد أساسا نذكر منها:

3-2-1-السرعة الانتقالية:

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

¹-مفتي إبراهيم: الجمل الخطية في كرة القدم، داس الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2013، ص ص13-14.

²-فيصل رشيد عياش الدليمي، لحرر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص14.

³-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأ المعارف، ط2، 2005، ص169.

3-2-2- سرعة رد الفعل:

وتعرف بقدرة الجهاز العصبي العضلي على اتخاذ رد فعل معطى في أقصر وقت ممكن كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية بصرية أو أمية، وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب إلى آخر وهي لحد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون أرادة هذا.¹

4-الهجوم الفردي بالكرة:

يتم عن طريق:

4-1-المراوغة والخداع:

المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت السيطرة والتحكم فيها في أي جزء من الملعب، ونظرا إلى أغلب مواقف اللعب هي كفاح بين اللاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع فإن المراوغة تكتسب الأهمية خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لا بد من التأكيد من ناحية هامة وهي التوقيت وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة على الكرة، ويلجا اللاعب إلى المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم.²

ويشير كل من "segvin fransois – girl christian" إلى أن المراوغة هي حركة تقنية تسمح للاعب الحائز على الكرة بتجاوز المنافسين كما أن عملية الخداع تعتبر كوسيلة يمكن من خلالها التأثير على سلوك المنافسين وجعله يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا ويساهم الخداع بدرجة قصوى في نجاح عملية المراوغة وهي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالجري بالكرة والتمرير، وهذا من أجل تقادي الخصم وإعطاء الزميل فرص مناسبة للتحرك والتحرك.

¹-حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص89.

²-موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص206.

4-2-التصويب:

يعتبر التصويب من أهم أجزاء اللعب الهجومي في كرة القدم، وهو أحد أساسياتها الرئيسية والذي يحدد النتيجة، وبعد التصويب هو الوسيلة الأساسية لتعزيز النتيجة بالنسبة لخصمين متكافئين وهو القرار الأول والأخير للفريق وثمره جهد اللاعبين طيلة فترة المباراة، والتصويب مفتاح الفريق نحو تحقيق الفوز وهو نتيجة مجهودات الفريق الهجومي في تركيز على إدخال الكرة في مرمى الخصم.¹

والتصويب حسب "jean defaur" هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجوم سواء فردياً أو جماعياً ويحتم على المنفذ اندفاعاً بدنياً كلياً أثناء التنفيذ.²

إن إدخال الكرة في مرمى المنافس هو الهدف النهائي في لعبه كرة القدم، إذا فإن كل الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعبون يجب أن يخدم هذا الهدف لتحقيق الفوز، لذا تعد مهارة التهديف من المهارات التي عن طريقها تحسن نتائج المباريات وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة لتهديف، فالتسديد أحد وسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعبين القدرة على التركيز وأداء مهارة فنية عالية لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة تسديد غالباً بعد المحاورة وبعد اللعب الجماعي بين اللاعبين وتوجد عدة عناصر مهمة في عملية التصويت:

- الدقة: وتعرف بأنها مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء نحو شيء آخر.
- القوة: حيث تساعد على ضرب الكرة بقوة حتى لا يتمكن حارس المرمى من صدها.
- السرعة: فضلاً على الدقة والقوة يجب امتلاك السرعة في التسديد لأن ذلك لا يعطي للمنافس في الصلب من عملية التهديف.³

¹ -مشعل عدى النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، ص101.

² -قاسم لازم صابر: نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة في كرة القدم، دار الكتب والوثائق المكتبية الوطنية، بغداد، 2009، ص184.

³ -فرحات جبار سعد الله، فال فور رشيد الزهاوي: التدريب العقلي والمعرفي للاعبين كرة القدم، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2011، ص206.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل الهجوم في كرة القدم، وذلك من خلال التطرق إلى خطط اللعب، ثم تطرقنا إلى القواعد الخطئية الهجومية والهجوم في كرة القدم بصفة عامة، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل يمكننا القول أن كل الأساليب والخطط التي تتخذ في المباراة وينفذها اللاعبون كأفراد أو جماعات هدفها واحد محاولة تسجيل هدف في مرمى الخصم.

الفصل الثالث:

المنافسة الرياضية

تمهيد:

المنافسة الرياضية هي عبارة عن نشاط يتضمن المنافسة بين فريقين أو أكثر أو بين أفراد في نفس اللعبة، ويهدف النشاط الرياضي إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة والتحمل النفسي، بالإضافة إلى تطوير مهارات اللعبة وتنمية العلاقات الاجتماعية.

تمتاز كرة القدم بأنها تتطلب تعاوناً وتنسيقاً عاليين بين اللاعبين، حيث يجب على الفريق أن يعمل بشكل متماسك للوصول إلى الهدف المسطر والمشارك، وسنتطرق هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة وفترة المنافسة والتدريب خلال المناسبة وغيرها.

3-المنافسة الرياضية:

3-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

يعني التنافس الرياضي كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد أو الجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم للحصول على ما يريدون من فوز وليست هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكون على وعي بالمنافسة كما في حالة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المباراة يستقبل النتيجة بكل روح رياضية.¹

وكلمة المنافسة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص على نفس المنصب ونفس المنفعة، وحسب كتاب "روبان" الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل من مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما اتفق عليه ليكمل هذا التعريف بقوله هذا النشاط الذي يحصل في إطار مسابقة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة مع الدقة القصوى.²

يعرفها "مورثون دوتشيسست 1969" بصفة عامة على أنها موقف تتنوع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافآت غير الفائز أو المنهزم.

3-2-فترة المنافسات الرياضية:

يمكن أن نقسم فترة المنافسات إلى مرحلة شبه المنافسات (pre- competition) ومرحلة المنافسات الرسمية (official competition) وتتضمن مرحلة شبه المنافسات عددا من المنافسات التي تعود الرياضي إلى المنافسة الرئيسية وأداء بعض الاختبارات الخاصة بقياس مستوى أداء وكفاءة بعض المعدات والتجهيزات الرياضية، ويزيد على ذلك أنها قد تهدف إلى اختبار فعالية تكتيك جديد في المباراة

¹ -محمد مصطفى السبعيني: دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001، ص 53.

² Metvine. TP, spect: **fonelamentoux de l'entrainement**, édition vigot, 1983, p13.

أو المنافسة، ومن الوسائل الفعالة لخفض القلق لدى الرياضي قبل المنافسات الرسمية والمباريات التجريبية.¹

3-3-3- المنافسة الرياضية كعملية:

إشارة "رايتر مارتنيز 1994 Martens" إلى أنه كي يستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية، فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية process تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي.

وفي ضوء ذلك تعرف المنافسة الرياضية لأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة".

ونلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتنيز" يتجه نحو اعتبار أن المنافسة الرياضية موقف "إنجاز اجتماعي" نظراً لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

وقد أشار إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

- الموقف التنافسي الموضوعي.
- الموقف التنافسي الذاتي.
- الاستجابة.
- النتائج.²

3-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

يقصد بالجانب الموضوع لموقعه المنافس جميع المؤشرات المرتبطة بموقف المنافسة وتتضمن نوعاً من الواجبات المطلوبة، مستوى المنافسة، القواعد والشروط الخاصة بالأداء ويطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المراد تحقيقه ويجدر الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المراد تحقيقه والمنافسة تحدد إلى

¹- أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 2014، ص 171.

²- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 31.

درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ما يجب أن يفعل الفرد لتحقيق أو تسجيل مستوى رقمي معين أو تتبع معدل تقدم لمستوى أداء الشخص في ضوء خبرة أداء السابقة.

3-3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

وتعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بالمعنى الآخر يعتبر الجانب الذاتي لمواقف المنافسة بمثابة الوسيط ببعض العوامل مثل استعداد الفرد، اتجاهاته، قدراته إضافة إلى العوامل الشخصية الأخرى المتداخلة ويبدو أغلب البحوث اهتمت بدراسة المنافسة تبنت افتراض عام مفاده أن الجانب الموضوعي لمواقف المنافسة يقيم أدائه على نحو متماثل بالرغم من تباين واختلاف الأفراد، وهذا افتراض جانب التواب وأن الشيء المنطقي إذا أردنا الفروق بينهم من حيث إدراكهم لموقف المنافسة وإدراك هؤلاء الأشخاص لأنفسهم.¹

3-3-3-الاستجابة:

تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لمستويات الثلاث:

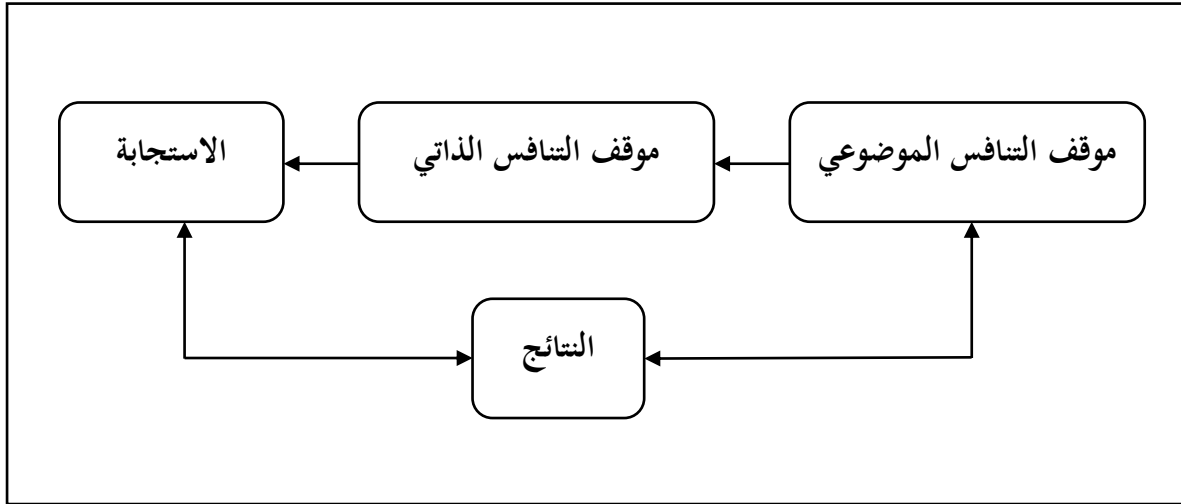
- ◀ الاستجابة السلوكية: مثل (الأداء الجيد).
- ◀ الاستجابة الفيزيولوجية: مثل (زيادة نبضات القلب).
- ◀ الاستجابة النفسية: مثل (زيادة القلق).

3-3-4-النتائج:

إن تقييم نتائج المنافسة غالباً ما يكون بالاعتماد على حكم النجاح وال فشل، ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة سلبية، وهذا يعتبر تتبع النتائج التي يحققها شخص ما، خلال مواقف المنافسة السابقة أمراً مفيداً يساعد على التنبؤ في درجة إقباله أو إجمامه من الاشتراك في المنافسة.²

¹ -أسامة كمال راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، ص ص161-162.

² -المرجع نفسه، ص 163.



الشكل رقم (03): يبين المنافسة الرياضية كعملية.

3-4- التدريب البدني خلال المنافسات:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجه نحو تطوير العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي وتصل نسبة الأعداد من 10 إلى 20 % بينما الأعداد يكون من 80-90 % من زمن الإعداد البدني، وعلي المدرب التأكد على التدريبات البدنية المهارية الخطئية، كما يجب على المدرب مراعاة تنظيم وتوزيع اتجاهات العمل أو التدريب عند تنمية الخصائص البدنية في دورة العمل الأسبوعي مما يتناسب ومعطيات علوم التدريب لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب، وإليك بعض النقاط العامة والمهمة التي يتضح باستخدامه علماء التدريب ويستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المنافسات.

- يفضل تخصيص إحدى الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية فقط (في أشكال تنافسية ومهارات فنية).
- يخصص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة والمرونة والسرعة.
- تخصيص وحدة تدريبية للتحمل للعام كل أسبوعين على الأقل.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على تحمل القوة والقوة الانفجارية مرة واحدة على الأقل كل سبعة إلى عشرة أيام.
- القوة المميزة بالسرعة يتم التدريب عليها يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري (طابع اللعبة).

- الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع.
- وأخيرا التدريب يوميا على المرونة.¹

3-5-5 أشكال المنافسة:

قسم "علي فهمي إليك وعماد عباس أبو زيد" المنافسة إلى:

3-5-3-1 التنافس الجماعي (فريق ضد فريق):

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا هاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة حيث تظهر قدرات ومهارات الفرد لخدمة بعضهم بما يظهر أثره على الفريق كمجموعة وغالبا ما تعود النتيجة على جميع أفراد الفريق حين يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانياته كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

3-5-3-2 التنافس الفردي (لاعب ضد لاعب):

تلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية كل لاعب مما يحقق الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.

3-5-3-3 تنافسي فرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للفرد نفسه تعاونه مع نفسه وقدراته وهي تشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل فنجد الفرد وهو تلميذ يحاول التفوق في الدراسة وهو لاعب يحاول تحسين مستواه حيث يحاول تحقيق فرص أفضل.

وبمنافسه الفرد مع نفسه على الرغم من وقوعها ضمن أشكال المنافسة إلى أنها قد يكون لها دور مباشر في كل من المشكلين الآخرين على الرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلى أنه يحاول كل لاعب في الفريق تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها على الأقل أو للتأكد على تقدمه وتطورة ويلعب نفس الأداء للشكل الثاني من أشكال المنافسة وهي المنافسة الفردية أو

¹-أمر الله أحمد البساطي: التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط- تدريب- قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2001، ص ص 48-49.

تنافس الفرد مع فرد آخر ويحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من المسابقة لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن.¹

3-6-أنواع المنافسة الرياضية:

3-6-1-المنافسة التمهيدية:

يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد اللاعبين على الشكل المبتدئ للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

3-6-2-المنافسة الاختبارية:

وتستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي، ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية والتعرف على نقاط الضعف والقوة ودراسة ترتيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم تخطيط البرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-6-3-المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة الدور المطلوب من خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كيف تدور المنافسة الرئيسية في أقصى درجة ممكنة.

3-6-4-منافسات الانتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيله الفريق في المنافسات الرئيسية.

3-6-5-المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكفاءة الإمكانيات الرياضية البدنية والمهارية والخطية والنفسية.²

¹ -أحسن علي فهمي البيك، عماد الدين عباس: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003، ص 223.

² -أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلاني: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص ص 25-26.

3-7- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجون يفوق عددهم الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المناسبة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة الحصة العادية مقارنة بالمنافسة.¹

3-8- أهمية المنافسة الرياضية:

للمنافسة دور كبير في التحضير الجيد حيث إن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعيه إيجابية من أجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين تبين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية منها السلبية عند الرياضيين.

ومهما يكون كما أشار الخولي 1996، انطلاقاً من أعمال "ولانديلي" أن المنافسين عموماً يشتركون في الرياضة يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تتدرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيراً ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العادية.

ولكن الرياضة لا تستحي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال الإطار القيمي للرياضة مثل قوانين الألعاب.

3-9- الانتقال إلى مكان المنافسة:

رغم تفاوت المسافات وتباعد الأماكن التي تعقد فيها المنافسات فإنه يمكن للاعب أن يسلك سلوك مستقر يعمل كمؤثر جيد لكسب التهيئة للمنافسة وهو أن يصل إلى مكان المنافسة بفترة زمنية يستحسن

¹ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، ص 56.

أن تتراوح بين ساعة وساعة ونصف، وذلك قبل بداية المباراة من أجل التأقلم الجيد مع المحيط بما فيه الميدان والجمهور، الجو، كما تمكنه هذه المدة من الإحماء الجيد والقيام بالاجتماع الذي يسبق المباراة بين اللاعبين والطاقم الفني داخل غرفة اللاعبين من أجل التحضير التكتيكي والتقني للاعب (خطط اللعب).

3-9-1-1-الطعام:

يراعى أن يتناول اللاعب وجبة الطعام التي تسبق المنافسة في وقت أقل من ثلاث ساعات قبل بداية المباراة ما يستحسن أن تكون الوجبة خفيفة، سلطة، عجائن، فواكه، عصير غني بالسكريات.¹

3-9-2-أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة، وتتمثل أبعاد المنافسة الرياضية فيما يلي:

3-9-3-المنافسة كموقف: تعتبر المنافسة دائماً موقفاً محدد الأبعاد وتجتمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يجتمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات، التي قد تعترض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعنية بالنجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسه.

وقوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف في أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عملية التنافس.²

¹ -أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 209.

² -أمين الخولي: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، ط1، 1996، ص ص 204-205.

10-3-العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية:

11-3-التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة:

يرى أسامة كامل راتب (1990) أنه من المعروف جدا أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال 24 ساعة بحيث هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن أوقات أخرى، والجدير بالذكر أن التعميم الذي سبق ينطوي على اللاعب وأدائه الرياضي حيث من المفترض أن هناك توقيت معين خلال اليوم يحدث أن يحقق اللاعب فيه تفوق في الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم ومن ثم إذا جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللاعب كلما توقع مزيدا من تحسن الأداء، وعلى ضوء هذه الفكرة يمكن الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب خلال فترة الاستعداد والحرية للأيام القليلة أو الساعات التي تسبق المنافسة، عندما نتحدث عن التوقيت الملائم لأداء اللاعب فإن هناك ثلاث جوانب تجدر مناقشتها هي الجانب البدني، الجانب المعرفي، والجانب الانفعالي.¹

12-3-السلوك الملائم قبل المنافسة:

يؤكد كامل راتب (1990) أن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة، يبدو في حرص اللاعب على ارتداء زي معين أو زيارة مكان محدد أو أداء الإحناء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك لأنه يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك على سيطرته على حالته الانفعالية قبل المنافسة.

فالواقع أن هذا السلوك لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمسير منبه لهيئته من الناحية البدنية والدهنية والانفعالية.

والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط المنافسة.²

1-12-3-المعلومات:

تتمثل المعلومات أمرا هاما ومؤثرا في جميع عمليات الإعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن

¹ -أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في المجال الرياضي، دار الإشعاع الفكري العربي، القاهرة، 1990، ص 206.

² -كمال درويش، محمد صبحي حسنين: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002، ص 348.

تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف والمعلومات دورا رئيسيا في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحداثة المعلومات في توفير المتطلبات التالية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية، المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحدثات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة.
- المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.
- توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهةها.
- المساعدة على تقويم العمل والإنجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة.¹

3-12-2- الأساليب والطرق:

ينضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية استراتيجية المنافسات. حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة، وتبني فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف.²

3-12-3- التقويم:

بالرغم أن عملية التقويم نضعها أحد الأبعاد والاستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تدرج تحت بعض الطرق والأساليب، حيث إنها وسيلة مهمة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقويم عملية ديناميكية تبدأ مرحلة التفكير المصاحبة لمرحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ ومن ثم يمكنهما من تصحيح وتطوير أساليب تنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة. إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

- الإعلام والاستعلام.
- التعليم والتعلم.
- التنقيف والتنقف.³

¹-كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون، مرجع سابق، ص 348.

²-المرجع نفسه، ص 349.

³-المرجع نفسه، ص 351.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل عن المنافسة الرياضية خاصة في رياضة كرة القدم، إذ تلعب دورا في المجال الرياضي، وتعتبر من العوامل المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، إذ يمكن القول بأن المنافسة الرياضية هي نوع من أنواع الاختبار لتقييم العملية التدريبية والإعداد الرياضي المتكامل والمتوازن، بل وتساعد على أيضا تنمية الروح الرياضية والقيم الأخلاقية الإيجابية مثل الانضباط والتحلي بالروح الرياضية والتعاون وتشجيع الصداقة والاحترام بين اللاعبين.

الفصل الرابع:

كرة القدم والمراهقة

تمهيد:

تعد رياضة كرة القدم من الرياضات التي تستأثر اهتمام شعوب العالم بمختلف المستويات العمرية من ناشئين وشباب ومتقدمين ذلك للإثارة والمتعة التي تتصف بها مباريات كرة القدم، إذ أصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها لإقامة المنافسات بمختلف مستوياتها القارية والعالمية.

حيث مرت كرة القدم بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث واستخدام الكثير من الأساليب العلمية الحديثة، كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها وخصائصها ونظرة العالم لها.

4-كرة القدم:

4-1-مفهوم كرة القدم:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا بكرة مكورة، يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من 200 دولة حول العالم، فذلك تكون الرياضة الأكثر شعبية وانتشارا في العالم، تلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه، الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى.

تطور أسلوب لعب كرة القدم عبر التاريخ وكذلك الضوابط والقوانين الخاصة بها حتى وصلت إلى المرحلة الحالية المعروفة بكرة القدم الحديثة، التي لم تعد تركز على الهجوم وإحراز العدد الأكبر من الأهداف بقدر ما أصبحت تركز على التكتيك والمهارة، وهي تتمثل بالتنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط لها.¹

4-2-تاريخ كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو" وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز وبينهما شبكة من الخطوط الحريزية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب.² وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175 ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956 من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا أنداك.³ كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم "بسيكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاربارستوم".⁴

¹-(<https://ar.wikipedia.org>, (14/03/2023),15:05.

²-مختار سالم: كرة القدم لعبة اللاعبين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط2، 1988، ص12.

³-موفق عبد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999، ص09.

⁴-إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص32.

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى soccer والثانية "rugby" ، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كامبريدج.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888. وسميت باتحاد الكرة، وبدأ بـ 12 فريقا، وسنة بعدها أسست الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا.

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعده تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحادات الوطنية على الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، هذه بعض التطورات أتينا بها على سبيل المثال لا الحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخسونة والهمجية إلى الفن، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام، وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعوبها إلى أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي نطلعنا حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبيها.¹

4-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، على ريس الذي أسس 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "ظليعة الحياة في الهواء الكبير" ، "Lakan garde vie grandin"، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام 1917 وفي 07 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول إن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921 بعد تأسيس المولودية تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي البليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.² وانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال

¹- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضة، مستغانم، 1997، ص01.

²- بلقاسم تلي وآخرون: دور الصحافة المرئية تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضة، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص46.

كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائري أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات والسبعينيات والتي تغلب عليها الترويجي والاستعراضية حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978/1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم أفريقيا سنة 1980، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممتها في مونديال ألمانيا سنة 1982، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي، وانهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل 1-0، وتحصل على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990 في الجزائر.¹

تلخيص لبعض الأحداث في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- ◀ 1963: نظمت أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة والثانية وفاق سطيف.
- ◀ 1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.
- ◀ 1976: أول كأس أفريقي للأندية البطلة فازت بها مولودية وهران.
- ◀ 1980: أول نهائي لكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.
- ◀ 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه.
- ◀ 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- ◀ 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بالمكسيك.²
- ◀ 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- ◀ 1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- ◀ 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.¹

¹مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18-06-1982م، الجزائر، ص10.

²حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار المعلمين، ط1، 1986، ص15.

4-4-4 قوانين كرة القدم:

منذ أن بدأت لعبة كرة القدم في شكلها الحديث تم العمل على تطوير العديد من القوانين التي تحكمها وذلك حتى لا يتعدى على أي فريق، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لا زالت باقية حتى الآن، حيث أن أولى صيغ لثبات الأول قوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهاته المبادئ حسب سامي العفار 1982 هي كما يلي:

4-4-1- المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو المسك أو الدفع وهي يعاقب عليها القانون.

4-4-2- السلامة: وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ألبسة وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

4-4-2- التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقوانين كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.²

بالإضافة إلى هاته المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر قانوناً (17) يسيرون اللعبة وهي كالاتي:

❖ **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 متراً ولا يقل عن 100 متر، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م.

❖ **الكرة:** كروية الشكل، غطاؤها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

❖ **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان وسبع لاعبين احتياطيين.

¹ -مجلة الحوادث، العدد 109، الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر، ص10.

² -سامي العفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

- ❖ **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- ❖ **مراقبوا الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برأيات من المؤسسة التي تجرها على ميدانها المباراة.
- ❖ **مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل شوط 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت بدل الضائع، لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.¹
- ❖ **إبتداء الملعب:** يقرر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل بقرة بعملة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة إختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- ❖ **الكرة في الملعب أو الخارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.
- ❖ **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.
- ❖ **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- ❖ **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - ركل أو محاولة ركل الخصم.²
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه ومحاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
 - الوثب على الخصم.
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
 - دفع الخصم بالكنتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقة.

¹-علي خليفة الهدشري وآخرون: **كرة القدم**، ليبيا، 1987، ص255.

²-المرجع نفسه، ص255.

❖ **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز الهدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

❖ **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعندما ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

❖ **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

❖ **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ماعاد الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.¹

❖ **الضرب الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ماعدا الجزء الواقع بين القائمين تكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

❖ **الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم بالشارة منها من حكمي التماس لاعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.²

4-5-المهارات الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب الأخرى لها مهاراتها الأساسية والتي من أجل إتقانها يجب اتباع الأسلوب السليم في طريقة التدريب.

وهذه المهارات الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.³

4-5-1-تقسيم المهارات في كرة القدم:

وتنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين هما:

- المهارة الأساسية بالكرة.

¹-سامي العفار: مرجع سابق، ص30.

²-حسن عبد الجواد: كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997، ص25، ص27.

³-المرجع نفسه، ص177.

- المهارة الأساسية دون الكرة.

4-5-1-1- المهارة الأساسية بالكرة:

أ. التمرير: التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، حيث يركز اللاعب على أداء التمرير كالاتي:¹

- التمرير الأمامي.
- التمرير العرضي.
- التمرير للخلف.

وعند التدريب على مهارات التمرير يجب التركيز على التحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين، كما لا بد أن يكون التمرير أسرع من اللازم وأيضاً استخدام القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل.²

ب. الجري بالكرة: يعد الجري بالكرة من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون من كل لمستين للقدم يوجه نظر للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون.³

❖ أنواع الجري بالكرة:

- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي: يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن الكرة تبعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم، يجب على اللاعب أن يكون حذراً حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته ويركز جيداً عند الأداء.⁴

¹- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشطين، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2001، ص57.

²- المرجع نفسه، ص60.

³- محمود، موفق أسعد: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، ط1، 2008، ص172.

⁴- مفتي إبراهيم حماد: الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص134.

- الجري بالكرة بخارج القدم: تتحرك القدم التي تستطيع ضرب الكرة من الخلف للأمام، على أن يدور من القدم قليلا للداخل، حتى يتمكن أن يواجه خارج القدم وهو مرتخيا.¹
- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي: يلجا اللاعب إلى استخدام هذا النوع من الجري للانتقال السريع بالكرة بخط مستقيم باتجاه حركة الكرة، ويجب على اللاعب أن يكون حذرا في ضرب الكرة أمامه، لان عند دفع الكرة بقوة أكثر من اللازم تؤدي لرفعها مسافة بعيدة فتصبح عند اللاعب الخصم.²

❖ الهدف من الجري بالكرة:

وتتمثل فيما يلي:³

- اجتياز الدفاع لتوفير الفرصة للتهديف أو أداء المناولة.
- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب والمستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغره يمكن الاستفادة منها في الهجوم.
- إعطاء فرصه للزملاء للتحرر من المراقبة.
- تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.
- التخلص والهروب من الخصم عن طريق الدرجة.

4-5-1-2-المهارات الأساسية دون الكرة:

- أ. الجري وتغيير الاتجاه: هناك مهمات بدنية عديدة يواجهها لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات وأثناء وقت المباراة تحتاج الجري بدون كرة خلال مناطق متعددة على أرض الملعب، سواء سد حركات لاعبي فريق الخصم المنتشرة في الملعب أو أخذ الفراغات المناسبة، وسرعة الكرة في التنقل يحتاج إلى سرعة فائقة من اللاعب المستحوذ عليها من اللاعب المنافس.
- ب. الوثب: ضرب الكرة بالرأس مهارة أساسية وكثيرة الاستعمال أثناء المباريات في كرة القدم وهي مهارة مؤثرة في تسجيل الأهداف والتشتيت عن المدافعين، يحتاج المدافعين إلى هذه المهارة في ربح الكرات

¹-قاسم لزام وآخرون: مرجع سابق، ص78.

²-يوسف لزام كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013، ص160.

³- إبراهيم كاظم العظماوي: معالم سيكولوجية الطفولة وفترة الشباب، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، العراق، 1997، ص93، ص114.

العالية من المهاجمين وهي مهارة صعبة تحتاج إلى قدرات بدنية وعقلية عالية جدا من الوثب بأشكال مختلفة أثناء المباراة سواء من الجري أو الوقوف.¹

ج. الخداع والتمويه: هناك قدرات فنية وبدنية وجسمية عالية يستخدمها لاعب كرة القدم في أداء حركات الخداع والتمويه بأخذ أعضاء الجسم والأكثر شيوعا هي حركات الجذع والرجلين، تستخدم عادة عند مواجهة تعين استجابة اللاعب المنافس سواء عند اللاعب وهناك فوارق فردية متعددة في أداء هذه المهارة الأساسية والمهمة على مدى كفاءة اللعب من القدرات البدنية والحركية... إلخ

د. وقفة لاعب الدفاع: حالات استعداد لوقفة لاعبي الدفاع وحراس المرمى أثناء المنافسات هي مبنية على أسس عالية من درجة الاستجابة الحركية والمهارية لغرض التحرك السريع في أي اتجاه والطريقة الأمثل لهذه الوقفة تكون القدمان متباعدا قليلا مع انثناء في مفصل الركبتين مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم بالنسبة للاعبين الدفاع ورفع الذراعين الجانبيين لمسك الكرة بالنسبة لحراس المرمى.

هـ. المراوغة: تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة أن تبقى الكرة تحت سيطرته، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال من سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه، إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار.

والمراوغة تختلف عن الدرجة، كون الدرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين أن المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع.²

و. التصويب: يعتبر التصويب نحو المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في اتجاه اللعبة لا بد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء بالقدمين أو بالرأس، وذلك بتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس.³

4-6- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية الخطئية

¹ -غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2013، ص223.

² -عادل تركي حسن، أ. سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، ص63.

³ -رشام جمال الدين، بوحاج مزيان: تحديد نسبة مساهمة صفة القوة الانفجارية في مهارة التصويب لدى أصغر كرة القدم، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية، عدد 14، الجزائر، 2018، ص152.

والنفسية والبدنية، والملاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاريا عاليا، والتعدادات النفسية إيجابية مبنية 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 المعلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو إثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقييم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب للمباريات.¹

4-6-1-الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندش إذ شاهدنا مباراة ضمت وجها 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، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم.²

4-6-2-الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطوية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطوية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية. التي يمكن أن تنقسم إلى ما يلي:

¹-موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص ص9-10.

²-محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998، ص ص99.

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى 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 كفاءتها.¹

4-6-3-3-الصفات النفسية:

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

4-6-3-1-التصور العقلي:

وسيلة 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، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

4-6-3-2-التركيز:

يعرف التركيز على أنه تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير معين، 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).

4-6-3-3-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 والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن

¹-موفق مجيد المولى: مرجع سابق، ص62.

التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.¹

4-3-6-4-الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.²

4-3-6-4-الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئه طاقته البدنية والعقلية والانفعالية قيام بالنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدود التوتر.³

5-المراهقة:

5-1-مفهوم المراهقة:

5-1-1-لغة:

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.¹

5-1-2-اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".²

فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.³

¹-يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضية، معهد إعداد القادة، السعودية، 1990، ص384.

²-أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2000، ص 197-199.

³-R-Tham: "préparation psychologique du sportif", vigot, Fdl, paris, 1991, p72.

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي.⁴

5-2-تعريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".⁵

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".
المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

5-3-أنواع المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهناك عدة أشكال:

5-3-1-المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.¹

5-3-2-المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغه ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.²

¹- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994، ص 449.

²- عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ص 41، 42.

5-3-3-المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

5-3-4-المراهقة العدوانية المتمردة:

مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.¹

5-3-5-المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقى والانهيال النفسى.

5-4-خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

5-1-3-النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة.

5-2-3-النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنتضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم.²

5-3-3-النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح.

¹ -رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 242.

² -عبد الرحمن العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997، ص 38

5-3-4-النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد.¹

5-3-5-النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالنعاسة.²

5-4-4-حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

5-4-1-الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.

5-4-2-الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته...الخ.

5-4-3-الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية.³

¹ -رابح تركي، مرجع سابق، ص250.

² -محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 213.

³ -فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972، ص ص 118-120.

4-4-5- الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة.

5-5- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعاً من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دوراً كبيراً وفعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دوراً كبيراً من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.

5-6-مشاكل المراهقة:

5-6-1-مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية.¹

5-6-2-مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.²

ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرة وقيمه.

5-6-3-مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

¹- سامي عفريج: علم النفس التطوري، دار النشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1986، ص120.

²- سامي عفريج: مرجع سابق، ص122.

5-6-4-مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

5-6-4-1-الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

5-6-4-2-المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالتلميذ يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

5-6-4-3-المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.⁽²⁾

5-6-5-مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزاً دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

5-6-6-مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.¹

5-7-مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات.²

¹- ميخائيل خليل معوض: مرجع سابق، ص 76.

²- محمود عبد الحليم منسي: مرجع سابق، ص 191.

خلاصة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر انتشاراً في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها حيث تتميز كرة القدم بمتطلبات وخصائص وقواعد فرضها التطور المذهل في جميع الجوانب، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول مما جعلتها من بين أولى الرياضات في العالم التي تسعى الدول للرقى بها وتطويرها بشتى الوسائل وأصبح شعوبها يقتاتون من المداخل التي يكسبونها منها .

ومن بين أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب فلولا وجود اللاعبين والممارسين لهذه الرياضة لما انتشرت وتطورت، فيفرض اللاعبون مهاراتهم و فنياتهم و أخلافهم داخل المستطيل الأخضر أو خارجه و هذا ما مكن لها من هذه الشهرة والمتابعة والشعبية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الاجراءات المنهجية

للدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحته أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة، وهذا ما نصفه غالبا بالترجمة الميدانية العملية للقواعد والأسس النظرية من خلال التطبيق.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، بما أن لمشكل البحث فروضا كان علينا اتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1-5-الدراسة الاستطلاعية:

قبل الدخول الفعلي في الدراسة الأساسية فإنه ينبغي على كل باحث المرور بمحطة هامة وأساسية والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، فهي عبارة عن تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية.¹

فقد تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على 03 لاعبين من نفس أفراد مجتمع البحث والذي يتمثل في أواسط فريق الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير USBT حيث تم استبعادهم بعد ذلك من التجربة.

ثم بطريقة الاختبار بالنسبة للاختبارات المهارية (اختبار التسديد نحو المرمى المقسم واختبار مراوغة الشواخص) تاريخ 14 جانفي 2023 وإعادة الاختبار بتاريخ 17 جانفي 2023 وذلك في نفس التوقيت 16:00 سا.

وتم إجراء الاختبارات المهارية (اختبار الجري 20م من الوقوف واختبار نيلسون) في يوم 01 فيفري 2023 وإعادة الاختبار في يوم 24 فيفري 2023 وذلك في نفس التوقيت (16:00سا) وهو نفس توقيت إجراء جميع الاختبارات البدنية في الدراسة.

يتمثل الهدف الرئيسي والمباشر للقيام بهذه التجربة في ضبط وتحديد الأسس العلمية للاختبارات والتي تتمثل في: الصدق، الثبات والموضوعية.

كما أن هذه التجربة ساعدت الباحث في التعرف على بعض النقاط المهمة قبل الدخول في التجربة الرئيسية والتي تتمثل في ما يلي:

- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذه للاختبارات الأربعة المميزة والتي تمثل بحثنا فيما يتعلق بالجوانب التنفيذية للاختبارات ومدى تقبل أفراد العينة لهذه الاختبارات.
- توفير الوسائل المناسبة لإجراء الاختبارات.
- معرفة الصعوبات الممكن الوقوع فيها ووضع الإجراءات اللازمة للتكيف معها.
- التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المتمثلة في الصدق والثبات.

¹ -وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2000، ص82.

حيث تم القيام بالتجربة الاستطلاعية وهي " تجربة مصغرة عن التجربة الحقيقية".¹ على عينة تشمل 4 لاعبين من النادي الرياضي الهاوي بوشركة الطاهير حيث طبقنا عليهم الاختبارات وبعد أسبوع قمنا بإعادة تطبيق هذه الاختبارات وكانت النتائج مطمئنة ومقاربة، وهذا بهدف التعرف على بعض الأشياء الإيجابية التي تساعدنا في تحقيق الدراسة نذكر منها:

-التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

-التعرف على الصعوبات المحتمل حدوثها أثناء العمل الميداني.

-مدى صلاحية الوسائل والأجهزة المستخدمة.

-التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.

5-2-المنهج المتبع:

بطبيعة الحال فإن لأي دراسة نمط معين من المناهج العلمية التي يتبعها، أي أن اختلاف وتباين المناهج يكون على حسب اختلاف المواضيع. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وكون المنهج التجريبي هو محاولة لضبط كل العوامل المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على متغيرات التابعة.²

5-3-مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر عملية اختبار عينه البحث من الخطوات الضرورية بغرض إكمال وإتمام هذا العمل العلمي إذ يتطلب من الباحث البحث عن أنسب عينة ملائمة مع طبيعة عمله، وكذلك انسجامها مع المشكل المراد إيجاد حل لها، بحيث تكون هذه العينة تمثل مجتمعها أصدق تمثيل.

¹-وجيه محجوب: مرجع سابق، ص84.

²-توري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل الباحث كتابة الباحث في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، بغداد، ط1، 2003، ص 59.

وتمثل مجتمع بحثنا في لاعبي أواسط كرة القدم للقسم الجهوي الثاني قسنطينة، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتمثلة في 24 لاعب لفريق الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير "U19 USBT" للموسم الرياضي 2022-2023 من مجتمع البحث، ثم تقسيم الفريق على مجموعتين تجريبية وضابطة وقد روعي تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص البحث (السن والطول، والوزن، والعمر التدريبي التدريبي) حيث تم إبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم 3 حراس و3 لاعبين تمت عليهم التجربة الاستطلاعية، حيث تم التعامل مع 9 لاعبين في كل مجموعة.

4-5-مجالات الدراسة:

1-4-5-المجال الزمني:

لقد بدأنا الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديدنا موضوع الدراسة والموافقة عليه من طرف إدارة القسم والتشاور مع الأستاذ المشرف في جانفي 2023، ومن هذا التاريخ بدأنا الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية، أما بالنسبة للدراسة الاستطلاعية فكان الانطلاق في هذه المرحلة بداية من 14 جانفي 2023 إلى غاية 24 فيفري 2023 والتي تضمنت الخطوتين التاليتين:

- فترة البحث في الاختبارات الواجب استخدامها في هذه الدراسة.
 - فترة إنجاز الاختبارات القبلية والبعيدة للتجربة الاستطلاعية لتأكد من هدف وثبات أدوات البحث.
- أما في المرحلة الثانية والتي تمثلت في تطبيق الدراسة الأساسية حيث امتدت من 04 فيفري 2023 إلى 14 مارس 2023. بواقع حصتين لكل أسبوع إضافة للمباريات الرسمية والودية.

2-4-5-المجال المكاني:

لقد أجرينا الاختبارات البدنية والمهارية وكذلك طبقنا البرنامج التدريبي بملعب متعدد الرياضات بوشركة مدينة الطاهير، ولاية جيجل.

5-4-3-المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي أواسط كرة القدم ينشطون في فريق الاتحاد الرياضي ببوشركة الطاهير USBT والذي قدر عددهم 24 لاعب، 9 لاعبين لكل عينة بالإضافة إلى 3 حراس و 3 لاعبين أجرت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم استبعادهم فيما بعد.

5-5-متغيرات الدراسة:

5-5-1-المتغير المستقل: ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.¹
✓ ويتمثل المتغير المستقل: "التحضير البدني الخاص".

5-5-2-المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.²

✓ ويتمثل المتغير التابع: "رفع مستوى الهجوم المضاد".

5-6-الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز أي بحث علمي تعتبر من بين الضروريات التي يقوم عليها أي بحث وخاصة فيما يخص التطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات الواجب القيام بها في البحث وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على عدة وسائل حسب ما تطلبه البحث فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وكذا إجراء الاختبارات الميدانية والتي تمثلت فيما يلي:

¹-محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص 219.

²-حسين أحمد الشافي وآخرون: مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2009، ص 74.

5-6-1-الأدوات البيداغوجية المستعملة:

- ملعب كرة القدم
- كرات القدم (يجب توفرها قدر المستطاع).
- صدريات مختلفة اللون، أقماع، صحنون بلاستيكية.
- ميقاتي وصفارة.
- أداة قياس المسافات.
- جهاز كمبيوتر محمول.
- آلة تصوير.
- أوراق وقلم.
- علبة الإسعافات الأولية.
- هاتف محمول.

5-6-2-وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- اختبار التسديد نحو مرمى مقسم.
- اختبار مراوغة الشواخص.
- اختبار جري 20 م من الوقوف.
- اختبار نيلسون.
- الملاحظة والتجريب.

5-7-1- الأسس العلمية للاختبار:

5-7-1-1 ثبات الاختبار: ويقصد به محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف.¹

هذه الميزة مهمة إذا ما حاولنا قياس التغيرات في نتيجة فردية مع بيان التطورات المتحصل عليها من خلال اتباع برنامج تدريبي مقترح.²

ويُقاس الثبات إحصائياً بحساب معامل للارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى وبين نتائج اختباري المرة الثانية وهو نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجات التجريبية ويمكن أن نستدل من صدق الاختبار على أنه ثابت في حين كان الاختبار الثابت ليس بالضرورة أن يكون صادقاً.³

وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبارات المهارية على عينة مكونة من ثلاثة لاعبين وذلك بإجراء الاختبارين المهاريين (المراوغة والتصويب) يوم 10 فيفري 2023 وإعادته يوم 22 فيفري 2023 على نفس العينة وفي نفس الظروف والتي تم استبعادها فيما بعد ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون). مستوى الدلالة ودرجة حرية.

5-7-2- صدق الاختبار:

ويدل صدق الاختبار على مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله.⁴ يتعلق الصدق بالمدى الذي تقيس فيه أداة معينة ما يفترض أنها تقيسه ويعرفه بكونه الصحة الهادفة والفائدة للاستدلالات المحددة الناجمة عن درجات الاختبار.

الصدق مهم جداً من أجل عاملين:

¹- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، صفحة 75.

² Dider raiss, pascal prevost: op.cit, page 42.

³-إيمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات والقياسات والمعاملات العلمية الأكاديمية الرياضية العراقية، 2005، ص45.

⁴-ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب، القاهرة، ط3، 2007، ص 209.

*العامل الأول: يسمح بامتلاك معيار متغير ونقطة بداية لتطبيق برنامج تدريبي تحت ظروف وشروط معينة.

*العامل الثاني: يسمح بالصدق باستخدام معايير المقارنة بين الافراد.¹

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات قام الباحثان بحساب الصدق الذاتي "حساب الجذر التربيعي لمعامل الثابت"² وقد تبين أن الاختبارات يتمتعون بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول:

5-7-3-موضوعية الاختبار: من أهم شروط الاختبار الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة المراد قياسها. والموضوعية في التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه وتعني أيضا بوصف قدرات كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.³

وبالتالي فإن الاختبارات التي تم وضعها في هذه الدراسة لا توجد فيها أي صعوبة للتطبيق سواء من قبل الباحثان أو المبحوثين، وبعيدة عن التأويل الذاتي بل تتميز بموضوعية تامة.

5-8-الاختبارات المستخدمة:

5-8-1-اسم الاختبار: اختبار الجري لمسافة 20 م من الوقوف.⁴

*الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

*الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف- صفارة- أرض مستوية بخط مستقيم- خط بداية ونهاية شريط قياس.

*طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة من وضع الوقوف وحتى نهاية المسافة المحددة.

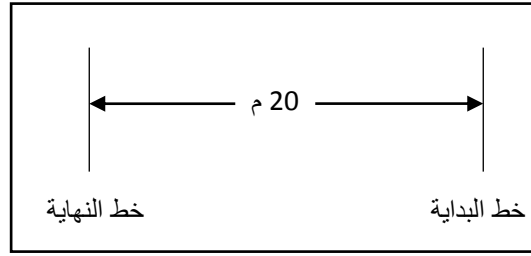
*التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة بالثواني.

¹ Dider raiss, pascal prevost: op.cit, page 43.

²-حسين أحمد الشافي وآخرون: مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2009، ص 270.

³-إيمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات والقياسات والمعاملات العلمية الأكاديمية العلمية العراقية، العراق، 2005، ص23.

⁴-قيس ناجي عبد الجبار وأحمد بسطويس: الاختبارات ومبادئ الإحصاء بال مجال الرياضي، بغداد، ط1، 1987، ص363.



شكل رقم (04): يبين اختبار جري 20 م من الوقوف.

5-8-2-اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.¹

*الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل.

*الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20 م) والعرض (2 م) + ساعة إيقاف + شريط قياس.

*الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة (6.40 م) وطول الخط 1م.

*مواصفات الأداء:

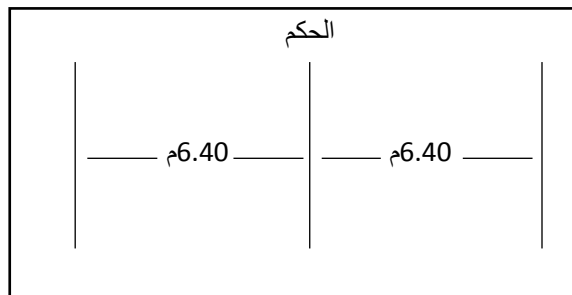
يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر (انظر الشكل التالي).

يمسك الحكم ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما إلى جهة اليمين أو اليسار وفي نفسي يقوم بتشغيل الساعة وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار له المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة.

*التسجيل: يسجل للاعب أفضل محاولة يمين وأفضل محاولة يسار من أصل 3 محاولات لكل جهة.¹

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، ص 254.

الشكل رقم (06): يمثل اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:



5-8-3-اسم الاختبار: اختبار التصويب نحو المرمى المقسم.

*الغرض منه: قياس دقة التصويب

*الأدوات المستخدمة: 7 كرات قدم، شاخص، حبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.

*طريقة الأداء: نوزع 7 كرات في منطقهه الجزء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشخص ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا... مع الكرات كلها ويكون التهديد أعلى من مستوى الأرض على أن يتم الأداء من وضع الركض.

*طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديد الكرات السبعة وعلى النحو التالي:

- يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1، 2)
- يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة بـ (3)
- يمنح اللاعب صفر إذا خرجت الكرة خارج المرمى.

¹- رعد حسين حمزة: تأثير تمارين خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الحرية للاعب كرة القدم المتقدمة، مقال منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلة 7، العدد2، جامعة بغداد، 2014، ص 75.

- في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة والتي ارتطمت بها الكرة.¹

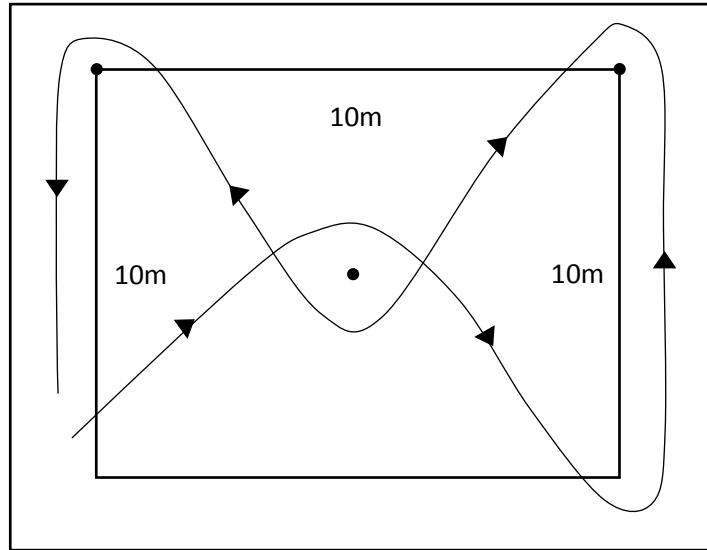
5-8-4-اسم الاختبار: اختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.

*الغرض منه: القدرة والسيطرة والتحكم في الكرة بالمراوغة.

*الأدوات المستخدمة: 5 شواخص- ساعة إيقاف أو أكثر- كرة قدم.

الإجراءات: تثبيت الشواخص جيدا- المسافة بين كل شخص والآخر 10 أمتار- تعطى للاعب محاولتين وتؤخذ الأحسن.²

الشكل رقم (05): يمثل اختبار الجري بالكرة بين الشواخص (المراوغة).



¹- موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن، ط2، 2009، ص ص 46-47.

²- عبد القادر ناصر: تأثير واجبات مراكز خطوطه الدفاعية والوسط والهجومية في أحداث التباين في المتطلبات المهارية للاعبين كرة القدم، جامعة الجزائر 3، 2006، ص34.

10m

9-5-وصف البرنامج التدريبي:

حسب 1997 weineck نقلا عن starischka أنه عملية تتأسس عن خبرة الممارسة والمعرفة الدقيقة والشاملة بالعلوم الرياضية من أجل بناء تدريب (بعيد المدى)، من خلال الهدف التدريبي والمستوى الفردي للتفوق المكتسب.

1-9-5-أنواع البرامج التدريبية:

*البرنامج التصوري للتدريب:

وهو جزء من التوجيه العام، وهو يكون مهام وأهداف محددة وبدقة وواقعية، وتوضيح المسارات التي يتوجب اتباعها من أجل تنفيذ المهام والحصول على الأهداف المكونة سالفًا.

*البرنامج الجماعي:

هو برنامج عمل يوضع انطلاقًا من برنامج تأثري يعني بمجموعة رياضية لها نفس الهدف ونفس المستوى القاعدي والذي يكون متكافئ بين المجموعة ويهتم خاصة بالشباب وكذلك المبتدئين ويطبق بصفة خاصة في نطاق الألعاب الرياضية.

*البرنامج الفردي:

يحتوي هذا النوع من البرامج على الاتجاهات الأساسية والتي ستسمح للفرد بمنح التفوق الرياضي الأمثل، ويقوم بتحديد الأهداف، المهام، المحتويات، الوسائل، الطرق، التنظيم، التقييم والمنافسات.

*برنامج متعدد المستويات:

وهو برنامج يقوم بالتخطيط وبناء، التدريب الرياضي على المدى البعيد، ويتكون من مختلف المراحل:

- التدريب القاعدي.

- تدريب التكوين.

- تدريب المستوى العالي.¹

***البرنامج السنوي:**

يعني بتنظيم وبناء العمل الرياضي أو مجموعة رياضية خلال سنة واحدة، ويكون محتوى في البرنامج متعدد السنوات.

***البرنامج الشهري:**

ويهتم بتنظيم التدريب على المدى المتوسط سواء بضعة أسابيع، يوضع بهدف تحديد مراحل التطور والجاهزية الرياضية وصول الى المستوى المثالي.

***البرنامج الأسبوعي:**

ويسعى أيضا الدورة التدريبية الصغرى، ويهتم ببرمجة التدريب للعديد من الأيام حتى الحصول الى أسبوع.

***برنامج الوحدة التدريبية (الحصّة التدريبية):**

ويقوم على برمجة الحمولة التدريبية الخاصة بالحصّة، وكذلك الطرائق التدريبية والمحتويات والوسائل الضرورية لتنفيذ الحصّة التدريبية، والتي تتكون من: التسخين، جزء أساسي للحصّة، والجزء الختامي.

5-9-2-خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعينة من الألعاب الجماعية فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية:

5-9-3-الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

لا بد من أن يبنى البرنامج على الأسس والمبادئ العلمية، من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة وعلم وظائف الأعضاء... إلخ.

¹ Jurgen weineck, manuel d'entrainement, op.cit, p31.

5-9-4- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، ولا ينفصل هدفه عن محتواه، تحقيق الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة من اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب، كما يساعد بفاعليه في القيام بعملية التقييم.

* تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:

- الإحماء.
- الأعداد بأنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي، إلخ)
- التهدئة.

* تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

يعتمد تنظيم الناشطة داخل برنامج التدريب في الأساس على عدة عناصر منها:

تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأسابيع ووحدة التدريب، وكذلك توزيع أزمته التدريب بكل جزئيات الأعداد داخل البرنامج.¹

5-9-5- الأسس العلمية التي يقوم عليها برنامج التدريب المقترح:

اعتمد الباحث على الدراسات السابقة والمتشابهة وتم الاطلاع على العديد من المقالات العلمية، تحضير البدني الخاص، والتي هي تحسين صفة السرعة (سرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل)، مهارتي المراوغة والتصويب والتي يتطلبها الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم U19.

انطلاقاً من هذا أمكن التوصل لوضع أسس علمية لبناء برنامج تدريبي الذي يتلائم مع العينة قيد الدراسة، والتي يمكن حصرها فيما يلي:

¹- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في العام الجماعية، منشأ المعارف، الإسكندرية، 2005، ص ص 276-277.

✓ الأخذ بعين الاعتبار مبادئ التدريب الرياضي، التي يمكن حصرها كالاتي:

- مبدأ التدرج.

- مبدأ الاستمرارية.

- مبدأ الخصوصية.

- مبدأ التنوع.

- مبدأ التناوب بين العمل والراحة.

✓ تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

✓ مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى.

✓ مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي والتكيف مع الظروف.

✓ تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

✓ في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التمويلي والتوجيه للأعمال التدريبية محددة والديناميكية الأعمال

التدريبية.

✓ ربط التدريبات بعنصري التشويق والمنافسة لزيادة الدفاعية نحو العمل.

✓ الاهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة.

5-9-6- أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

لكل برنامج تدري بأهداف خاصة ومحددة وبالتالي يمكن حصر أهداف هذا البرنامج المقترح لتحضير

البدني الخاص في رفع من مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم المتمثلة في:

- تحسين صفة السرعة (أسرع الانتقالية وسرعة رد الفعل).

- تحسين مهارة المراوغة.

- تحسين مهارة التصويب على المرمى.

5-9-7- بناء البرنامج التدريب المقترح:

سيتم تطبيق برنامج تدريب مقترح على مدار أسابيع بمعدل الحصتين لكل

أسبوع بمعدل 12 حصة تدريبية.

10-5-المعالجة الاحصائية:

إن الهدف من القيام بالدراسة الاحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والقوانين الاحصائية المستعملة في بحثنا هذا تمثلت فيما يلي:

1-10-4-المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

حيث:

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$\sum X$: مجموع القيم.

N: عدد الأفراد.

2-10-4-الانحراف المعياري:

$$S^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

حيث:

S^2 : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$ = مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$ = مربع مجموع الدرجات.

N: عدد أفراد العينة.

4-10-3-معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار

$$r_{yx} = \frac{\sum (r_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum (r_2 - \bar{x})^2 \sum (y_2 - \bar{y})^2}}$$
 وعلاقته هي:

حيث:

N=عدد أزواج الدرجات.

$\sum xy$ =مجموع منتجات الدرجات المزدوجة.

$\sum x$ =مجموع نقاط x .

$\sum y$ =مجموع درجات y .

$\sum x^2$ =مجموع نقاط x التربيعية.

$\sum y^2$ =مجموع نقاط y التربيعية.

4-10-4-اختبار (T) ستيودنت لعينتين متصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل

الشخصي، بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

$$T = \frac{\bar{D}}{SD}$$

حيث:

\bar{D} = المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

SD = انحراف المتوسطات للفروق.

$$SD = \frac{SD}{\sqrt{n}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{(n \sum D^2) - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

4-10-5-اختبار (T) ستودنت لعينتين منفصلتين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{\eta \sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta - 1)}$$

S^2 : تباين المجموعتين.

$$df = 2(\eta - N)$$

وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الاجتماعية النسخة 20 (Spss v20) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل مجموعة من الإجراءات المتبعة في تنفيذ الدراسة وذلك بدءا من الدراسة الاستطلاعية وصولا إلى المنهج المتبع في الدراسة، ومتغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، كذلك بيان مجالات الدراسة وأدوات جمع المعلومات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، كل ذلك من أجل الوصول إلى نتائج علمية دقيقة.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

تمهيد:

إن منهجية إعداد أي دراسة أكاديمية تقتضي عرض وتحليل نتائج هذه الدراسة من أجل تحديد تفسير هذه الدراسة وتوضيح الاختلافات والتشابهات المسجلة والتي قد يصل إليها أي بحث أكاديمي، وهذا بغرض إزالة اللبس والغموض عن الدراسة ونتائجها المسجلة في شكل أرقام ليتم تحويلها إلى بيانات قابلة للقراءة والتعليق. واستنادا إلى هذا قاما الباحثان في هذا الفصل بدراسة تحليلية للنتائج المسجلة، وفي ضوءها تمت مناقشة نتائج الدراسة وصياغتها النهائية.

6-1-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

6-1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري لمسافة 20 م من الوقوف:

▪ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف:

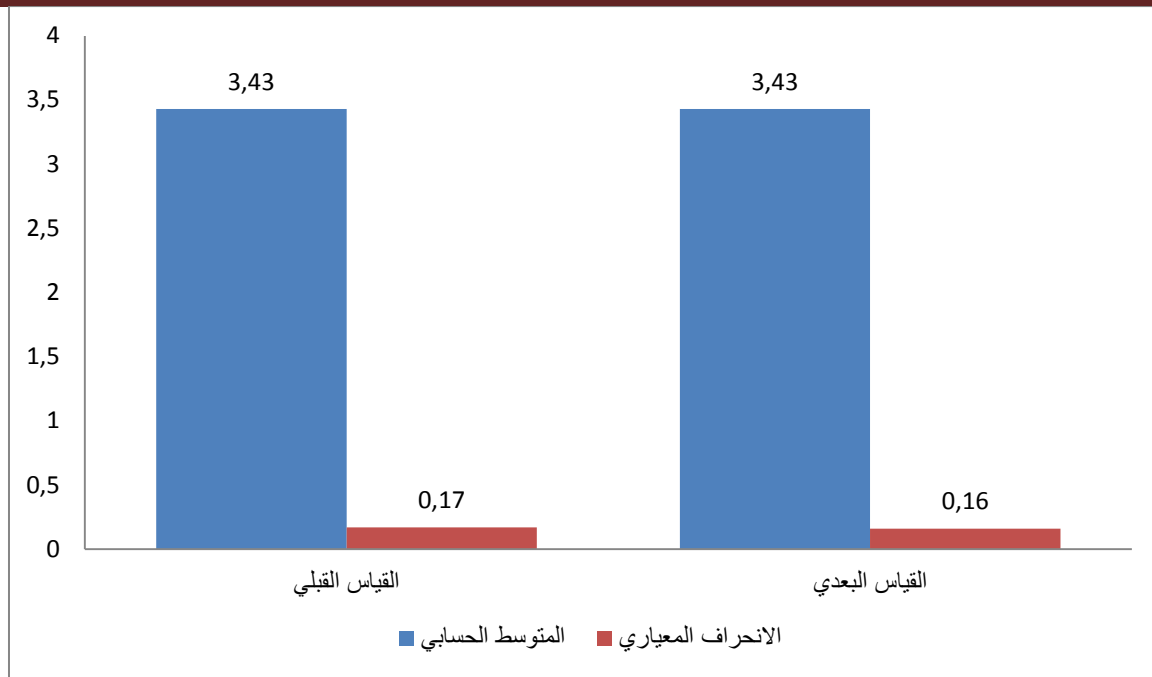
نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
القياس القبلي	09	3,43	0,17	00	5,04	08	0,05	غير دال
القياس البعدي	09	3,43	0,16					

من الجدول رقم (01) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.

يتضح من خلال الجدول رقم (01) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة"، حيث تحصلت العينة الضابطة في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر ب 3,43 وانحراف معياري قدره 0,17، بالمقابل في القياس البعدي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدر ب 3,43 وانحراف معياري قدر ب 0,16 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 00 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 5,04 ، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أصغر من (T) المجدولة مما يدل على أنها غير دالة احصائيا.

*الاستنتاج: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في

اختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.



الشكل رقم (07): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعيينة الضابطة لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.

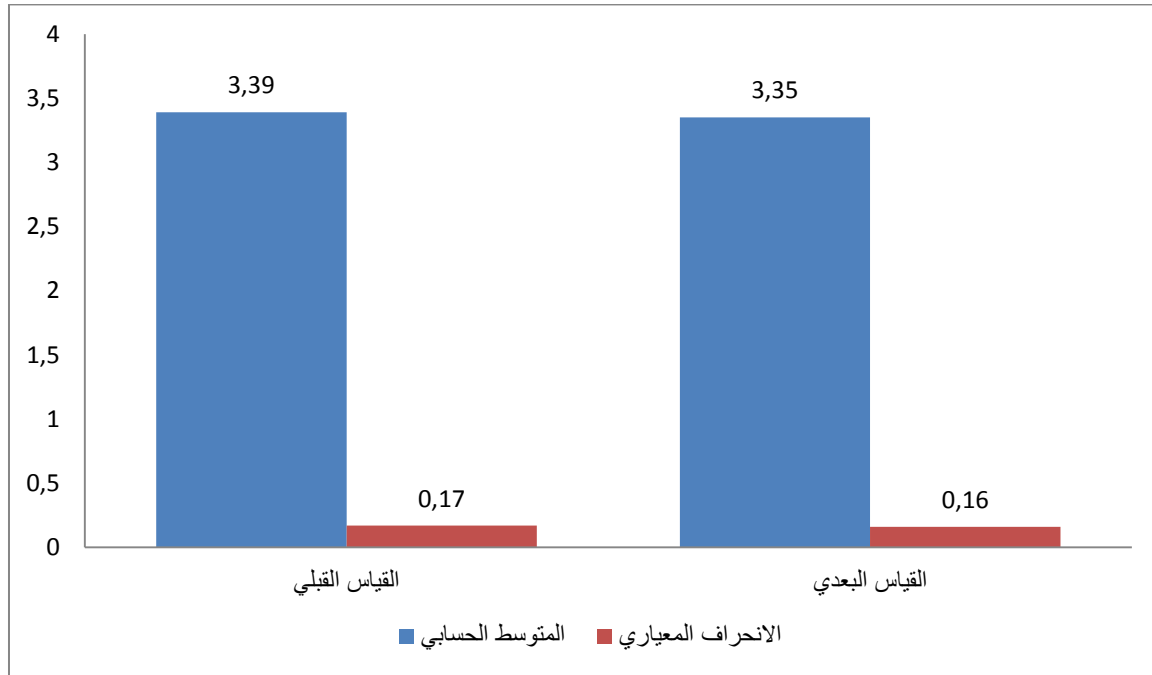
▪ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
القياس القبلي	09	3,39	0,17	8,94	5,04	08	0.05	دال
القياس البعدي	09	3,35	0,16					

من الجدول رقم (02) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.

يتضح من خلال الجدول رقم (02) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية"، حيث حصلت العينة التجريبية في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر ب 3,39 وانحراف معياري قدره 0,17، بالمقابل في القياس البعدي حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدر ب 3,35 وانحراف معياري قدر ب 0,16 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 8,94 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 5,04، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) المجدولة مما يدل على أنها دالة احصائياً.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.



الشكل رقم (08): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.

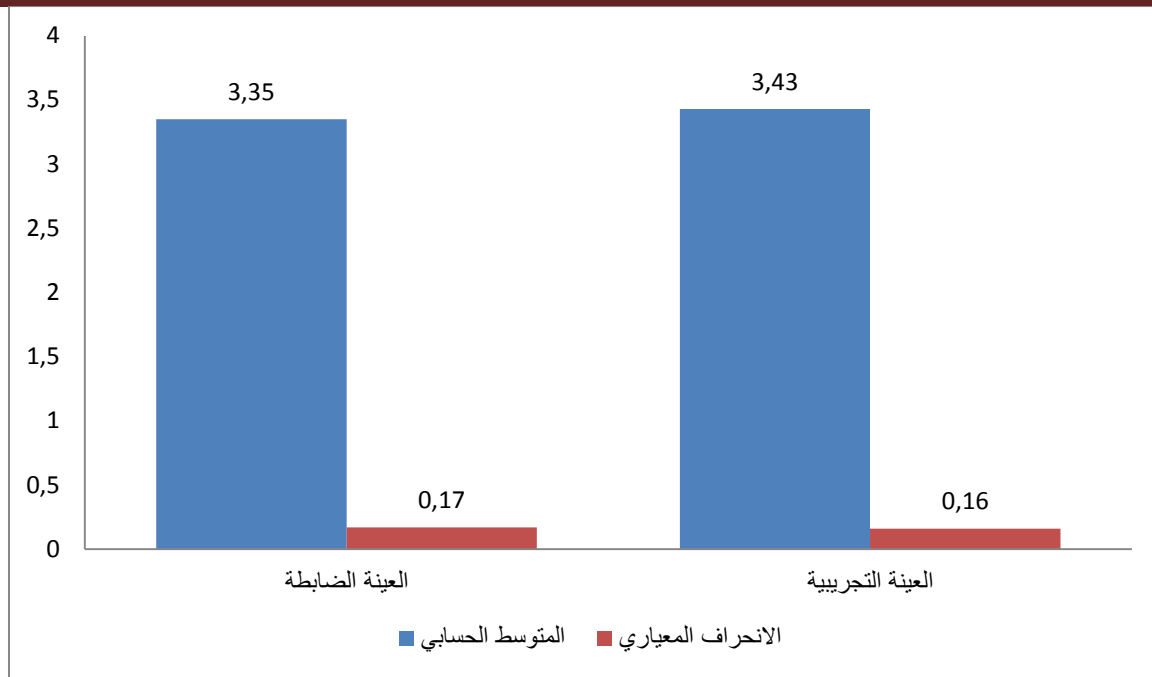
▪ عرض وتحليل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
العينة الضابطة	09	3,35	0,16	5,24	4,14	16	0.05	دال
العينة التجريبية	09	3,43	0,16					

من الجدول رقم (03) : يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.

يتضح من خلال الجدول رقم (03) "مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية"، حيث تحصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدر ب 3,35 وانحراف معياري قدره 0,16، بالمقابل تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدر ب 3,43 وانحراف معياري قدر ب 0,16 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 5,24 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 4,14، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) المجدولة مما يدل على أنها دالة احصائيا.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.



الشكل رقم (09): يبين الفرق بين القياس البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة والتجريبية لاختبار الجري لمسافة 20م من الوقوف.

2-1-6- عرض وتحليل نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.

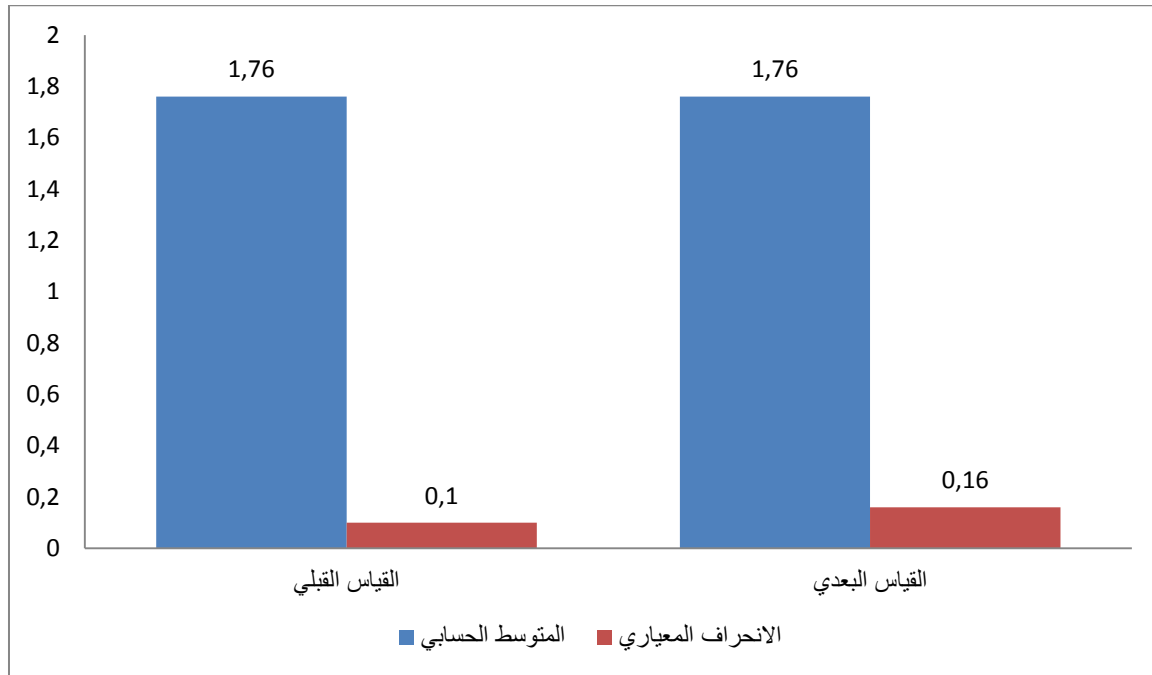
- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
قياس قبلي	09	1,76	0,10	1,41	5,04	08	0.05	غير دال
قياس بعدي	09	1,76	0,10					

من الجدول رقم (04) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.

يتضح من خلال الجدول رقم (04) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة"، حيث حصلت فيه العينة الضابطة في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر ب 1,76 وانحراف معياري قدره 0,10، بالمقابل حصلت العينة الضابطة في القياس البعدى على متوسط حسابي قدر ب 1,76 وانحراف معياري قدر ب 0,10، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 1,41 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 5,04، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أصغر من (T) المجدولة مما يدل على أنها غير دالة احصائياً.

*الاستنتاج: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.



الشكل رقم (10): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدى في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للعينة الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.

▪ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى:

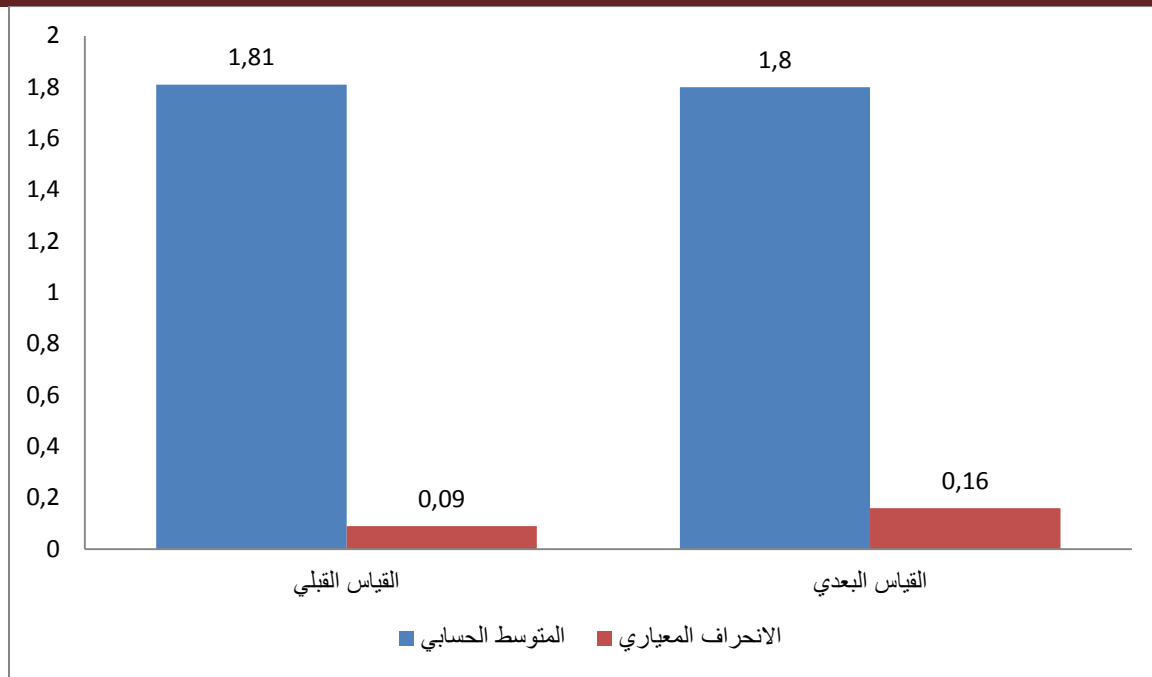
نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قياس قبلي	09	1,81	0,09	1,65	5,04	08	0.05	غير دال
قياس بعدي	09	1,80	0,09					

من الجدول رقم (05) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.

يتضح من خلال الجدول رقم (05) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة"،

حيث تحصلت فيه العينه الضابطة في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر ب 1,81 وانحراف معياري قدره 0,09، بالمقابل تحصلت العينه الضابطة في القياس البعدي على متوسط حسابي قدر ب 1,80 وانحراف معياري قدر ب 0,09 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 1,65 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 5,04، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أصغر من (T) المجدولة مما يدل على أنها غير دالة احصائياً.

*الاستنتاج: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.



الشكل رقم (11): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للعيينة الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.

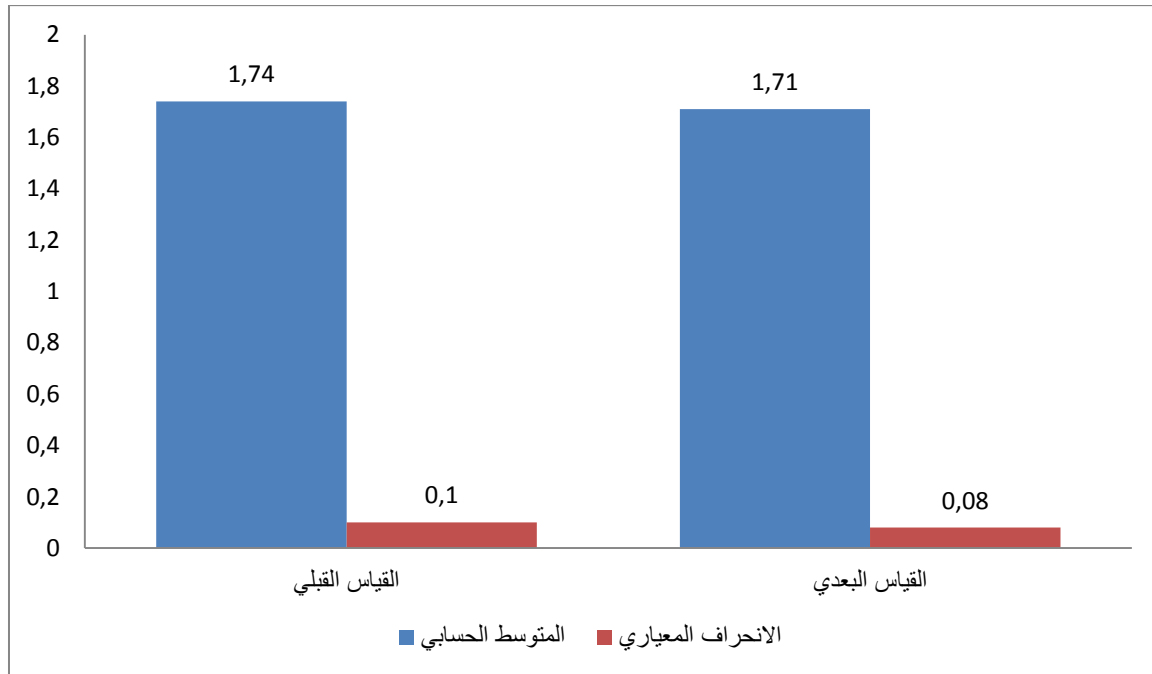
▪ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قياس قبلي	09	1,74	0,10	5,67	5,04	08	0.05	دال
قياس بعدي	09	1,71	0,08					

من الجدول رقم (06) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.

يتضح من خلال الجدول رقم (06) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية"، حيث حصلت العينه التجريبية في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر بـ 1,74 وانحراف معياري قدره 0,10، بالمقابل حصلت العينه التجريبية في القياس البعدي على متوسط حسابي قدر بـ 1,71 وانحراف معياري قدر بـ 0,08 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 5,67 وبمقارنتها بقيمة (T) الجدولة والبالغة 5,04، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولة مما يدل على أنها دالة احصائيا.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.



الشكل رقم (12): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للعينه التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.

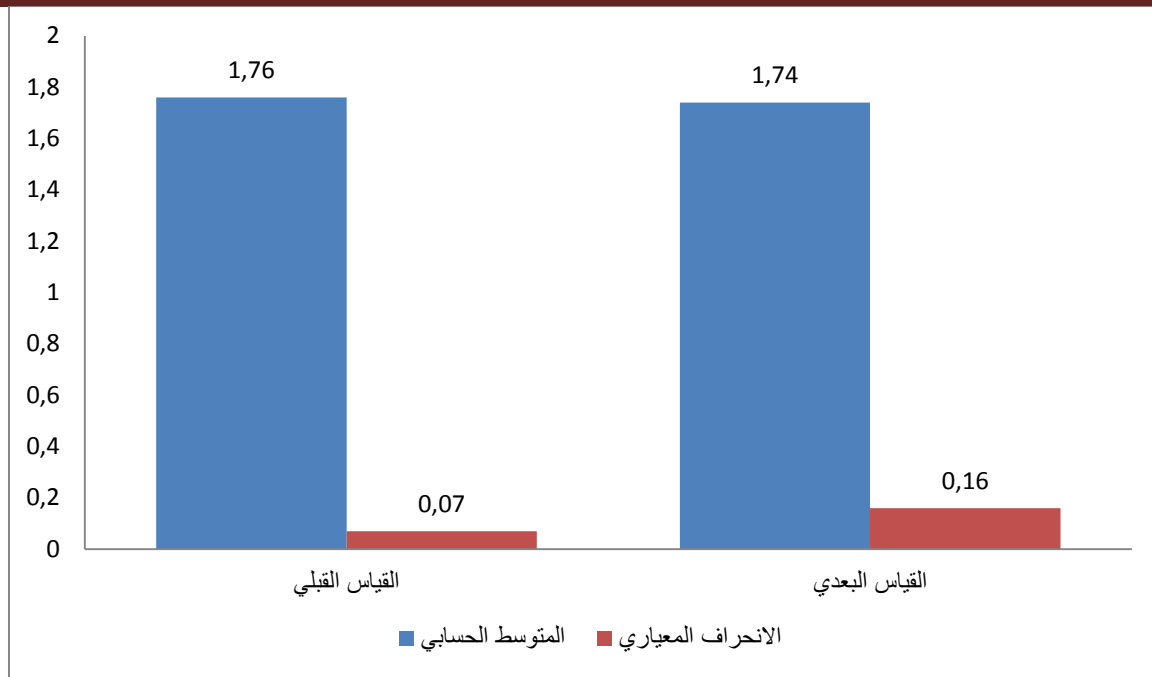
- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قياس قبلي	09	1,76	0,07	5,84	5,04	08	0.05	دال
قياس بعدي	09	1,74	0,05					

من الجدول رقم (07) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.

يتضح من خلال الجدول رقم (07) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية"، حيث حصلت العينة التجريبية في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر بـ 1,76 وانحراف معياري قدره 0,07، بالمقابل حصلت العينة التجريبية في القياس البعدي على متوسط حسابي قدر بـ 1,74 وانحراف معياري قدر بـ 0,05 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 5,84 وبمقارنتها بقيمة (T) الجدولة والبالغة 5,04، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولة مما يدل على أنها دالة احصائياً.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.



الشكل رقم (13): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للعيينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.

▪ عرض وتحليل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة

الحركية الانتقالية للرجل اليمنى:

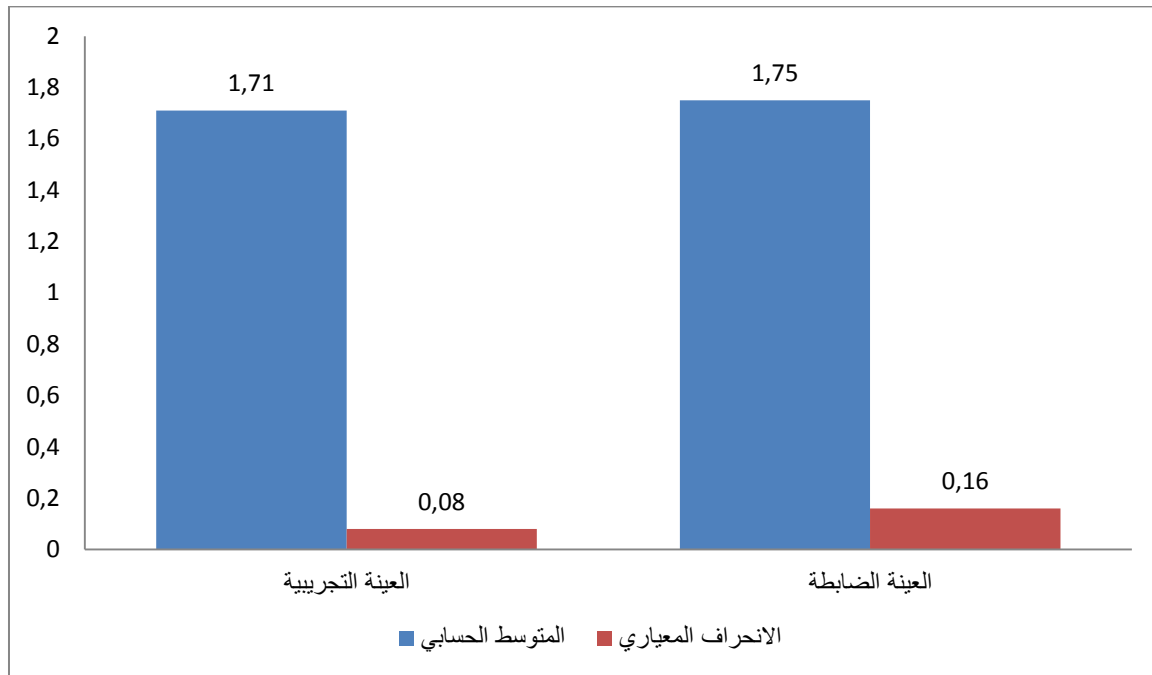
نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
العيينة الضابطة	09	1,71	0,08	4,82	4,14	16	0.05	دال
العيينة التجريبية	09	1,75	0,10					

من الجدول رقم (08) : يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون

للاستجابة الحركية الانتقالية.

يتضح من خلال الجدول رقم (08) "مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية"، حيث حصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدر ب 1,71 وانحراف معياري قدره 0,08، بالمقابل حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدر ب 1,75 وانحراف معياري قدر ب 0,10 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 4,82 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 4,14، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) المجدولة مما يدل على أنها دالة احصائياً.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.



الشكل رقم (14): يبين الفرق بين القياس البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى.

▪ عرض وتحليل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة

الحركية الانتقالية للرجل اليسرى:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
العينة الضابطة	09	1,74	0,05	4,17	4,14	16	0.05	دال
العينة التجريبية	09	1,80	0,09					

من الجدول رقم (09) : يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون

للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.

يتضح من خلال الجدول رقم (09) "مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية"،

حيث حصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدر ب 1,74 وانحراف معياري قدره 0,05،

بالمقابل حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدر ب 1,80 وانحراف معياري قدر ب 0,09

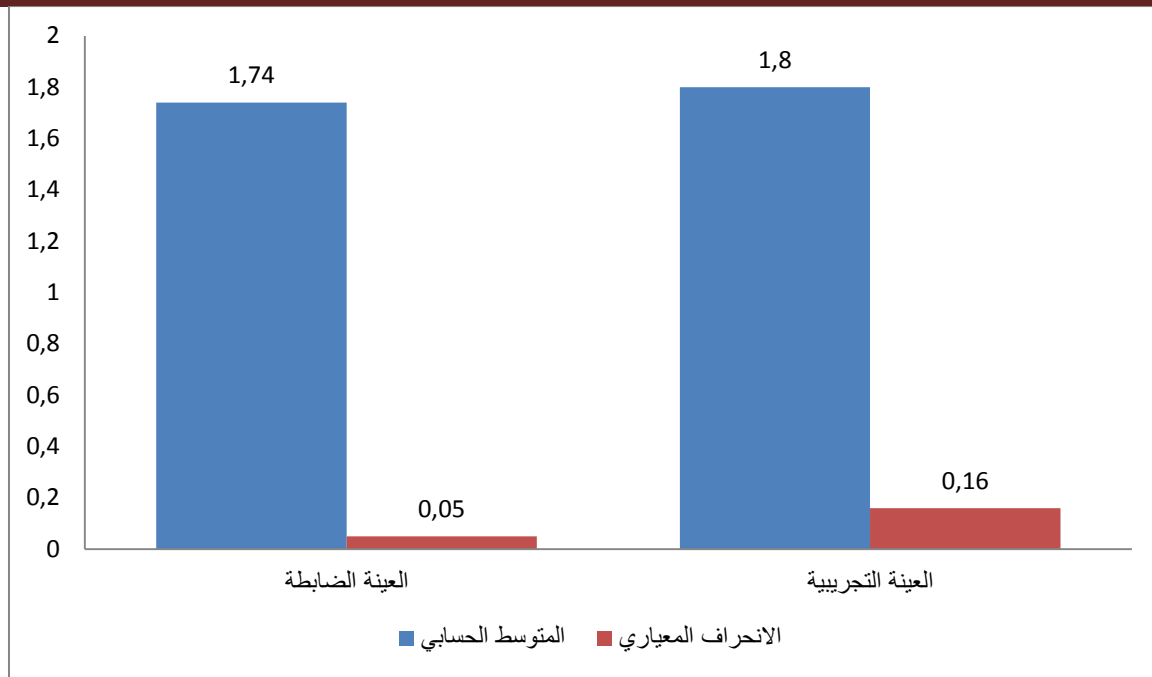
في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 4,17 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 4,14، وذلك عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) المجدولة مما يدل على

أنها دالة احصائياً.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.



الشكل رقم (15): يبين الفرق بين القياس البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة والتجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليسرى.

3-1-6- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب نحو المرمى المقسم:

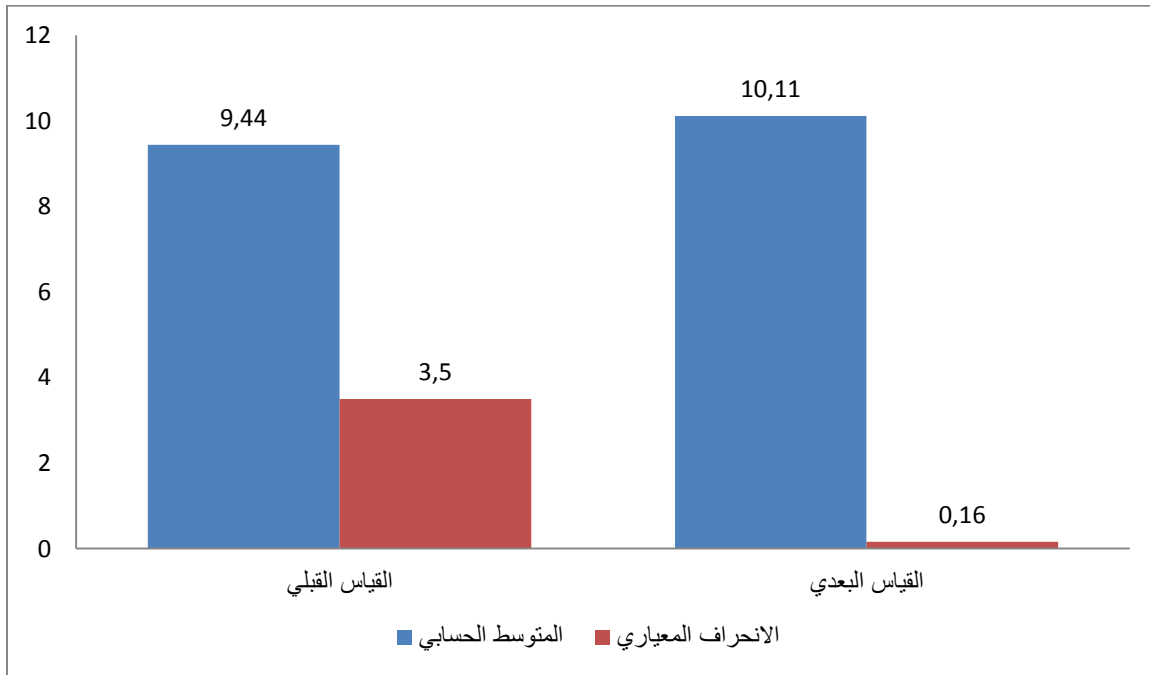
▪ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم:

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	نوعية الاختبار
غير دال	0.05	08	5,04	-1,21	3,50	9,44	09	القياس القبلي
					2,20	10,11	09	القياس البعدي

من الجدول رقم (10) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.

يتضح من خلال الجدول رقم (10) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة"، حيث حصلت العينه الضابطة في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر ب 9,44 وانحراف معياري قدره 3,50، بالمقابل في القياس البعدي حصلت العينه الضابطة على متوسط حسابي قدر ب 10,11 وانحراف معياري قدر ب 2,20 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة -1,20 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 5,04، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أصغر من (T) المجدولة مما يدل على أنها غير دالة احصائيا.

*الاستنتاج: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.



الشكل رقم (16): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.

▪ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
القياس القبلي	09	10,89	3,76	5,65	5,04	08	0.05	دال
القياس البعدي	09	13,56	2,83					

من الجدول رقم (11) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار التصويب نحو

المرمى المقسم.

يتضح من خلال الجدول رقم (11) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية"،

حيث حصلت العينة التجريبية في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر ب 10,89 وانحراف معياري

قدره 3,76، بالمقابل في القياس البعدي حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدر ب 13,56

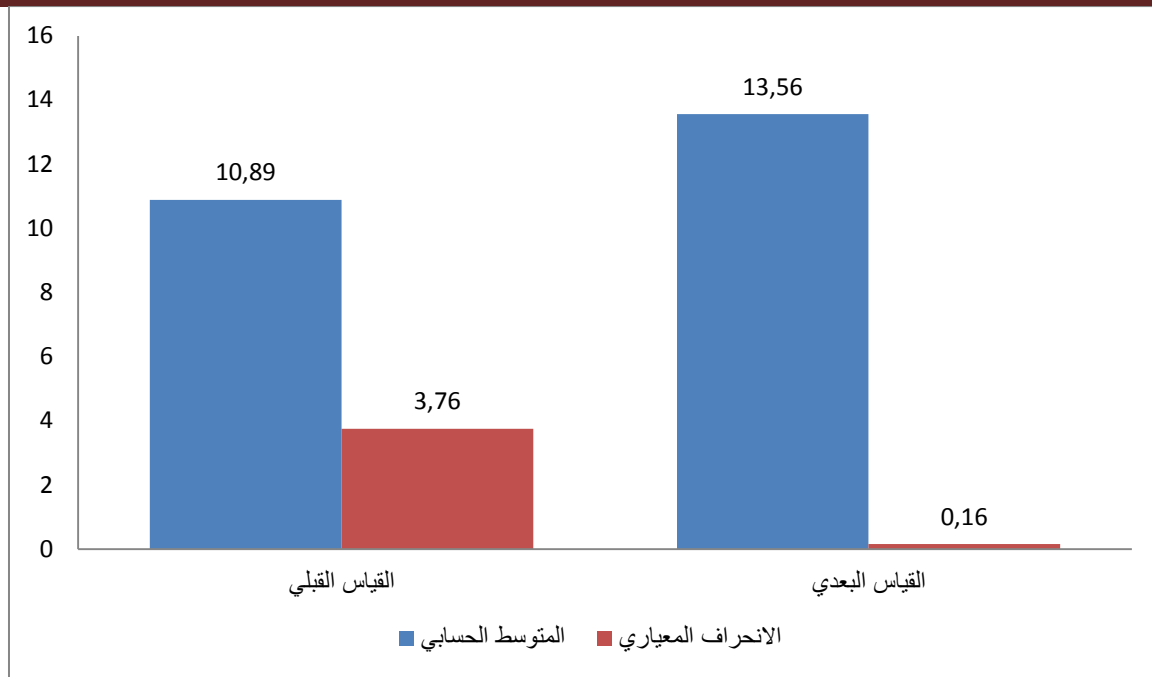
وانحراف معياري قدر ب 2,83 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 5,66 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة

والبالغة 4,78، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T)

المجدولة مما يدل على أنها دالة احصائياً.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينتين التجريبية في القوة لاختبار

التصويب نحو المرمى المقسم.



الشكل رقم (17): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.

■ عرض وتحليل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم:

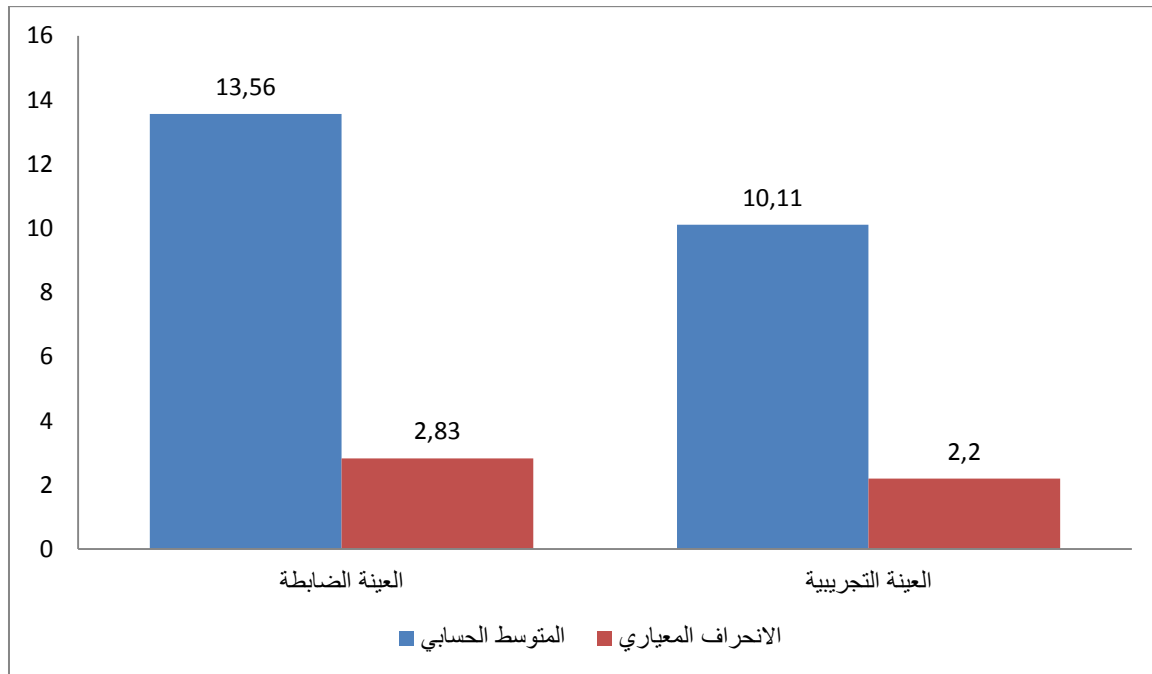
نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة	09	13,56	2,83	4,87	4,14	16	0.05	دال
	09	10,11	2,20					
العينة التجريبية	09	10,11	2,20					

من الجدول رقم (12) : يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار التصويب نحو

المرمى المقسم.

يتضح من خلال الجدول رقم (12) "مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينات الضابطة والتجريبية"، حيث حصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدر ب 13,56 وانحراف معياري قدره 2,83، بالمقابل حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدر ب 10,11 وانحراف معياري قدر ب 2,20 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 4,87 وبمقارنتها بقيمة (T) الجدولة والبالغة 4,14، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولة مما يدل على أنها دالة احصائياً.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في القوة لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.



الشكل رقم (18): يبين الفرق بين القياس البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة والتجريبية لاختبار التصويب نحو المرمى المقسم.

4-1-6- عرض وتحليل نتائج اختبار المروغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص:

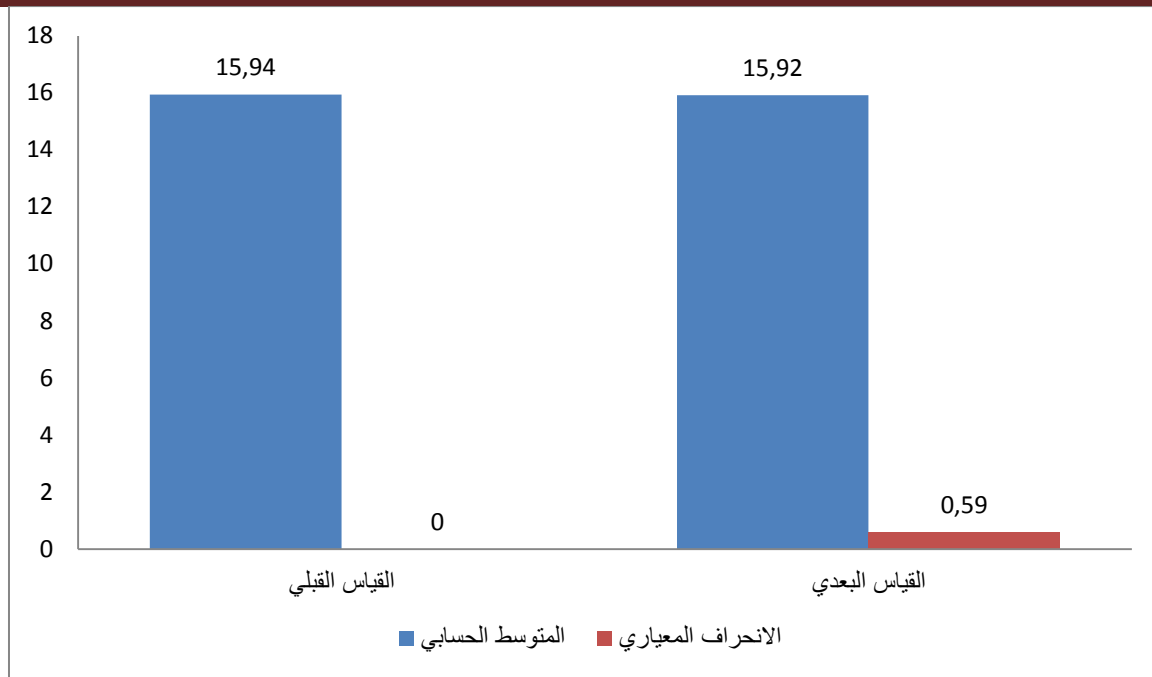
- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار المروغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قياس قبلي	09	15,94	0,62	0,67	5,04	08	0.05	غير دال
قياس بعدي	09	15,92	0,59					

من الجدول رقم (13) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار المروغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.

يتضح من خلال الجدول رقم (13) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة"، حيث حصلت فيه العينة الضابطة في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر ب 15,94 وانحراف معياري قدره 0,62، بالمقابل حصلت العينة الضابطة في القياس البعدي على متوسط حسابي قدر ب 15,92 وانحراف معياري قدر ب 0,59 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 0,67 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 5,04، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أصغر من (T) المجدولة مما يدل على أنها غير دالة احصائياً.

*الاستنتاج: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في لاختبار المروغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.



الشكل رقم (19): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للعيينة الضابطة لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.

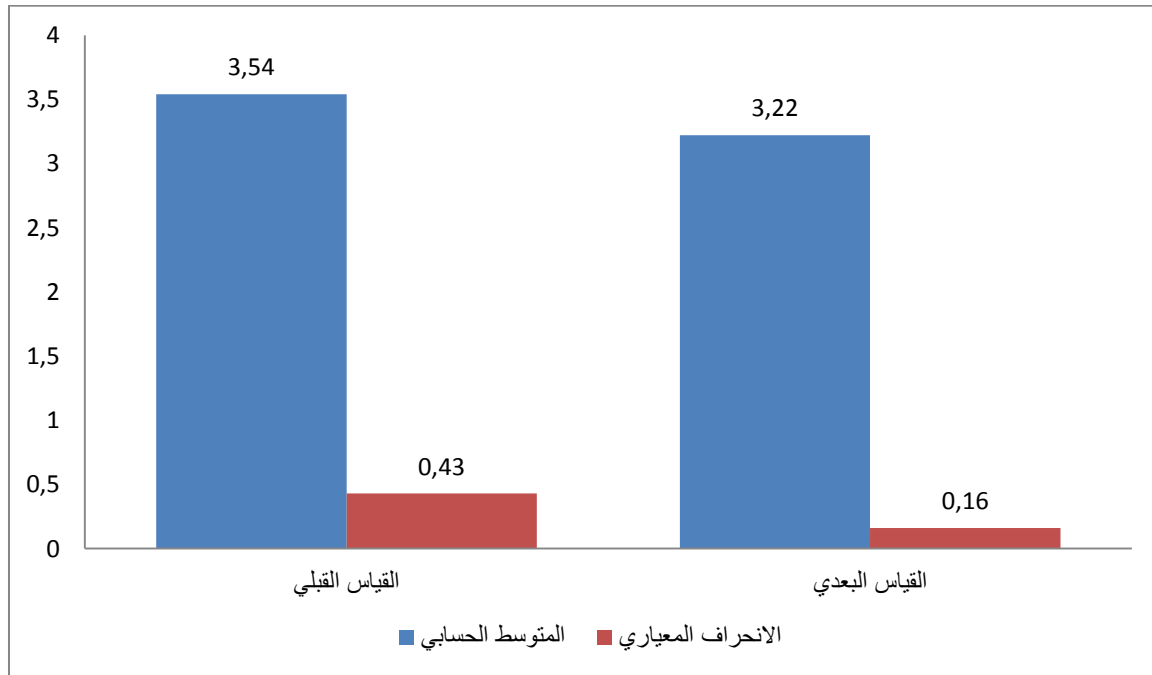
- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قياس قبلي	09	3,54	0,43	7,35	5,04	08	0.05	دال
قياس بعدي	09	3,22	0,40					

من الجدول رقم (14) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.

يتضح من خلال الجدول رقم (14) "مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية"، حيث حصلت العينة التجريبية في القياس القبلي على متوسط حسابي قدر بـ 3,54 وانحراف معياري قدره 0,43، بالمقابل حصلت العينة التجريبية في القياس البعدي على متوسط حسابي قدر بـ 3,22 وانحراف معياري قدر بـ 0,40 في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 7,35 وبمقارنتها بقيمة (T) الجدولة والبالغة 5,04، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولة مما يدل على أنها دالة احصائياً.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.



الشكل رقم (20): يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للعينة التجريبية لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.

■ عرض وتحليل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار السرعة:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
العينة الضابطة	09	15,96	0,80	5,10	4,14	16	0.05	دال
العينة التجريبية	09	15,92	0,59					

من الجدول رقم (15) : يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار المروعة، اختبار

الجري بالكرة بين الشواخص.

يتضح من خلال الجدول رقم (15) "مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية"،

حيث حصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدر ب 15,96 وانحراف معياري قدره 0,80،

بالمقابل حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدر ب 15,92 وانحراف معياري قدر ب 0,59

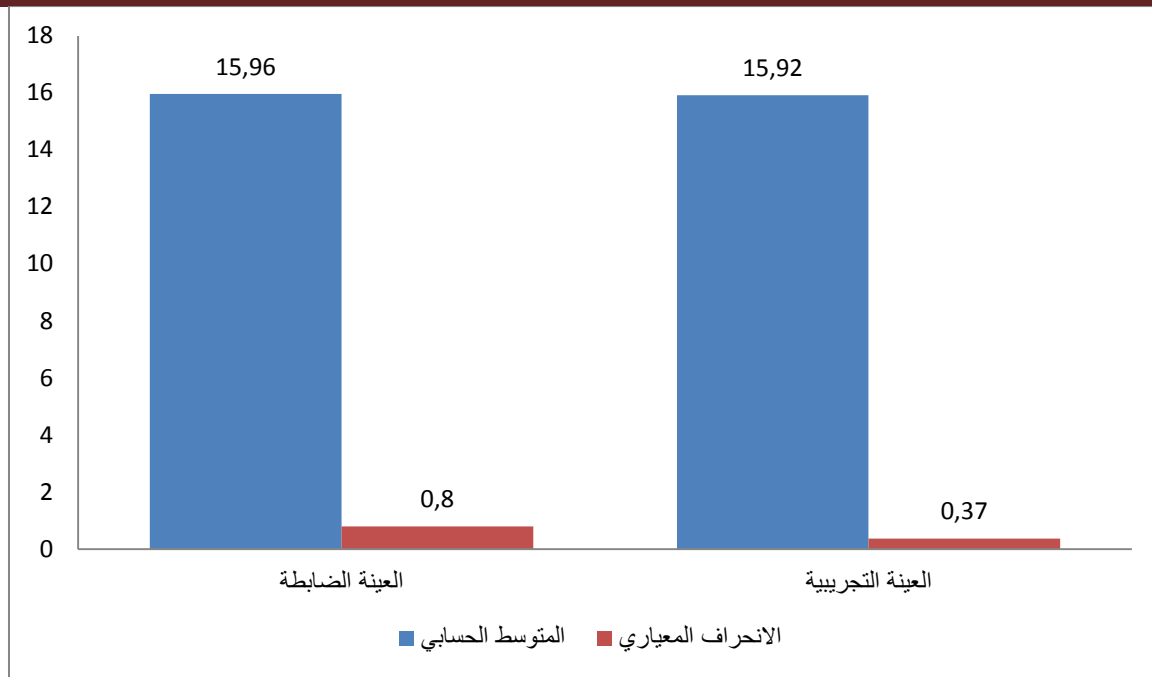
في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة 5,10 وبمقارنتها بقيمة (T) المجدولة والبالغة 4,14، وذلك عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16 نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) المجدولة مما يدل على

أنها دالة احصائياً.

*الاستنتاج: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في

لاختبار المروعة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.



الشكل رقم (21): يبين الفرق بين القياس البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة والتجريبية لاختبار المراوغة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.

6-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

6-2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية الجزئية الأولى من انتقاد مفاده أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل".

وللتأكد من صحة الفرضية السابقة قاما الباحثان بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بهذا الجانب من الدراسة، والآن سيقومان الباحثان بمناقشة هذه الفرضية في ضوء الدراسات السابقة. حيث يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة الانتقالية والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة 3,35، أما المجموعة التجريبية فقدر متوسط القياس البعدي لها ب 3,43 وهذا ما أكدته دراسة "ضياء ناجي عبود 2015" التي تتفق مع دراستنا والتي تؤكد

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة السرعة الانتقالية.

أما الجدول رقم (8،9) فيشير لنا إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في صفة سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى واليسرى والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة للرجل اليمنى 1،71، أما المجموعة التجريبية للرجل اليمنى فقدر متوسط القياس البعدي لها ب 1،75، أما متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة للرجل اليسرى 1،74، أما المجموعة التجريبية للرجل اليسرى فقدر متوسط القياس البعدي لها ب 1،80 وهذا ما أكدته دراسة الباحثان "عطاب ابراهيم 2014" التي تقر بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية للرجل اليمنى واليسرى.

وعليه يمكننا القول أن الفرضية التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار

البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصفة السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية" هي فرضية صحيحة لاجال للشك فيها.

6-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تتعلق الفرضية الجزئية الثانية من انتقاد مفاده أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السرعة الانتقالية".

وللتأكد من صحة الفرضية السابقة قاما الباحثان بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بهذا الجانب من الدراسة، والآن سيقومان الباحثان بمناقشة هذه الفرضية في ضوء الدراسات السابقة. حيث يتضح لنا من خلال الجدول رقم (02) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة التجريبية 3،39، أما القياس البعدي لها فقدر متوسطها ب 3،35 وهذا ما أكدته دراسة "بجاوي فاضلي" التي تتفق مع دراستنا والتي تؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للسرعة الانتقالية.

وعليه يمكننا القول أن الفرضية التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السرعة الانتقالية" هي فرضية صحيحة لأمجال للشك فيها.

6-2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تتعلق الفرضية الجزئية الثالثة من انتقاد مفاده أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطور السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية".

وللتأكد من صحة الفرضية السابقة قاما الباحثان بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بهذا الجانب من الدراسة، والآن سيقومان الباحثان بمناقشة هذه الفرضية في ضوء الدراسات السابقة. حيث يتضح لنا من خلال الجدول رقم (01) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في السرعة الانتقالية والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة 3،43، أما القياس البعدي لها فقدّر متوسطها ب 3،43 وهذا ما أكدته دراسة "عطاب ابراهيم 2014" التي تتفق مع دراستنا والتي تؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للسرعة الانتقالية.

أما الجدول رقم (05،04) فيشير لنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة للرجل اليمنى 1،76، أما قياسها البعدي فقدّر متوسطها ب 1،76، وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة للرجل اليسرى 1،81، أما قياسها البعدي فقدّر متوسطها ب 1،80 وهذا ما أكدته دراسة الباحثة "ضياء ناجي عبود" التي تقر بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لسرعة الاستجابة الحركية.

وعليه يمكننا القول أن الفرضية التي مفادها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية" هي فرضية صحيحة.

4-2-6- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تتعلق الفرضية الجزئية الأولى من انتقاد مفاده أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة المراوغة والتصويب".

وللتأكد من صحة الفرضية السابقة قاما الباحثان بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بهذا الجانب من الدراسة، والآن سيقومان الباحثان بمناقشة هذه الفرضية في ضوء الدراسات السابقة. حيث يتضح لنا من خلال الجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة المراوغة والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة 15،96، أما المجموعة التجريبية فقدر متوسط القياس البعدي لها ب 15،92 وهذا ما أكدته دراسة "عطاب ابراهيم 2014" التي تتفق مع دراستنا والتي تؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارة المراوغة والتصويب.

أما الجدول رقم (12) فيشير لنا إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التسديد والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة 13،56، أما المجموعة التجريبية فقدر متوسط القياس البعدي لها ب 10،11 وهذا ما أكدته دراسة الباحثان "علي حسين هاشم 2012" التي تقر بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارة التسديد.

وعليه يمكننا القول أن الفرضية التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة المراوغة والتسديد" هي فرضية صحيحة لاجال للشك فيها.

5-2-6- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تتعلق الفرضية الجزئية الثانية من انتقاد مفاده أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة المراوغة".

وللتأكد من صحة الفرضية السابقة قاما الباحثان بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بهذا الجانب من الدراسة، والآن سيقومان الباحثان بمناقشة هذه الفرضية في ضوء الدراسات السابقة. حيث يتضح لنا من خلال الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة المراوغة والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة التجريبية 3،54، أما القياس البعدي لها فقدّر متوسطها ب 3،22 وهذا ما أكدته دراسة "بجاوي 2015" التي تتفق مع دراستنا والتي تؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة المراوغة.

وعليه يمكننا القول أن الفرضية التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة المراوغة" هي فرضية صحيحة لاجال للشك فيها.

6-2-6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

تتعلق الفرضية الجزئية الثالثة من انتقاد مفاده أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية مهارة المراوغة والتصويب".

وللتأكد من صحة الفرضية السابقة قاما الباحثان بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بهذا الجانب من الدراسة، والآن سيقومان الباحثان بمناقشة هذه الفرضية في ضوء الدراسات السابقة. حيث يتضح لنا من خلال الجدول رقم (13) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة المراوغة والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة 15،94، أما القياس البعدي لها فقدّر متوسطها ب 15،92 وهذا ما أكدته دراسة "علي حسين هاشم 2012" التي تتفق مع دراستنا والتي تؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة المراوغة.

أما الجدول رقم (10) فيشير لنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التسديد والمتمثلة في الاختبار T، حيث بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة 9،44، أما قياسها البعدي فقدّر متوسطها ب 10،11 وهذا ما أكدته دراسة الباحثة "ضياء ناجي عبود 2015" التي تقر بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة التصويب.

وعليه يمكننا القول أن الفرضية التي مفادها "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة المراوغة والتصويب " هي فرضية صحيحة.

6-2-7- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

استنادا إلى الدراسة الإحصائية ومناقشة الفرضيات الفرعية والتي تم التأكد من صحة الفرضية الأولى والثانية والثالثة، الأمر الذي يجعل الفرضية الرئيسية القائلة: "للتحضير البدني الخاص أثر على رفع من مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19" فرضية صحيحة بناء على صحة الفروض الفرعية.

خلاصة:

بعد جمع البيانات المتحصل عليها قمنا من خلال هذا الفصل بـ عرض وتحليل ومناقشة النتائج من خلال جداول تضمنت اختبار "T" القبلي والبعدي لعينة الدراسة وكذا اعتمادا على تمثيلها البياني مع عرض الاستنتاج الخاص بكل اختبار. وتم مناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة والخاصية النظرية للدراسة. ومن خلال النتائج المتحصل عليها في هذا الفصل تم التأكد من صحة الفرضية العامة بناء على تحقق الفروض الفرعية.

الإستنتاج العام:

من خلال ما تطرقنا إليه سابقا في هذا الفصل، واستنادا لما تم انجازه من خلال عرض كافة النتائج المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية ثم مناقشتها اتضح أن:

✚ للتحضير البدني الخاص أثر على رفع من مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19.

✚ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير كل من صفتي السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي كرة القدم صنف U19.

✚ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير صفة السرعة الانتقالية U19.

✚ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير كل من صفتي السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي كرة القدم صنف U19.

✚ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير كل من مهارتي المراوغة والتصويب للاعبي كرة القدم صنف U19.

✚ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير مهارة المراوغة U19.

✚ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير كل من مهارتي المراوغة والتصويب للاعبي كرة القدم صنف U19.

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني الخاص. وعلى إثر هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تكون بناءة مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم. ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- عدم إهمال التحضير البدني الخاص باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الخاص الجيد.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني لتفادي الوقوع في التدريب الزائد.
- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
- يجب بناء برنامج التحضير البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

- يجب توفير الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب و أجهزة عصرية لضمان نجاح الإعداد البدني بطريقة علمية و سليمة.

خاتمة:

إن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو من قبل الصدفة بل كانت نابعة من اقتناع لما قد ينعكس إيجابا أو سلبا على لاعبي الكرة الطائرة لدى الأكاير.

فمن بين أسباب تألق أي رياضة واحتلالها مكانة مرموقة هو سهر القائمين عليها وبذلهم مجهودات وتضحيات كبيرة لإعطائها العناية الكاملة والكافية من أجل الاستمرارية والتطور.

ونحن في هذا البحث المتواضع حاولنا إزالة الغبار عن أثر التحضير البدني الخاص على لاعبي كرة القدم، وتوصلنا من خلال نتائج الاختبارات الموجهة للاعبين أنه حقيقة تعتبر التحضير البدني الخاص أساسيا في التأثير إيجابا على اللاعبين ومردود اللعب إذا أعطي له الدور والأهمية اللازمة من طرف المدربين في الفرق ، وينبغي كذلك على المدرب أن يبحث عن مختلف الوسائل والطرق التي يستطيع استخدامها لضمان عدم تأثر المؤهلات والقدرات البدنية للاعبين ، وينبغي كذلك على المدرب معرفة وتفهم جميع مشاكل اللاعبين ، ودون ضغط أو انفعال عليه في إطار جو أخوي يسمح للاعبين باستقبال النصائح والإرشادات والتعليمات بارتياح كبير ، وبالتالي يسهل عليهم الدخول في المنافسات بمعنويات مرتفعة ، وهذا ما ينعكس بالإيجاب على وحدة الفريق وتماسكه بالإضافة إلى تحقيق نتائج إيجابية. ومن هاته الزاوية كان الأساس من عنونة هذه الدراسة: "أثر التحضير البدني الخاص على رفع مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19"، دراسة ميدانية على نادي، للموسم الرياضي 2022-2023م.

ومن خلال النتائج الاحصائية المتوصل إليها تأكدنا من "التحضير البدني الخاص على رفع مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم U19".

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1-الكتب:

- 1-ابراهيم مفتى حماد: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.
- 2-ابراهيم حنفي شعلان، عمرو أبو المجد: استراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر، 1996.
- 3-إبراهيم كاظم العظماوي: معالم سيكولوجية الطفولة وفترة الشباب، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، العراق، 1997.
- 4-أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 5-أبو زيد عباس عماد الدين: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق الالعب الجماعية، نظريات، تطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- 6-أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصف للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2014.
- 7-أحمد يوسف متعب أحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014.
- 8-أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف للنشر، الاسكندرية، 1990.
- 9-أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار للطباعة، مصر، القاهرة، 1998.
- 10-أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1990.
- 11-أمر الله البساطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الاسكندرية، مصر، 1980.
- 12-أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1، 2008.
- 13-أمين حسن، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1، 2008.

قائمة المصادر والمراجع

- 14- أمين خزل عبد: المتطلبات الفسيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2014.
- 15- إيمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات والقياسات والمعاملات العلمية، الأكاديمية الرياضية العراقية، جانفي، 2005.
- 16- بسطو عيسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 17- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 18- بطرس البستاني: علم النفس والمراهقة، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت، لبنان، ط1، 1993.
- 19- بطرس رزق هلا: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الاسكندرية، 1994.
- 20- بوحوش عمار، ودنبيات محمد: علم الاجتماع والمنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 21- تامر محسن، واثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة الجامعية، بغداد، العراق، 1989.
- 22- جميل ناصفا: موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، بيروت، 1998.
- 23- حسن أحمد الشافعي، علم التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 24- حسين أحمد الشافعي، محمد حسين عابدين: سوزان أحمد على موسى: مبادئ البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، دار الوفاء، الاسكندرية، ط1، 2009.
- 25- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 26- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 27- رمضان محمد القذافي: علم النفس والمراهقة، المكتب الجامعية، الاسكندرية، مصر، ط1، 1997.
- 28- روز غازي عمران: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014.
- 29- رومي جميل: فن كرة القدم، دار النقائص، بيروت، ط1، 1986.
- 30- سامي الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم. مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 31- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 32- سامي عفرنج: علم النفس التطوري، دار النشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1986.

قائمة المصادر والمراجع

- 33-صلاح الدين العمريّة: علم النفس النمو، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2001.
- 34-طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظري والتطبيقي، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 35-عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999.
- 36-عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر.
- 37-عبد الرحمان العيساوي: معلم النفس، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، بيروت، لبنان، 1984.
- 38-عبد الله حسن اللامية: الأسس العلمية للتدريب الرياضية، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004.
- 39-علي فاتح الهنداوي: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامع، العين، الامارات، 2002.
- 40-علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 41-عويس الجبالي: التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، دار G.M.C للطباعة والنشر، القاهرة، 2001.
- 42-غابرييل فروشاد، ترجمة روفات ناشد فيصل عبد الله: دراسة في علم النفس الحديث، دار الشروق العربي، بيروت، لبنان، ط1، 1989.
- 43-فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1997.
- 44-فوزي الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، مصر، ط2، 1990.
- 45-فوزي محمد خليل: علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر، 2001.
- 46-قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1985.
- 47-قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن، 1988.
- 48-كمال الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، عمان، 2004.
- 49-كمال درويش، محمد صبحي حساسين: التدريب الدائري، مصر، القاهرة، ط1، 1999.
- 50-كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهقة، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1979.

قائمة المصادر والمراجع

- 51-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجوي، القاهرة، 1978.
- 52-كورت ماينل: **التعلم الحركي**، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 53-ليلي السيد فرحات: **القياس والاختبار في التربية الرياضية**، مركز الكتاب، القاهرة، ط4، 2007.
- 54-محمد حسن علاوي: **علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- 55-محمد حسن علاوي: **سيكولوجية المدرب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002.
- 56-محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياض، دار المعارف، القاهرة، مصر، ط11، 1990.**
- 57-محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياضي**، دار المعارف، مصر، ط13، 1994.
- 58-محمد رفعت: **كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية**، دار التجاري، لبنان، 1999.
- 59-محمد زيان عمر: **البحث العلمي منهجه وتقنياته**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996.
- 60-محمد صبحي: **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.
- 61-محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: **رؤى تدريبية في المجال الرياضي**، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014.
- 62-محي الدين مختار: **محاضرات في علم النفس الاجتماعي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- 63-مروان عبد المجيد ابراهيم: **الأسس العلمية وطرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
- 64-مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد: **مناهج التربية البدنية**، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 65-معروف زريق: **خفايا المراهقة**، دار الفكر للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا، ط2، 1986.
- 66-مفتى ابراهيم حامد: **التدريب الرياضي الحديث**، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، ط2، 2001.
- 67-مفتى ابراهيم حمادة: **التدريب الرياضي الحديث**، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر، القاهرة، مصر، ط1، 1998.

قائمة المصادر والمراجع

- 68-مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- 69-مفتي ابراهيم حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 70-مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 71-مفتي ابراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 72-مفتي ابراهيم حمادة: طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 73-مفتي ابراهيم حمادة: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 74-مفتي ابراهيم حمادة: أسس تنمية القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2000.
- 75-مفتي ابراهيم حمادة: المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2009.
- 76-مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- 77-موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2000.
- 78-موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكري، لبنان، 1999.
- 79-موفق مجيد المولى: الفكر التدريبي الألماني في كرة القدم، دار الينابيع، سوريا، 2008.
- 80-ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- 81-نايف ماضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012.
- 82-وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب (اللاعب، المدرب)، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2005.
- 83-وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2000.

قائمة المصادر والمراجع

- 84- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، ط1، 2001.
- 2- المعاجم والموسوعات:
- 85- جميل ناصفا: موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، بيروت، 1998.
- 86- ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة الصرة، العراق، 1989.
- 87- عبد الرحمان عيسوي: لمنجد في اللغة والاعلام، دار المشرق، بيروت، لبنات، ط، 2008.
- 88- لويس معروف: المنجد في اللغة، المطبعة الكاثوليكية، 2010.
- 89- محمد محي الدين صابر: المعجم العربي الأساسي، 1989.
- 3- المذكرات والرسائل والأطروحات:
- 90- بوداود عبد اليمين: أثر الوسائل السمعية البصرية (الفديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدار كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1996.
- 91- فيصل العياش الدلمي، لحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 92- قاسم حسن حسين، عبد العالي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 93- لصقع أيمن: مذكرة ماستر بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال"، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2020/2019.
- 94- محمود عوض البسوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 95- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- 96- نوري ابراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، بغداد، ط1، 2003.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

97-Didier Reiss, pascal prevost : **la bible de la préparation physique**, Ed amphora, paris, 2013.

98-Edgar thil : **Manuel de éducation sportif**, EDITION VIGOT, 1977.

99-Horsky : **Entrainement de football**, 1986.

100-Telmane - Rene: **Football Performance**,Edition Amphora,Pris,1991.

101-Waeineck jurgain : **Manuel entraînement**,EDITION VIGOT, Paris, 1986.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01)

التسهيلات الإدارية:



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جيجل في: 04/02/2023

إلى السيد/ة: رئيس نادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيداتكم المحترمة بطلب تقدم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني رياضي.

أسماء الطلبة:

- 1- برفيلد مرار
- 2- بوسيد عصام
- 3-

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم / ع

موافقة المؤسسة المستقبلة



الملحق رقم (03)

أراء المحكمين

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية
و الرياضية
تحت عنوان:
أثر التحضير البدني الخاص في الرفع من مستوى الهجوم المضاد أثناء المنافسة لدى لاعبي
كرة القدم فئة U19

قائمة الأساتذة المرشحين للإختبارات :

الإمضاء	الرتبة	الجامعة	إسم و لقب الأساتذ
	استاذ معاصر "ب"	جامعة محمد الصديق بن يحي	1- لوكيت يوسف السلام
	دكتور	جامعة جيجل	2- كسور ياسامه
	استاذ معاصر "ب"	جامعة جيجل	3- بلني ديهن ياسه
	دكتور	جامعة جيجل	4- لول محمد الصديق

السنة الجامعية: 2022_2023

الملحق رقم (04)
قائمة اللاعبين:

اللقب	الاسم	العدد
بوخذنة	علاء الديعلاء الدينن	01
بن زكة	اسحاق	02
ناجي	عبد القادر	03
كرادة	عبد الهادي	04
بونفيخة	هيثم	05
حلولو	عبد الرؤوف	06
قناط	لطفي	07
عجيمي	أنيس	08
بولعسل	عيسى	09
بوحبل	هيثم	10
بوكريش	أمين	11
مخالفة	مهدي	12
بوزنون	طارق	13
بومالة	عبد الرؤوف	14
عجيمي	أنيس	15
طوانجي	محمد المختار	16
شنيب	حسان	17
نافع	غردة	18
بولعسل	بلال	19
شتوان	عبد الرحمان	20
بودغر	كريم	21
بوعسيلا	عبد المؤمن	22
بولمعيز	عبد الرحمان	23
بولمهاده	عصام	24

الملحق رقم (05)

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الاختبارات البدنية

الرقم	اختبار جري 20 م من الوقوف		اختبار نيلسون	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
01	3,56	3,55	1,72/1,76	1,73/1,75
02	3,54	3,58	1,68/1,70	1,70/1,69
03	3,66	3,70	1,77/1,80	1,75/1,77

الاختبارات المهارية

الرقم	اختبار مراوغة الشواخص		اختبار التسديد نحو المرمى	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
01	15,09	15,12	9	10
02	15,98	15,88	14	15
03	16,88	16,70	12	13

الملحق رقم (07)

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة:

الاختبارات البدنية

اختبار نيلسون		اختبار جري 20 م من الوقوف		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الرقم
المجموعه التجريبية	المجموعه الضابطة	المجموعه التجريبية	المجموعه الضابطة	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
1,8	1,84	1,76	1,77	3,54	3,55	3,53	3,56	01
1,77	1,79	1,76	1,76	3,35	3,36	3,22	3,25	02
1,78	1,8	1,68	1,69	3,43	3,44	3,29	3,31	03
1,7	1,72	1,76	1,81	3,25	3,22	3,25	3,28	04
1,78	1,75	1,66	1,66	3,26	3,24	3,3	3,35	05
1,77	1,79	1,82	1,9	3,38	3,36	3,71	3,75	06
1,89	1,87	1,75	1,79	3,34	3,34	3,31	3,34	07
1,98	2	1,75	1,78	3,7	3,75	3,22	3,24	08
1,69	1,71	1,7	1,71	3,61	3,6	3,35	3,4	09

الاختبارات المهارية

اختبار التسديد نحو المرمى		اختبار مراوغة الشواخص						
المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الرقم
القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
13	9	12	13	16,24	16,24	15,02	15,9	01
6	13	15	5	15,34	15,33	16,22	16,66	02
12	14	15	13	15,43	15,45	15,87	16,03	03
12	10	12	13	15,6	15,65	17,05	18,28	04
10	16	19	8	15,46	15,49	16,21	16,43	05
8	3	9	4	16,09	16,02	17,12	17,24	06
10	13	15	9	15,83	15,81	15,01	15,04	07
11	10	12	12	17,23	17,38	15,12	15,21	08
9	10	13	8	16,1	16,09	16,01	16,03	09

الموسم الرياضي : 2022-2023	الفئة العمرية : U19	الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير
التاريخ : 2023-02-04	رقم الحصة : 01	المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد
زمن الحصة : 90 د	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ، أعلام ...	هدف الحصة : تحسين مهارة المراوغة

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : فريقان يقفان بشكل مقابل (أ) و(ب) كل لاعب مقابل الاخر على مسافة 10 م عند إشارة المدرّب يقوم اللاعب (أ) بالجري بالكرة نحو اللاعب (ب) لمراوغته بينما يحاول اللاعب (ب) مضايقته ومنعه من الاجتياز مع تبادل الدور .	20 د	05	2	75%	3 د	السرعة في اختيار المراوغة المناسبة . -القيام بالتمويه والخداع أثناء المراوغة .
	<u>التمرين 2</u> : كل لاعبان مع بعض بكرة واحدة يتم وضع أقماع في الملعب المحدد كل لاعبان يلعبان على مرمى مكون من قمع واحد ، اللاعب الذي معه الكرة يكون مهاجم ويحاول إحراز الهدف على المدافع بأن يلعب الكرة في القمع مع تبادل الأدوار .	15 د	06	1	75%	2 د	- على المدافع التقدم نحو المهاجم . - تكون الكرة في القدم البعيدة عن المنافس
	<u>التمرين 03</u> ملعب 30x40 في كل جوانبه مرمى ، يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين ، كل لاعب الفريق (أ) معهم كرة عند الإشارة يحاول لاعبي الفريق (أ) بالتحرك والجري بالكرة ومراوغة لاعبي الفريق (ب) بإحراز هدف مع تحديد الفائز .	25 د	6	1	75%	2 د	- التهديف يكون من قريب -يجب المراوغة قبل التسديد
الختامية	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	15 د					العودة إلى الحالة الطبيعية

الموسم الرياضي : 2022-2023	الفئة العمرية : U19	النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير
التاريخ : 2023-02-07	رقم الحصة : 02	المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد
زمن الحصة : 90 د	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ...	هدف الحصة : تحسين سرعة رد الفعل

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التهيئية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : تشكيل مثلثين متناظرين يقف اللاعبون داخلهما ، حيث يقوم احدهما بالانتقال من قمع إلى اخر والقيام بالحركات والأخر يحاول مجاراته	15 د	06	3	75%	2 د	السرعة عند الانتقال من قمع إلى اخر
	<u>التمرين 2</u> : تشكيل مربع مكون من 9 حلقات على خط 6 متر ويقف اللاعبون عند خط منتصف الملعب يحمل كل لاعب قميص لكل مجموعة لون خاص بيها ، عند سماع الاشارة ينطلق الأول نحو المربع يضع القميص ويرجع إلى المنتصف لينطلق الاخر بعده وهذا لتشكيل خط مستقيم داخل المربع .	20 د	06	3	75%	3 د	الانطلاق يكون عند سماع الصافرة بأقصى سرعة
	<u>التمرين 03</u> : يقسم الفريق إلى قسمين (أ) و (ب) ويقفان على خطين في المنتصف وكل فريق يقابله أقماع في خط مستقيم وعند سماع الصافرة ينطلق كل فريق في اتجاه معين ويحدد الفريق الفائز من خلال وصول اخر لاعب من الفريق .	25 د	5	2	75%	5 د	عدم الإنطلاق قبل سماع صافرة المدرّب
الختامية	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	15 د					العودة إلى الحالة الطبيعية

الموسم الرياضي : 2022-2023	الفئة العمرية : U19	النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير
التاريخ : 2023-02-11	رقم الحصة : 03	المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد
زمن الحصة : 90 د	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ...	هدف الحصة : تحسين مهارة التصويب

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : مربع 10×10 م يبعد على المرمى بـ 30 م كل لاعب معه كرة يتم ترقيم اللاعبين ، يوضع ممرين بـ 1 م بجانب المرمى يبعد كل واحد منهما 15 م عن المرمى عند نداء رقم ، يقوم صاحب الرقم بالجري بالكرة ليمر من إحدى الممرين ثم يسدد على المرمى	20 د	03	3	75%	3 د	- يمر اللاعب بين القمعيين الصغيرين مرة على اليمين ومرة على اليسار - رفع الرأس عند التصويب
	<u>التمرين 2</u> : يقسم الفريق إلى مجموعتين (أ) و(ب) يبعدان بمسافة 30 م ، مجموعة (أ) معهم كرات تقع على يسار المرمى بينما المجموعة (ب) مقابلة للمرمى بدون كرة عند الإشارة يقوم اللاعب الأول من (أ) بالجري بالكرة بين الأعلام ثم رفعها للاعب (ب) الذي يقوم بالتسديد .	25 د	05	3	75%	2 د	رفع الكرة نحو الزميل - القدرة على التحكم في الكرة قبل التسديد
	<u>التمرين 03</u> : توضع أعلام في خط مستقيم المسافة بينهما 4 م ، يأخذ اللاعبون مواقعهم على بعد 30 م من المرمى ، يقف المدرّب جانب ومعه الكرات فيقوم بقذف الكرة عاليا نحو العلم الأول فينطلق اللاعب لاستلام الكرة والجري بها بين الأعلام ثم تسديدها نحو المرمى .	15 د	06	2	75%	2 د	- قيادة دقيقة للكرة بين الأعلام - ضرب الكرة نحو المرمى من الجري

العودة إلى الحالة الطبيعية					15 د	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	الختامية
----------------------------	--	--	--	--	------	---	----------

الموسم الرياضي : 2022-2023	الفئة العمرية : U19	النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير
التاريخ : 2023-02-14	رقم الحصة : 04	المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد
زمن الحصة : 90 د	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ...	هدف الحصة : تنمية السرعة الانتقالية بالكرة

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : مربع طول ضلعه 25 م يقف اللاعبون بقاطرتين على الخط البدء عند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول من كل قاطرة للوصول إلى القمع الذي في منتصف المسافة والعودة ليلمس زميله ثم العودة إلى خط النهاية ويستمر زميله الثاني وهكذا مع تحديد الفائز . <u>التمرين 2</u> : في مساحة على شكل مستطيل طوله 10 على 20 م بحيث يكون العمل بفوجين في كل فوج 4 لاعبين يقوم كل لاعب بالجري السريع حتى الوصول إلى القمع وتغيير الاتجاه والجري قطريا لمكان الفوج الآخر ثم إدخال الكرة في اللعب .	20 د	06	3	75%	1 د	- الجري بسرعة نحو القمع .
	<u>التمرين 03</u> : العمل بفوجين حيث يوجد 03 أقماع يبعد الأول 10 م عن الثاني وعن الثالث مسافة 15 م حيث يقوم كل لاعب بالجري بسرعة من كل الفوجين عند إشارة المدرب وعند الوصول اللاعب إلى القمع الذي يبعد 10 م يخرج اللاعب الآخر وعند قطع مسافة 10 م يزيد في السرعة التدريجية والعودة إلى مكان الانطلاق ثم إدخال الكرة في اللعب .	15 د	05	2	75%	2 د	- التركيز على بذل أقصى جهد
	- التزام الأدوار والتركيز على الجري بسرعة والعودة إلى مكان الانطلاق .	25 د	06	3	75%	2 د	

العودة إلى الحالة الطبيعية					15 د	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	الختامية
----------------------------	--	--	--	--	------	---	----------

الموسم الرياضي : 2022-2023	الفئة العمرية : U19	النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير
التاريخ : 2023-02-18	رقم الحصة : 05	المدرّب : زويد عصام + بوقليغة مراد
زمن الحصة : 90 د	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ...	هدف الحصة : تحسين مهارة المراوغة + سرعة رد الفعل

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : في ملعب 10x10 م يقف لاعبان متقابلان بينهما عمود عند الإشارة بالون الأصفر الجري إلى الأمام وعند الإشارة من طرف المدرب بلون الأحمر الجري إلى الخلف مسافة 10 م بالكرة إلى العمود لعمل حركة مراوغة (حركة مقص) التمويه بالجسم والدوران ربع دورة مع سحب الكرة إلى الخلف والرجوع إلى نفس المكان .	20 د	05	2	75%	3 د	- اختيار حركة المراوغة . - حتى رؤية الإشارة بلون للانطلاق . - عمل حركة التمويه والخداع .
	<u>التمرين 2</u> : لاعبان بينهما خط مهاجم معه كرة ومدافع بدون كرة غير مسموح لأحدهما دخول نصف الملعب الآخر ، يحاول المهاجم المراوغة في كلا الجانبين والوصول بالكرة إلى كلا القمعيين الجانبين ووضع الكرة في منطقة المدافع الذي بدوره يحاول منعه .	15 د	04	2	75%	3 د	- تغيير في سرعة الجري بالكرة . - عمل حركات مفاجئة وتغيير الاتجاه
	<u>التمرين 03</u> : يقسم الملعب إلى نصفين ، لعب حر بين الفريقين كالمراوغة صحيحة تحسب نقطة والتصويب من المراوغة تحسب نقطتين ، اللاعب المساعد يلعب مع الفريق المهاجم مع تحديد الفائز .	25 د				75%	- المراوغة تكون في منطقة الهجوم - الفوز للفريق الذي يحرز اكبر عدد من النقاط .

الختامية	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	15 د				العودة إلى الحالة الطبيعية
----------	---	------	--	--	--	----------------------------

النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير	الفئة العمرية : U19	الموسم الرياضي : 2022-2023
المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد	رقم الحصة : 06	التاريخ : 2023-02-21
هدف الحصة : تحسين مهارة التصويب + سرعة الانتقالية	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ...	زمن الحصة : 90 د

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التهيئية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : تشكيل مربع مساحته 20x20 م يقف 4 لاعبين مقابلين على الجهة الأخرى وتكون 4 كرات في المنتصف ، بحيث يقوم اللاعبون عند إشارة المدرب بالجري معنا نحو الكرة والدوران عليها والعودة بسرعة إلى خط البداية .	20 د	06	3	75%	2 د	- الجري بسرعة إلى الكرات التي في المنتصف .
	<u>التمرين 2</u> في المحطة الاولى يجتاز عشرة حواجز بسرعة ثم يأخذ الكرة ويقودها بين عشرة أقماع بسرعة ثم يترك الكرة في المربع ثم يجتاز عشرة أعمدة ويستلم الكرة من المدرب ويسدد نحو المرمى بكل قوة من الحركة .	15 د	03	3	75%	3 د	- التسديد بالدقة نحو المرمى والتركيز الجيد
	<u>التمرين 03</u> : يقف اللاعبون في صفين متساويين في العدد وكل لاعب له رقم وعند إشارة المدرب يخرج كلا الرقمين من كلا الفوجين بالجري بالكرة لمسافة 10 م وعند الوصول إلى القمع يسدد نحو المرمى والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الاهداف يفوز .	25 د	06	3	75%	2 د	- الجري بسرعة والتسديد بقوة

العودة إلى الحالة الطبيعية					15 د	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	الختامية
----------------------------	--	--	--	--	------	---	----------

الموسم الرياضي : 2022-2023	الفئة العمرية : U19	النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير
التاريخ : 2023-02-25	رقم الحصة : 07	المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد
زمن الحصة : 90 د	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ، أعمدة ...	هدف الحصة : تحسين مهارة المراوغة والتصويب

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التهيئية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : يقسم الفريق إلى مجموعتين (أ) التي تملك الكرة والتي ستهاجم وتحاول التصويب والمجموعة (ب) تغطي على المرمى وتلعب دور الدفاع بحيث (1) ضد (1) وهكذا لجميع اللاعبين القيام بالمراوغة والتصويب على المرمى وباقي الفريق (ب) الوقوف بجانب المرمى والخروج بالدور .	20 د	04	3	75%	2 د	- عمل المراوغة قبل التصويب -التصويب بكلى القدمين .
	<u>التمرين 2</u> في مساحة 18 م في منطقة الجزاء يتقابلان الفريقين (أ) و(ب) بحيث لكل لاعب كرة ويبين كل فريق أعمدة يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بمراوغة الأعمدة ثم التصويب بقوة نحو المرمى وهكذا لجميع اللاعبين .	15 د	06	3	75%	3 د	- التصويب مرة بالقدم اليمنى ومرة باليسرى .
	<u>التمرين 03</u> : يقسم الفريق إلى مجموعتين في مساحة 20x40 م كل مجموعة موجهة نحو المرمى عند الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة مراوغة الأعمدة ثم الجري المنعرج بين	25 د	05	3	75%	3 د	- التسديد بكلى القدمين .

الأعمدة مسافة 10م ثم التسديد على المرمى وهكذا لجميع اللاعبين .						- الرأس مرفوع - الكرة قريبة من القدم .
الختامية	15 د					العودة إلى الحالة الطبيعية

النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير	الفئة العمرية : U19	الموسم الرياضي : 2022-2023
المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد	رقم الحصة : 08	التاريخ : 2023-02-28
هدف الحصة : تطوير سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية .	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ، أعمدة ، أقماع ...	زمن الحصة : 90 د

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : يقسم اللاعبين إلى 3 مجموعات ويكون العمل بالتسلسل في الورشات 1- الجري مسافة 10م بسرعة متوسطة ثم الجري مسافة 20م بسرعة قصوى . 2- جري يمين أو يسار حسب اشارة بلون من طرف المدرّب مسافة 10 م 3- جري المنعرج بين الأقماع مسافة 5 م ثم القفز فوق الحواجز الأربعة ثم الانطلاق بسرعة قصوى لمسافة 5م .	25 د	03	3	75%	3 د	- جميع اللاعبين يعملون في ثلاثة ورشات ونفس التكرارات .
	<u>التمرين 2</u> يقوم اللاعب بالجري نحو القمع 1 مسافة 5م بسرعة ثم يقوم بالدوران عليه بسرعة لينطلق في الاخير بأقصى سرعة للقمع 2	15 د	06	3	75%	3 د	-الدوران حول القمع 1 دورة كاملة

				06	20 د	والأخير ثم الرجوع مشيا إلى مكان الانطلاق . <u>التمرين 03</u> : يقسم الفريق إلى مجموعتين في منطقة 18 م مسافة 5 م بينهما وتوضع بين المجموعتين كرة وعند سماع الصافرة لرفع اللون من طرف المدرب ينطلق لاعبين من كل مجموعة بأقصى سرعة نحو الكرة .
العودة إلى الحالة الطبيعية					15 د	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة

الموسم الرياضي : 2022-2023	الفئة العمرية : U19	النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير
التاريخ : 04-03-2023	رقم الحصة : 09	المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد
زمن الحصة : 90 د	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ، أعمدة ، أقماع ...	هدف الحصة : تحسين مهارة المراوغة والسرعة الانتقالية

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : في مساحة 20x20 م الملعب يقسم الفريق إلى 4 مجموعات يتم وضع أقماع على 4 جهات ويقف اللاعبون في منتصف المساحة كل مجموعة تقابل خط من الأقماع وعند سماع الإشارة الجري بالكرة ويبدأ اللاعب بمراوغة الأقماع وعند الإنهاء يعود إلى مكان البداية .	25 د	06	3	75%	3 د	- عند الانتهاء من مراوغة الأقماع الرجوع في خط مستقيم . - الكرة قريبة من القدم والرأس مرفوع .
	<u>التمرين 2</u> في مساحة 10x20 م من الملعب يقف لاعبان بجانب بعضهما بينهما خط فاصل يقوم المدرب برمي الكرة عالية إلى خلف اللاعبان ليحاول كل منهما الاستحواذ عليها ومراوغة زميله ووضع الكرة عند نهاية الخط	15 د	06	2	75%	2 د	-تغيير سرعة الجري في المراوغة -الكرة تكون في القدم البعيدة من المنافس

المحدد بمسافة 20م إلى الأمام . التمرين 03 : أهداف صغيرة 2 م موزعة على الميدان 30x30 م، و 8 لاعبين 4 يملكون الكرة و 4 بدون كرة عند الإشارة او الصافرة يحاول اللاعبون الذين معهم الكرة بمرأوغة المدفعين الذين يحاولون منعه من التسجيل مع مراعاة التغير في كل مرة وتحديد الفائز .	20 د				75%	- الحفاظ على الكرة مع رفع الرأس أثناء الأداء .
- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	15 د					العودة إلى الحالة الطبيعية

النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير	الفئة العمرية : U19	الموسم الرياضي : 2022-2023
المدرّب : زويد عصام + بوقليغة مراد	رقم الحصة : 10	التاريخ : 2023-03-07
هدف الحصة : الهدف تطوير سرعة رد الفعل + التصويب	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميفاتي ، كرات عادية ، أعمدة ، أقماع ...	زمن الحصة : 90 د

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	التمرين 1 : في مساحة 10x5 م يقف 4 لاعبين في المنتصف في خط واحد يقوم اللاعبون بحركة دائرية حول أنفسهم وعند رؤية إشارة المدرب إلى اليمين او إلى اليسار يقومون بالانطلاق إلى الخط المقابل مع تحديد الفائز الذي يصل أولا وهكذا مع كل اللاعبين .	20 د	06	3	75%	3 د	- الانطلاق عند رؤية إشارة المدرب باليد . - لا تحسب المحاولة للاعب الذي ينطلق قبل الإشارة
	التمرين 2 نفس التمرين السابق مع وضع أمام كل لاعب كرة في كلتا الجانبين ومرميين صغيرين عند الوصول إلى خط التصويب إلى المرمى الصغير بقوة مع تحديد الفائز الذي يصل أولا .	25 د	05	3	75%	2 د	- تلغى المحاولة للاعب الذي لا يسجل في المرمى

التمرين 03 : يقف اللاعبون في قاطرة توضع 5 كرات على خط 18 م مقابل المرمى وعند الصافرة ينطلق اللاعب الأول إلى الكرات الخمس ليسددها واحدة تلو الأخرى إلى المنطقة المحددة في المرمى وهي العارضة الافقية .	15 د	06	3	75% د 2	- التسديد يكون اختياري لرجل المسددة . - التركيز على العارضة .
الختامية	15 د				- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة
					العودة إلى الحالة الطبيعية

النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير	الفئة العمرية : U19	الموسم الرياضي : 2022-2023
المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد	رقم الحصة : 11	التاريخ : 2023-03-11
هدف الحصة : تحسين مهارة المراوغة وسرعة رد الفعل .	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ، أعمدة ، أقماع ...	زمن الحصة : 90 د

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : على خط منطقة الجزاء يتم القفز على الحواجز ثم عمل زيك زاك بين الأعمدة على مسافة 10 م بدون كرة ثم أخذ الكرة وعمل تمويه ومراوغة مدافع وهمي وعند سماع صافرة المدرب التصويب نحو المرمى الصغير .	25 د	06	3	75%	3 د	- عند المراوغة الكرة تكون قريبة من القدم والرأس مرفوع عند الاداء .
	<u>التمرين 2</u> مجموعتان تقابل الحارس المرمى تقوم بتبادل الهجوم والدفاع بحيث يقوم اللاعب 1 من المجموعة (أ) الجري بالكرة ومراوغة اللعب السلبي (1) من المجموعة (ب) والتسديد نحو المرمى ثم يتحول إلى مدافع سلبي	15 د	06	3	75%	2 د	- اختيار حركة المراوغة مع اختيار المنافس .

		75%			20 د	واللاعب المدافع يرجع للخلف وهكذا . <u>التمرين 03</u> : ملعب 40x40 م في كل جوانبه مرمى ، 4 مجموعات تقف على جانب الملعب ، كل مجموعتين متقابلين يلعب 1 ضد 1 والتسجيل في مرمى المنافس .	
العودة إلى الحالة الطبيعية					15 د	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	الختامية

الموسم الرياضي : 2022-2023	الفئة العمرية : U19	النادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير
التاريخ : 2023-03-14	رقم الحصة : 12	المدرّب : زويد عصام + بوفليغة مراد
زمن الحصة : 90 د	الوسائل المستعملة : صافرة ، ميقاتي ، كرات عادية ، أعمدة ، أقماع ...	هدف الحصة : تحسين مهارة التصويب + السرعة الانتقالية

المرحلة	التمرين	الزمن الكلي	تكرار التمرين	المجموعات	الشدة	الراحة بين المجموعات	التوجيهات
التمهيدية	- جري خفيف حول الملعب - تمارين الإحماء العام والخاص - تمديدات عضلية متحركة	15 د					- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
الرئيسية	<u>التمرين 1</u> : يقسم الفريق إلى مجموعتين (أ) و(ب) توضع الأعلام على شكل خطين منفرجين ينطلق كل لاعبان من مجموعة عند سماع إشارة الصافرة الجري بين الأعمدة بأقصى سرعة مسافة 15 م والعودة مشيا إلى مكان البداية . <u>التمرين 2</u> : يقسم الفريق إلى مجموعتين من منتصف الملعب يبدأ كل لاعب من كل	20 د	06	3	75%	2 د	- الجري المنعرج بين الأعمدة بسرعة قصوى .
		15 د	06	4	75%	1 د	-الجري السريع مع الحفاظ على الكرة

وعمل حركة التمويه وخداع لتعدي المدافع						مجموعة بالجري بالكرة بأقصى سرعة ممكنة حتى منطقة 18 ياردة ومحاولة مراوغة الزميل والتسديد نحو المرمى . التمرين 03 : تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين (أ) و (ب) على شكل أفواج بحيث توضع أقماع على بعد 10 م ومثلث لتوجيه الكرة يبدأ بالجري بأقصى سرعة لمسافة 20 م ويحاول مراوغة المدافع والتسديد نحو المرمى .	
- التحكم الجيد في الكرة عند الجري	د 2	٪75	6	06	د 25		
العودة إلى الحالة الطبيعية					د 15	- جري خفيف دورة حول الملعب - القيام بتمارين الإطالة والتمديدات الثابتة - مناقشة الحصة	الختامية

