



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد الصديق بن يحيى

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة بعنوان:

أثر تنمية صفة السرعة على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم
صنف أصاغر-أقل من 14 سنة-

دراسة ميدانية لفريق الاتحاد الإسلامي لبلدية جيجل -USMD-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

إشراف الأستاذة:

- سي الطاهر حسن

إعداد الطلبة:

- العتلي رامي

- نخول إسحاق

- ياسي أسامة

السنة الجامعية 2020/2019

شكر وتقدير

﴿فَلِلَّهِ الْحَمْدُ رَبِّ السَّمَاوَاتِ وَرَبِّ الْأَرْضِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (36)

فالشكر لله تعالى الذي وفقنا لهذا وأنعم علينا ثم الشكر

لكل إنسان أمدنا بيد المساعدة من قريب أو من بعيد

ومن بينهم الأستاذ المشرف "سي الطاهر حسن" الذي وجهنا بنصائحه السديدة

ولم يبخل علينا يوما بمعلوماته

وإلى كل من علمنا وأنار دربنا في الدنيا

بالعلوم والمعارف من أساتذتنا الأفاضل

وزملائنا الكرام.

الإهداء

قال الله تعالى " وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا " .

إلى التي أعطتني حياتها وغمرتني بحبها وحنانها، إلى التي سهرت الليالي وغمرتني
بدفء نفسها وطيبة قلبها أمي الغالية

إلى الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح، إلى الذي وقف بجانبني في كل
صغيرة وكبيرة وعلمني معنى الرجولة أبي الغالي.

فليحفظ الله لي أمي الغالية ويهب لها الصحة والعافية بإنشاء الله .

إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة حلوها ومرها واخواتي

إلى كل الأصدقاء الاعزاء الذين عرفتهم من بعيد أو من قريب وخاصة لأنهم دائما
في قلبي.

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

إلى قارئ هذا الإهداء

أسامة

اسحاق

رامي

قائمة المحتويات



محتويات الدراسة

- شكر وتقدير.
- الإهداء.
- قائمة المحتويات.
- قائمة الجداول.
- قائمة الأشكال.
- مقدمة.....1

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية..... 5
- 2- فرضيات الدراسة..... 6
- 3- أهداف الدراسة..... 7
- 4- أهمية الدراسة..... 7
- 5- أسباب اختيار الموضوع:..... 7
- 6- مفاهيم الدراسة 8
- 7- الدراسات السابقة والمثابفة..... 9

الفصل الثاني: كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية.

- تمهيد 20
- 1- مدخل لكرة القدم..... 21
- 1-1- تعريف كرة القدم..... 21
- 1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم..... 22
- 1-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم..... 24
- 1-3-1- تطور كرة القدم عالميا..... 24

26.....	2- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
27.....	3- اللياقة البدنية في كرة القدم.....
28.....	4- قواعد كرة القدم.....
28.....	4-1- المساواة.....
28.....	4-2- السلامة.....
28.....	4-3- التسلية.....
28.....	5- قوانين كرة القدم.....
35.....	6- خطط اللعب في كرة القدم.....
36.....	6-1- خطوات تعليم خطط اللعب.....
36.....	6-1-1- الإعداد النظري لخطط اللعب.....
36.....	6-1-2- التطبيق العملي لخطط اللعب في الملعب.....
36.....	6-1-3- تطبيق الخطط في المباريات التجريبية.....
36.....	6-1-4- تطبيق الخطط في المباريات الرسمية.....
37.....	7- اتجاهات كرة القدم الحديثة.....
37.....	7-1- اتجاهات عامة.....
37.....	7-2- اتجاهات خاصة.....
38.....	8- تحليل مباراة كرة القدم.....
38.....	9- العوامل المؤثرة على نسب العمل لدى لاعبي كرة القدم.....
39.....	10- خصائص النمو لصنف أقل من 14 سنة.....
40.....	10-1- الخصائص المعرفية.....
40.....	10-2- الخصائص النفسية.....
40.....	10-3- الخصائص الحركية و الجسمية.....
40.....	10-4- الخصائص الاجتماعية.....
40.....	10-5- الخصائص الانفعالية.....
43.....	خلاصة.....

الفصل الثالث: متطلبات السرعة و علاقتها بالاداء المهاري في كرة القدم.

45	تمهيد
46	1- السرعة.....
46	1-1- تعريف السرعة.....
47	1-2- أنواع السرعة.....
47	1-2-1- سرعة الأداء الحركي.....
48	1-2-2- سرعة رد الفعل.....
48	1-2-3- السرعة الانتقالية.....
48	1-3- أهمية السرعة.....
49	1-4- نوعية السرعة.....
49	1-5- توجيهات هامة خلال تدريب السرعة.....
50	1-6- العوامل المؤثرة في تنمية السرعة (الفيزيولوجية والبيوكيميائية).....
51	1-7- طرق تنمية السرعة.....
52	1-7-1- التنمية الجزئية.....
52	1-8- الطريقة العلمية لقياس السرعة.....
53	1-9- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة.....
53	1-9-1- فترة استمرارية التمرين.....
53	1-9-2- شدة التمرين.....
53	1-9-3- فترات الراحة البينية.....
54	1-9-4- عدد تكرار التمرين.....
54	1-10- مجموعة اختبارات السرعة.....
54	1-11- تحليل السرعة وفق متطلبات الرياضة.....
54	1-11-1- تحليل السرعة في كرة القدم.....
54	1-11-2- شكل السرعة في كرة القدم.....
56	1-11-3- تحليل السرعة فسيولوجيا.....
57	1-11-4- التحليل الكمي.....
59	2- الأداء المهاري.....
59	2-1- تعريف الاداء المهاري.....

59.....	2-2- مراحل الأداء المهاري.....
59.....	2-2-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة.....
59.....	2-2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة.....
59.....	2-2-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة.....
60.....	2-3- أهمية الأداء المهاري.....
60.....	2-4- المهارات الأساسية في كرة القدم.....
60.....	2-4-1- المهارات الأساسية بدون كرة.....
62.....	2-4-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة.....
71.....	2-5- علاقة الصفات البدنية بالأداء المهاري.....
73	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث والاجراءات الميدانية.

76.....	تمهيد
77.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....
78	2- منهج الدراسة.....
78	3- مجتمع الدراسة.....
78	4- عينة الدراسة.....
79	5_ متغيرات الدراسة.....
79.....	6_ مجالات الدراسة.....
80.....	7_ الأسس العلمية للاختبار.....
82.....	8- الاختبارات المستخدمة.....
84.....	9- الدراسة الاحصائية.....
85.....	10- صعوبات الدراسة.....
86	خلاصة

88..... خاتمة -

..... قائمة المراجع -

مقدمة



إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضيات نجد رياضة كرة القدم، التي اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لا سيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي من القوة والسرعة، واعتماد على المرتدات والهجمات المعاكسة بالإضافة إلى التوغلات والخطط الدفاعية والهجومية.

ولقد اهتمت العديد من بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إيماناً بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وتحضير اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد السرعة التي تعد صفة هامة لدى لاعبي كرة القدم، وخاصة أصبحت السرعة هي التي تحسم نتائج المقابلات في عصرنا هذا وأصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة ويقومون بتنميتها وتطويرها عند جميع الفئات الشبانية.

ولقد أصبحت السرعة صفة لا بد منها في جميع الرياضيات بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة إذ تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط، في الحقيقة، اللاعب الرائع اليوم يبرز عن الآخرين بحاسة تقنية تكتيكية أعلى من المتوسط ويمكنه الاعتماد على درجة من السرعة تسمح له لتسليط الضوء على الصفات الأخرى.¹ كما أن الاعتماد على السرعة دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير هذه الصفة ونموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها (لاعبها) ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية، حيث أن التدريب على السرعة في كرة القدم بصفة خاصة يقصد بها إعداد اللاعب إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة وكذا إعداده مهاريا وخططيا في أداء المهارات سواء هجومية أو دفاعية وكما نميز السرعة في كرة القدم ثلاث أشكال وهي: سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، سرعة الانتقال.

ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في كرة القدم وما يتطلبه من حمل التدريب وحمل المباراة سواء من حيث الشدة أو الحجم فإن الغرض الأساسي من المباراة هو المحاولات المستمرة من اللاعبين إدخال الكرة في

¹Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, page 149.


مرمى الفريق المنافس ويعملون في نفس الوقت على محاولات هجومية لمنافسيهم للوصول إلى الهدف حيث يفوز الفريق المنافس ولو بهدف واحد وإن حقيقة أداء مهارة من المهارات الهجومية يرتبط بمكونات اللياقة البدنية، حيث يرى **حسين السيد أبو عبده** أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية دون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية.¹ إذ تعتبر من الدعائم الأساسية في التدريب ومعدل التعلم للمهارات الهجومية في كرة القدم يختلف من شخص لآخر حيث يرجع ذلك للفروق الفردية العوامل الوراثية ويمكن أن نجد الأفراد الذين يملكون صفة السرعة في العناصر المرتبطة باللياقة البدنية يميلون إلى التحسن السريع مع سرعة التعلم في مختلف المهارات، ويمكن أن نجد أن لصفة السرعة أثر على أداء مختلف المهارات الهجومية، وحتى تكون هذه الصفة أكثر فعالية يجب ربطها بالبرنامج التدريبي.

ولقد تطرقنا في دراستنا إلى جانبين الجانب النظري ويقسم إلى 3 فصول: الفصل الأول الإطار العام للدراسة، ثم تطرقنا إلى فصلين الفصل الثاني يتضمن كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية أقل من 14 سنة، أما الفصل الثالث فيشمل متطلبات السرعة وعلاقتها بالأداء المهاري في كرة القدم، في حين تطرقنا في الجانب التطبيقي إلى فصل خامس يتكلم عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، نتيجة أزمة كورونا فقد توقفت دراستنا عند هذا الحد بسبب عدم استكمالنا لدراستنا الميدانية.

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



الجانب النظري



الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة

1_ الإشكالية:

يعد التدريب الرياضي ضرورة هامة في المجتمعات الحديثة، حيث أصبح مجالاً للتنافس بين الدول والشعوب، فهو يقوم على إعطاء الفرصة لجميع الأفراد، كما يهدف لزيادة كفاية الفرد الإنتاجية في كل المجالات ما يحقق النفع له ولمجتمعه، فالتدريب الرياضي يعمل على رفع المستوى لدى الفرد الرياضي نفسه للوصول به لأعلى المستويات في النشاط الممارس. حيث أن مجال التدريب الرياضي عامة والتحصير البدني خاصة بات يعتمد أساليب متعددة سمحت له أن يكتسب أهمية بالغة، حيث يعتبر من بين أهم عوامل النجاح الرياضي هادفاً بالأساس لتطوير قدرات الرياضي البدنية العامة والخاصة. ونجد أن أكثر الرياضات شعبية واهتماماً قديماً وحديثاً هي كرة القدم لما لها من إقبال واسع من كلا الجنسين ومن مختلف الفئات العمرية سواء مدربين لاعبين مسيرين ومشجعين، وكذا ما يخصص لها من ميزانيات مالية طائلة، حيث أن كرة القدم الحالية أصبحت رياضة متعددة العوامل تتشكل من توالي لأعمال فترية مع تكرار حركات قصيرة الزمن وكبيرة الشدة.

يتطلب التحضير البدني الاستناد إلى مجموعة من المعارف المستمدة من الملاحظة والدراسة والتجريب والبحث، لإقامة وتنظيم الحقائق والمبادئ والأساليب لتحقيق أفضل الإنجازات وإكساب الرياضيين أعلى مستوى من اللياقة البدنية، إذ يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي.¹

وإن تهيأت لاعبي كرة القدم يجب أن يمر بالتحضير البدني الذي قال عنه "علاوي" أنه: "الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد وبالتالي تنمية الصفات البدنية"²، فعلى لاعب كرة القدم التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية المتمثلة في القوة والتحمل والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الدقة والتوازن لأنها تكتسي أهمية كبيرة ونظراً لتحسينها القدرات المهارية إذ تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وأداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كأداء مهارات

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

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط 11، 1990، ص 51

هجومية في كرة القدم كالفقر وأداء التصويب ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى اللاعب، وإن السرعة تلعب دوراً هاماً في تحقيق الأداء الجيد خلال العملية التدريبية وخاصة المنافسة حيث يتطلب من اللاعب سرعة التنفيذ سواء تسديد، تصويب أو رد الفعل السريع اتجاه الزميل أو الخصم، وكذا سرعة الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وأقل زمن ممكن.

من خلال ما سبق تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين الأداء المهاري (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 14 سنة (أصغر)؟

واندرجت تحت هذا التساؤل تساؤلات جزئية كما يلي:

- ✓ هل لتنمية السرعة الانتقالية بدون كرة أثر على تحسين الأداء المهاري (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 14 سنة (أصغر)؟
- ✓ هل سرعة الجري بالكرة أثر على تحسين الأداء المهاري (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 14 سنة (أصغر)؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين الأداء المهاري (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 14 سنة (أصغر).

الفرضيات الجزئية:

- ✓ لتنمية السرعة الانتقالية بدون كرة أثر على تحسين الأداء المهاري (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 14 سنة (أصغر).
- ✓ لتنمية سرعة الجري بالكرة أثر على تحسين الأداء المهاري (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 14 سنة (أصغر).

3_ أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة تأثير السرعة الانتقالية بدون كرة على تحسين الأداء المهاري (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 14 سنة (أصاغر).
- معرفة تأثير سرعة الجري بالكرة أثر على تحسين الأداء المهاري (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 14 سنة (أصاغر).

4_ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال إبراز أهمية صفة السرعة في كرة القدم، دراسة الفارق في أداء المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف، بالإضافة إلى إبراز مساهمة السرعة في تحسين بالمهارات الأساسية، إضافة إلى تزويد المكتبة بمثل هذه البحوث خاصة في ظل التطور السريع الحاصل في التدريب الرياضي.

5_ أسباب اختيار الموضوع:

5-1- الأسباب الموضوعية:

- إبراز أهمية السرعة في كرة القدم.
- معرفة مدى إلمام المدربين و اللاعبين بطرق ومبادئ تنمية السرعة وكذا كيفية تحسين الأداء المهاري.

5-2- الأسباب الذاتية:

- معرفة كيفية وضع وحدات التدريب وتطبيقها باحترام جميع مخرجاتها (حجم، شدة، راحة، زمن...).
- معرفة مدى استجابة لاعبي كرة القدم .
- تطبيق المعلومات النظرية المكتسبة خلال المسار الأكاديمي ميدانيا.

6_ مفاهيم الدراسة:

6-1- السرعة:

أ_ اصطلاحاً: يعرفها هارا بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع وقت ممكن، ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.¹

ب_ إجرائياً: هي قدرة الجسم على الانتقال من مكان لآخر في أقل زمن ممكن وبأكبر سرعة ممكنة، وباسقاطها على متغيرات الدراسة نجد أن عبارة عن القدرة على أداء أكبر عدد من التقلصات العضلية في أقل زمن ممكن لتنفيذ مهارة التسديد.

6-2- الأداء المهاري:

6-2-1- الأداء:

أ- لغة: قامَ بأداءٍ واجِبِهِ : بِإِنجَازِهِ ، بِإِكْمَالِهِ.²

ب- اصطلاحاً: عرفه عامر فاخر شغاتي كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة.³

ج- إجرائياً: هي قدرة الفرد على تنفيذ وأداء المهام الموكلة إليه.

6-2-2- المهارة:

يعرف قانون " ويستز " (1976) المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد لمعلومات واستعداده للإنجاز، كما يعرف " حاثري " 1956 المهارة على أنها قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على النتائج المحددة نتيجة لهذا التعلم.⁴

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها-الاعداد البدني و طرق القياس-، ط3، دار الفكر العربي، بدون سنة، ص 87.

² قاموس المعاني لكل رسم معنى نقلا عن الموقع:

<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/أداء/> Le 04-03-2020 a14 :38

³ عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014، ص380.

⁴ محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011، ص29.

6-3- كرة القدم:

أ_ اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.¹

ب_ إجرائياً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين من 11 لاعبا لكل فريق داخل أرضية مستطيلة باستخدام كرة منفوخة و مرميين في نهاية كل جهة طولياً، و الذي يسجل اكبر عدد من الأهداف هو الفائز، كما توجه بواسطة حكام.

6-4- المراقبة:

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

- **التعريف الإجرائي:** هي مرحلة سنوية تتميز بكثرة التغيرات السريعة على مختلف جوانب الفرد (المورفولوجية، الفيزيولوجية، الوظيفية، النفسية، البدنية، العقلية، الانفعالية... الخ) ، وفي دراستنا سنركز على المرحلة العمرية للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (12-15) سنة تقريباً.

7- الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى:

دراسة عشوش محمد ومحال عبد الناصر، -2015- تحت عنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية (السرعة الرشاقة) وتحسين بعض المهارات الأساسية(المراوغة- الجري بالكرة) في كرة القدم."

دراسة ميدانية على أصاغر اتحاد أولاد علي - جيجل- صنف 13-15 سنة - جامعة أم البواقي.-

¹ مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والفساد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998 ، ص09.

² عبد العالي الجسماني :سيكولوجية الطفل والمراقبة، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة، مصر، 1994 ، ص. 257 .

أهمية البحث:

- ✚ محاولة التغلب القصور في البرامج التدريبية العامة باقتراح برنامج لتحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وبعض الصفات البدنية والحركية.
- ✚ محاولة مواكبة الحداثة في التدريب بالاعتماد على النظريات الحديثة للتدريب.
- ✚ أهمية الجانب التطبيقي كبرنامج المهارات الأساسية والصفات البدنية والحركية للارتقاء بالجانب المهاري والفني للاعبين في كرة القدم.

الفرضية الرئيسية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والحركية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة).

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار المراوغة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة.

هدف الدراسة:

- ✓ وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى أشبال كرة القدم.
- ✓ التعرف على اثر البرنامج لتدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى عينة البحث.
- ✓ التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الصفات البدنية والحركية المدروسة لفئة (13-15 سنة).

- ✓ التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات الأساسية قيد البحث لفئة (13-15 سنة).
- ✓ الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

نتائج الدراسة:

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة وبالتالي البرنامج التدريبي قد أثر إيجاباً على المجموعة التجريبية وبصورة أفضل من البرنامج العادي الذي تدرت عليه المجموعة الضابطة.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الأخيرة وبالتالي البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير صفة الرشاقة بشكل إيجابي وجيد لدى العينة التجريبية .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي وبالتالي أظهر البرنامج المطبق فاعليته في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى المجموعة التجريبية.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية وبالتالي البرنامج التدريبي أثر إيجاباً في تحسين مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية.

الدراسة الثانية:

دراسة شنوف بلال، 2016 بعنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي والمرونة وتطوير التفاعل الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم صنف 09-12 سنة. -دراسة ميدانية على فريق مدرسي - مسكانة- جامعة أم البواقي.

أهمية الدراسة:

- ❖ تكمن أهمية الدراسة من الجانب النظري في إضافة مرجع علمي للمدربين وإثراء البحث العلمي، وفي الجانب التطبيقي من خلال زيادة كفاءة لاعبي كرة القدم وتحديث وتجديد المعلومات ذات ارتباط بالتدريب الحديث أيضاً مثل هذه البرامج التدريبية تخلق جو لتقبل الأفكار الجديدة، والعمل بها إذا ما ثبت صلاحيتها.

الفرضية الرئيسية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح بين الاختبار القبلي والبعدي لدى لاعبي كرة القدم أصغر 9-12 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق الاختبار القبلي والبعدي للتوافق الحركي على عينة الدراسة.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق الاختبار القبلي والبعدي للمرونة على عينة الدراسة.
- يؤثر البرنامج المقترح على التفاعل الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

هدف الدراسة:

- ❖ يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح ومعتمد على أسس علمية لتحسين المرونة والتوافق الحركي وتطوير التفاعل الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم أصغر 9-12 سنة.

منهج وعينة الدراسة:

- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة 20 لاعب بتصميم تجريبي لمجموعة واحدة.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة في اختبار التوافق الحركي وذلك لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة في اختبار المرونة وذلك لصالح الاختبار البعدي.
- تحقيق نتيجة ايجابية في اختبار السوسيومتري للتفاعل الاجتماعي.

من خلال نتائج الدراسة كانت استنتاجات الباحث كالتالي:

- أعطى البرنامج التدريبي تأثير إيجابي على أفراد العينة فكانت النتائج عموماً واضحة جداً ذات فروق معنوية واضحة حول التوافق الحركي والمرونة.
- يعد التوافق الحركي غرض وهدف منشود وشرط أساس ي لضمان التفوق في الميدان الرياضي.
- ويجب مراعاة الخصائص العمرية والفروق الفردية لمباشرة التدريب وفق طرق وأساليب موضوعية ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفة المرونة التي هي أساسية مع بقية الصفات البدنية.

الدراسة الثالثة:

- صاحب الدراسة: عبد المؤمن محمد و قواسمي محمد، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2016.

- عنوان الدراسة: طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-19 سنة.

- تساؤلات الدراسة:

_ هل يلعب التدريب التكراري دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

_ هل التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم؟

_ هل تمارين التدريب التكراري المنتهجة من طرف المدرب تلعب دورا في تنمية السرعة و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

- الهدف من الدراسة:

_ تبيان أن التدريب التكراري له دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

_ معرفة ما اذا كان التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات.

_ معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة من طرف المدربين في تنمية السرعة.

_ ان كان التدريب الرياضي يعتمد على الخصوصية أو التخصص في نوع معين من الأنشطة.

- المنهج المتبع:

المنهج الوصفي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

جميع أفراد المجتمع الأصلي و المكون من مدربي رابطة ولاية تيبازة أواسط، وهي عينة قصدية مكونة من 13 مدرب.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الإستمارة.

- نتائج الدراسة:

_ التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة وذلك من خلال النتائج المتوصل اليها في الجانب التطبيقي.

_ التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين، وذلك من خلال النتائج المحققة و التمارين المطبقة والتحسن الموجود.

_ التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة.

_ أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام طريقة التدريب التكراري يسمح بتحسين وتطوير السرعة الى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجاتها في سن المراهقة بعد ذلك تبقى في نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

الدراسة الرابعة:

- صاحب الدراسة: مسعي محمد رضا، مدكرة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2017.

- عنوان الدراسة: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من 14 الى 16 سنة.

- الهدف من الدراسة:

_ إثراء المعرفة العلمية.

_ التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.

_ تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى الناشئين.

_تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.

_محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبين كرة اليد.

- تساؤلات الدراسة:

_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح

المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح

المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة؟

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

اختيار العينة بطريقة عشوائية على النادي الرياضي للهواة سيدي بوزيد أولاد جلال، حيث تتكون العينة

من مجموعتين هما: مجموعة تجريبية (10 لاعبين) وعينة ضابطة (10 لاعبين).

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات والتمارين المستخدمة.

- نتائج الدراسة:

_ طريقة التدريب التكراري لها أثر ايجابي على الصفات البدنية لدى الناشئين.

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية

للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة.

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية

للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة.

استخدام الكم الكافي من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ساعد في تحسين صفتي القوة والسرعة للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب وكل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، ومجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة.

الدراسات العربية:

الدراسة الأولى:

- صاحب الدراسة: محمد اسماعيل عبد زيد عاشور، دراسة ماجستير، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، 2006.

- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم.

- تساؤلات الدراسة:

هل يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم ويعطي نتائج أفضل في تحسين السرعة لدى الطلبة.

- الهدف من الدراسة:

معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

طلبة فرع التربية الرياضية (الصف الثاني) في جامعة المستنصرية.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات البدنية.

- نتائج الدراسة:

_ البرنامج التدريبي المقترح بتطوير صفة السرعة بالكرة مفيد للطلبة.

_ ان هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة بالكرة في الاختبار البعدي أكبر منه في الاختبار البعدي وزمنهم أقل.

الدراسة الثانية:

الدراسة الأولى:

دراسة نزار ناظم حميد الخشالي لنيل شهادة دكتوراه (2013) بعنوان " تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم الفردي السريع للاعبين كرة اليد الشباب " جامعة ديالى العراق.

أهداف الدراسة:

- وضع مفردات منهج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد الشباب أفراد عينة البحث.
- التعرف على تأثير مفردات المنهج التدريبي المقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى أفراد عينة البحث.
- تعرف تأثير مفردات المنهج التدريبي المقترح في تطوير الهجوم السريع الفردي لدى أفراد عينة البحث.

فروض الدراسة:



- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار (القبلي-بعدي) للسرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار (البعدي-بعدي) للسرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الضابطة.

منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث.

مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية القطر لكرة اليد الشباب للموسم الرياضي 2012-2013. وقد بلغ عدد المجتمع الأصل (160) لاعبا موزعا على 10 أندية، أما عينة البحث فبلغ عددهم 20 لاعبا يمثلون نسبة 12.5 % من المجتمع الأصل.

نتائج الدراسة:

- 1- ان للمنهج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطوير متغيرات البحث من السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي لدى أفراد عينة البحث.
- 2- وجود تأثير ايجابي واضح للمنهج التدريبي المقترح المتبع لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي-البعدي) في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي.
- 3- وجود تأثير ايجابي للمنهج المتبع لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار (القبلي-بعدي) في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي.
- 4- أحدثت المجموعة التجريبية تفوقا واضحا على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي.



الفصل الثاني:
كرة القدم وخصائص المرحلة
العمرية

تمهيد:

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

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

1- مدخل لكرة القدم:

1-1- تعريف كرة القدم:

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

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

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعية¹.

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التقنوتكتيكية (تنشيط هجومي و دفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب.²

¹ محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص28.

²Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, 2008, p01 .

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص.¹

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها " هاريار ستوم " ².

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟³.

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين، وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في احد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما عن "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة⁴.

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن، وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم قديما باسم " كالمشيو " " Calcio "، وكانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم " بيات كي " والثاني باسم " روسي " ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في " بياثرا " وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا

¹ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 12.

² إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"، دار القومية والنشر، مصر: 1960، ص60.

³ محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، دار المعرفة، مصر، 1994، ص08.

⁴ مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف بيروت، ط2، 1998، ص12.

والملاعب مغطى كله بالرمل¹، ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانيمركيين الغزاة، والتتكيل برأس القائد الدانمركي².

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى " تسوكو" والثانية باسم " رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد " جايلز" أستاذ في جامعة أوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن فكرة كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانيمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدها تقليدا قوميا على الثأر والانتقام، واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها³.

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت " أيرلندا " توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا.

ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882⁴.

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة

¹ جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1993، ص342.

² حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط7، 1984، ص15.

³ Kamel Lamoui, football technique jeux, entrainement information, Alger .198, p18.

⁴ إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"، مرجع سابق، ص50.

كرة القدم إلى هذه المستعمرات، والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلها شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

1-3-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

1-3-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها، وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن.

وقد اتفق الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك¹.

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين إلى هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثون يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة².

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت " كيماري KUMARI " منذ 14 قرنا مضت، وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم " كالتشيو " CALCIO " تلعب بمناسبة عيد " سان

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص02.

² المذكرة الرياضى: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"، 1998، ص06.

جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أنه ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا¹.

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد ويكتونها FOOT BALL، ويقول المؤرخ " فنيترستين " أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم².

وقد تم توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك " ادوارد الثاني" وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتففة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وهو حدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الاتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقصورة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع

¹ إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"، مرجع سابق، ص32.

² مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي عمان الاردن، 1998، ص11.

مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، الأورغواي، فوافق الاتحاد الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13 منتخب 04 من أوربا و 09 من أمريكا¹.

أما أول مقابلة من نصيب الفرنسي "لوصيان لوران" أما أول صاحب بطولة عالمية فهو الأورغواي على حساب الأرجنتين 02-04.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن، ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك، وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة.

2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ،ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي متناسق².

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 23.

² ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى¹.

3- اللياقة البدنية في كرة القدم:

يرى محمد إبراهيم شحاتة (2008) أن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى ما يتمتع به الفرد بقية اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة. فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي و اكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج.²

وينفق كل من (محمد لطيف ، فرج حسين ، حنفي مختار ، بطس رزق الله وعبدالله أبو العلاء) على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن:

أ - القوة المميزة بالسرعة؛

ب- التحمل (ENDURANCE)؛

ج - القوة العضلية (STRENGTH)؛

د - الرشاقة (AGILITY)؛

هـ - المرونة (FLEXIBILITY) ؛

¹ حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997، ص ص 25-27.

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

و- السرعة (SPEED).¹

4- قواعد كرة القدم:

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

4-1- المساواة:

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

4-2- السلامة:

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

4-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.²

5- قوانين كرة القدم:

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

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

² سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

• القانون الأول: الملعب " الميدان "

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45- 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و110 متر) وعرضه محصور بين (64 و75 متر)¹.

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

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5 م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى².

- منطقة الجزاء:

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

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

• القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71.3 ولا يقل عن 68،2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام³. وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا ل0.6 إلى 1.1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

¹ حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر 2002، ص13.

² الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2006، ص15.

³ حسن علي حافظ وحمد علي الخطاب: "لواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة،

• القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون أحدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من أحد رفاقه أثناء اللعب ويجب ان يعلم الحكم من طرف الفريق، وفي حالة قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين¹.

• القانون الرابع: معدات اللاعبين

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

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

• القانون الخامس: الحكم

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

¹ رومي جميل: "فن كرة القدم"، دار النقائص، بيروت، ط2، 1986، ص84.

المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تاديبى اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني أي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة¹.

• القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان، يساعدان الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتهما في الإعلان بخروج الكرة كلية، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية، ركلة المرمى أو رمية التماس، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولياقتهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء².

• القانون السابع: مدة المباراة

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

• القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

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

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

² مصطفى كامل محمود: نفس المرجع، ص16.

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
 - تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.
 - يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.
 - لا يلمس اللاعب بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.
- ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

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

• القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

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

• القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل الهدف¹.

• القانون الحادي عشر: التسلسل

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

• القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

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

- عرقلة الخصم.
- دفع الخصم بعنف أو بمحاولة خطيرة.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه¹.

• القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

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

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدره لذلك، أي على مسافة 9.15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أ، يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ².

• القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء

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

¹ سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الجزء الأول، 1987، ص30.

² مصطفى محمود كامل: الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مرجع سبق ذكره، ص

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

• القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لاعب لمس الكرة، يجب على الرامي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمة إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.

• القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض، ويكون آخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم، فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب، وإذا لم تترك الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى لأن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء¹.

• القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع، فإنه أحد لاعبي الفريق المهاجم يلعب الركلة الركنية أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم

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

تركز من هذا الوضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر باردات (9.15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر¹.

6- خطط اللعب في كرة القدم:

تناول العديد من الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خطط اللعب، ويمكن التطرق إلى بعض منها، فيرى (تاديوس بزلتوفسكي) بأن التكتيك هو أصول تسيير المنافسات الرياضية أما (محمد حسن علاوي) فيشير إلى أنه يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

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

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

- مهارات وإمكانيات لاعبي الفريق.
- مهارات وإمكانيات لاعبي المنافس.
- ظروف اللعبة (المباراة).
- مدى إدراك اللاعبين في تنفيذ الخطة.
- التأثير بالظروف الخارجية (أرضية الملعب- الرياح- المطر- الحرارة)².

¹ علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص211.

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

6-1-1 خطوات تعليم خطط اللعب:

يقسم التعليم لخطط اللعب إلى خطوات أساسية لا بد للمدرب من إتباعها.

وهذه الخطوات التعليمية هي التي تساعد في وصول اللاعبين إلى المستوى الخططي المطلوب.

6-1-1-1 الإعداد النظري لخطط اللعب:

فمن طريق الشرح النظري لخطة اللعب يستطيع المدرب أن يعمل على تعليم اللاعبين فائدة الخطة والغرض من تنفيذها، وأسلوب أداء كل واجب فيها.

6-1-1-2 التطبيق العملي لخطط اللعب في الملعب:

وذلك من خلال قيام المدرب بالتأكيد على اللاعبين بتنفيذ أجزاء الخطة، ويجب أن يكون التنفيذ لأجزاء الخطة أولاً: تحت ظروف سهلة وأن يكون التنفيذ بدون خصم: مع عدم استخدام سرعة الأداء.

وثانياً: يكون التنفيذ مع وجود لاعب خصم، والتأكيد على سرعة الأداء والحركة والتدرج في تعصب الحالات والمواقف الدفاعية والهجومية بالنسبة للاعبين.¹

6-1-1-3 تطبيق الخطط في المباريات التجريبية:

يقوم اللاعبون بتطبيق ما تعلموه من خطوات سابقة ضد فرق خارجية ويفضل أن يكون في نفس مستوى اللاعبين، حتى يستطيع المدرب من تقدير مستوى التقدم الحقيقي ومدى استيعاب اللاعبين لخطوات تنفيذ الخطط في اللعب.

6-1-1-4 تطبيق الخطط في المباريات الرسمية:

وتعتبر هذه الخطوة الأخيرة في تعليم خطط اللعب حيث يترتب عليه شعور اللاعبين وإحساسهم بالتحدي والمنافسة من قبل لاعبي الفريق الخصم، والذي يجعله أن يتصرف تصرفاً خطئياً سليماً وفق مواقف اللعب المختلفة خلال المباراة والتأكد على وضع وتعديل الخطة وفق ما تمليه ظروف المنافسة والعمل على تطبيقها والوصول إلى مستوى الأداء الخططي الكامل وتحقيق الفوز.²

¹ المرجع نفسه، ص 225.

² يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 226.

7- اتجاهات كرة القدم الحديثة:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدماً مستمراً في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

7-1- اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوربا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم معارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.

وكذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جداً فالمدربون انطلاقاً من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون في إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية: " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية"، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

7-2- اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل تدريب عن طريق تنويع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيرورة التدريب.

- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.¹

8- تحليل مباراة كرة القدم:

تضمنت الطريقة الأصلية لتحليل الحركة تعليقاً مشفراً على نشاط لاعب واحد في كل لعبة (Reilly and Thomas، 1976). تم التحقق من صحة الطريقة من خلال المقارنة مع تحليل الفيديو لنفس المشغل على مستوى كامل لعبه. تتطلب الطريقة معايرة طول خطوة كل فرد لكل شدة للحركة. تتمثل الطريقة البديلة في تتبع حركة اللاعب على نموذج محوسب للملعب ، باستخدام التغييرات في الإحداثيات الرياضية لموقع اللاعب لتحديد المسافة المقطوعة وسرعة الحركة. تم نشر مراجعة لطرق تحليل الحركة واستخداماتها في مكان آخر (Reilly، 2003 ، Carling et al.، 2005).

الطريقة الأكثر شمولاً لتحليل الحركة هي نظام الكاميرات المتعددة الذي تستخدمه الآن العديد من الأندية في الدوريات المحترفة الأوروبية الكبرى. ستة يتم وضع الكاميرات ، ثلاثة على كل جانب من جوانب الملعب ، وعادة ما تكون على ارتفاع أفضلية في المدرجات. تتم مزامنتها عن طريق ارتباط الكمبيوتر ومن الممكن جمع المعلومات السلوكية عن جميع اللاعبين الـ 22 في ملعب كرة قدم. يمكن أن توفر البيانات ملاحظات سريعة نسبياً للمدرب والفرد لاعبين، عادة في اليوم التالي للمباراة. يمكن أن تشمل ردود الفعل ليس فقط ملفات تعريف العمل الفردية ولكن أيضاً مجموعة من أحداث اللعبة التي تشرح أنماط اللعب. الخدمة التجارية مكلفة نسبياً وعموماً متاح فقط للنادي المهنية الأكثر ثراء.²

9- العوامل المؤثرة على نسب العمل لدى لاعبي كرة القدم:

يلعب مركز اللاعب دور كبير في تحديد نسبة عمل اللاعب، فلاعبي المنتصف هم الأكثر نشاطاً كونهم حلقة وصل بين جميع أعضاء الفريق.

ولوحظ أن هذه النسب كانت متقاربة مع دراسات أخرى على بعض الدوريات الأوروبية ولوحظ أن المدافعين ورغم الدور الكبير الموكل إليهم في إيقاف خطورة المهاجمين إلا أنهم الأقل في نسبة الانطلاقات ولوحظ أن لاعبي الوسط والمهاجمين هم الأكثر نشاطاً من خلال المسافات التي قطعوها.

¹ عسلي الصحرابي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008-2009، ص 76-77.

² Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p21.

وتفسر بعض الدراسات تفوق لاعبي خط الوسط بحجم المسافة المقطوعة أثناء المباراة إلا أن أكثر النشاطات التي يقوم بها لاعبو الوسط هي أنشطة ذات سرعة منخفضة مما يعطي أهمية لنظام الطاقة الهوائي لدى هؤلاء اللاعبين بحين وجد أن نسبة العمل اللاهوائي تكون أعلى لدى المدافعين خصوصا المدافع القشاش كما ظهر أن قلب الدفاع وقلب الهجوم هم الأكثر في عدد القفزات لحيازة الكرة من بقية المراكز ويذكر أن معدل القفز لدى لاعبي كرة القدم يشكل مرة كل 05 إلى 06 دقائق.

وفي ما يخص حارس المرمى فقد لوحظ لأنه يتحرك بمعدل 4 كم أثناء المباراة كونه الأكثر وقوفا أثناء اللعب مدام أغلب اللاعبين بعيدا عن مرماه وبتغيير بعض قواعد اللعبة عام 1992 التي منعت اللاعبين من إرجاع الكرة إلى حارس المرمى قد انخفضت عن ما سبق من الأعوام في حين ساهم هذا الأمر في زيادة إيقاع سرعة اللعب في ميدان الملعب.

إن القدرة على تحمل الحمل البدني لفترة طويلة يعتمد على القدرة الهوائية العالية والتي يعبر عنها $VO_2 \max$ لكن السقف المفتوح لأي حمل بدني مستمر يدخل عامل مؤثر آخر في التحمل وهو العتبة الفارقة اللاهوائية، وتتطلب لعبة كرة القدم، استهلاك وأكسجين يصل إلى 75% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وتشير الدراسات إلى أن أغلب لاعبي كرة القدم في المستويات العليا يصلون عند هذه القيمة إلى مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية كما تشير الدراسات إلى تفوق لاعبي خط الوسط في هذه القيمة على بقية لاعبي المراكز الأخرى.

إن $VO_2 \max$ يعتبر عامل مهم يعمل على ترقية النظامين الهوائي واللاهوائي على حد سواء وهو أساس النجاح في تغطية المسافة التي يقطعها اللاعب في المباراة بين العمل الهوائي واللاهوائي لكن العلاقة تضعف بين $VO_2 \max$ والانطلاقات السريعة التي تقع ضمن نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي.

إن أسلوب اللعب يؤثر في نسب عمل اللاعبين ونسب عمل أنظمة الطاقة، فنرى بعض الفرق تتحفظ في بناء الهجمات محاولة اختيار الفرصة المناسبة أو الهجوم المرتد وبعض الفرق تهاجم بسرعة طوال الوقت كفرق أمريكا الجنوبية ومعظم فرق أوروبا وهذا الأسلوب لا يستثني تنمية القدرات الهوائية كونها تساهم هنا في سرعة الاستشفاء من آثار العمل السريع وتحضير الطاقة بوجود

الأوكسجين بسرعة أيضا، وتشير إحدى الدراسات أن لاعبي أمريكا الجنوبية من الأسرع إيقاعا داخل الميدان من اللاعبين الانجليز لكنهم يقطعون مسافة أقل من الانجليز بمعدل 1,5 كم.¹

10- خصائص النمو لصنف أقل من 14 سنة:

10-1- الخصائص المعرفية:

بعض العلماء كـ"هايس" قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيمكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات نظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات ويقترحه "Guilford" في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها" ، ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها.

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.²

10-2- الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، وكما يميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، ويكون لدى

¹ أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص33-34.

² فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 1986، ص 71.

الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.¹

في مرحلة الطفولة هذه خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد تفوق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

10-3- الخصائص الحركية و الجسمية:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن ومن هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة و يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية وحجمها أكثر، وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

10-4- الخصائص الاجتماعية:

ان المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به.

10-5- الخصائص الانفعالية:

يرى علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الانفعالات ما يلي:

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا:
- الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

¹ حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 1983، ص20 .



يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عاطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة.¹

¹ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، مصر، ط1، 1974، ص 233 - 234.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.



الفصل الثالث:
متطلبات السرعة في كرة القدم

تمهيد:

تعتبر السرعة من أكثر العناصر أهمية في المجال الرياضي، وتشمل السرعة الكلية للحركة (السرعة الحركية) على كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة. ويعرف زمن رد الفعل بأنه عبارة عن الزمن اللازم من بداية ظهور المنير (مثل انطلاقة المسدس) وحتى بداية الحركة، وتعتبر تلك مهمة أو وظيفة الجهاز العصبي، وليس بالإمكان تغيير سرعة انتقال الحوافز العصبية خلال الأعصاب، لذا فإن التطور الكبير في زمن رد الفعل يعتمد على زيادة الانتباه وإدراك الحافز أو الملائم وكذلك بواسطة تكرار أداء الاستجابات المناسبة، والتي تؤدي إلى تقليل الزمن اللازم لتحويل المعلومات في الجهاز العصبي المركزي، ويستخدم المدربون عادة التمارين التطبيقية الخاصة بتطوير زمن رد الفعل.

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

1- السرعة:

1-1- تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن.¹

تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل.²

تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله.³

فهي تبعا لمفهوم "لارسون ويوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.⁴

ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.⁵

¹ أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص187

² أسامة كامل: النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العرب، القاهرة، 1999، ص244.

³ أسامة كامل راتب: نفس المرجع السابق، ص244.

⁴ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ص159.

⁵ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص246.

ويعرفها " كلارك " : بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.¹

ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و حالة الاسترخاء العضلي.²

فسيولوجيا:

السرعة تستخدم النظام اللاهوائي لاجمضي ، التمارين قصيرة جدا، و O₂ في الرئتين لا يتدخل، هو في المقام الأول يستخدم كمية الO₂الثابتة في العضلات (الميوغلوبين) والدم (الأوكسي هيموغلوبين)¹.

1-2- أنواع السرعة:

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

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

1-2-1- سرعة الأداء الحركي:

تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها.²

¹ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع ، ص246

² ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1998 ، ص5 .

¹jaques la guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005, p 75.

² يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب،المركز العربي للنشرمصر،2002،ص147-148.

1-2-2- سرعة رد الفعل:

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

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

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

ت- **سرعة رد الفعل المنعكس:** هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به.¹

1-2-3- السرعة الانتقالية:

هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.²

ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة.³

ويقصد بها أيضا السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.⁴

1-3- أهمية السرعة : ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى و إنما

تختلف أهميتها أيضا. و لسرعة الرياضي أهمية كبرى من أواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة , و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
- تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

¹ أميرة حسن، ماهر حسن :الاتجاهات العديدة في علم التدريب، مرجع سابق، ص193.

² عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص169.

³Jurgen Weinek :manuel d'entrainement, edition vigot, paris,1986 ,p344.

⁴ زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988 ، ص 72-73.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.³

1-4- نوعية السرعة : نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما : السرعة الحلقية (الدورية) و السرعة اللاحقية (اللادورية).

• السرعة الدورية هي القدرة على التحريك بأكبر سرعة ممكنة فتنزاد مع الزمن حتى نقطة معينة و من أمثلتها الجري السريع.

فالسرعة الدورية مرتبطة بعدة عوامل نستطيع التأثير على تحسنها من بينها القوة الانفجارية للأعضاء السفلية , تقنية الحركة.

السرعة اللادورية: هي ظهور القوة مع الحركة وهي تجري بالاستجابة إلى مقاومة عن طريق التقنية مثال : مسابقة مع تبديل الاتجاه في الألعاب الرياضية.⁴

1-5- توجيهات هامة خلال تدريب السرعة:

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

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

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

³ مفتى إبراهيم حمناذ: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، ص162

⁴ Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot، paris 1986، p82

¹أحمد فؤاد الشادلي و يوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة و النشر والتوزيع، ط1، 1998، ص314.

_ يؤكد إدريس بوزيد على أن الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف من وراء هذه التنمية¹.

_ يعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد أن لا يغفل عنها المدرب، حتى يكون اللاعب مستعدا ولتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، ونظرا لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف².

_ يؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقا للمستوى والمرحلة السنية أما المنافسات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال هي 10-30 م³.

1-6- العوامل المؤثرة في تنمية السرعة (الفيزيولوجية والبيوكيميائية):

_ إن الحدود الجينية الأساسية للأداء هي نوع الألياف العضلية التي تنشطها، ونوع جسم الإنسان وهيكله. العدائين لديهم نوعان من الألياف العضلية سريعة الانقباض. تتميز الألياف سريعة التحمل بقدرة إنتاجية أعلى وسرعة أعلى للانقباض ولكنها أقل مقاومة للإجهاد من الألياف بطيئة الانقباض. من الواضح، أنه كلما ارتفعت نسبة الألياف سريعة الانقباض التي يمتلكها الرياضي، زادت القدرة على السرعة.

_ **المرونة والمطاطية:** كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.

_ النمط العصبي للفرد (التناسق العضلي العصبي):

يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العامة في الحركة والمقصود بالكف والإثارة وهو مدى التناسق في الاستثارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

¹DrissBouزيد : Football (concepts et methods), office des publications universitaire, Alger, 2009, ppage 81.

²فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار بونس، بنغازي، 2002، ص32.

³مفتي ابراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014، ص21.

القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث اثبت "أوزلين" إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم كما اثبت "قنزفاي" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

عامل وراثي مهم في تطوير السرعة هو **بنية جسم** كل رياضي الذي يحدد أطوال الرفاعة (طول الذراعين والساقين) بشكل كبير القدرة على التحرك بسرعة، ويتم تحديد طول هذه الرفاع بطول العظم والنقطة التي تدخل بها العضلات في العظم. هذا يعني أن بعض الجثث مصممة بشكل مثالي للتحرك بسرعة بينما البعض الآخر ليس كذلك. مرة أخرى هذا العامل محدود وراثياً.¹

مخزون ATP CP و قدرة الجسم على إعادة تشكيله بأسرع وقت ممكن.

الأسس البيوكيميائية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الغليكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60 مللي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120 مللي/ثا.²

1-7- طرق تنمية السرعة:

تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الأداء أو قد يظهر البعض منها، فمثلا يتطلب أداء عدو 200 متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50 متر إلى سرعة ذات الحركة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة، بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تميته الأساسية.³

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

¹ Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013, page 2-3.

² مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 329.

³ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق ص 188 - 189.

1-7-1- التنمية الجزئية: وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

1-7-2- التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة.

1-8- الطريقة العلمية لقياس السرعة :

هناك طريقتان يحددهما " فردوسي " لقياس السرعة و هما :

1- التصوير السينمائي البياني .

2- الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن.

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

أما النوع الثاني فينقسم إلى نوعين:

- نوع يستخدم فيه اللمس

- نوع يستخدم فيه الإشعاع الضوئي

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

استخدام الإشعاع الضوئي الإلكتروني :

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

¹ محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ،

ص 136-137.

² إبراهيم أحمد سلامة: مرجع سابق، ص ، ص156 - 157.

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

9-1- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدي تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

1-9-1- فترة استمرارية التمرين:

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لوضع ثوان حتى 5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر.¹

1-9-2- شدة التمرين: تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

1-9-3- فترات الراحة البينية: يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البينية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق.

¹ إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، ب ط، منشأة المعارف، إسكندرية، 2000 ص 157.

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص ص 200 - 201.

وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 متراً في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر.

1-9-4- عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10-15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدّة التمرين، وعادة يتراوح ما بين 2-6 دقيقة.

1-10- مجموعة اختبارات السرعة: فيما يلي بعض الاختبارات التي تتميز بأنها لا تحتاج إلى أجهزة معقدة أو مكلفة الثمن، كما أنها لا تستغرق وقتاً طويلاً في التنفيذ، كما أنها مناسبة للجنسين من أعمار مختلفة، وهذه الاختبارات هي:

1. اختبار العدو 4 ثوان من البدء العالي.
2. اختبار العدو 6 ثوان من البدء العالي.
3. اختبار العدو 30 متراً من البدء المنطلق.
4. اختبار العدو 70 و 45 متراً من البدء العالي.
5. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.
6. اختبار نيلسون للسرعة الحركية.
7. اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد.
8. اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم.¹

1-11- تحليل السرعة وفق متطلبات الرياضة:

على الرغم من أن سرعة الجري الأساسية تعد جانباً مهماً من الأداء في العديد من الألعاب الرياضية، إلا أن القدرة على التعبير عن ذلك في سياق الرياضة هي الأهم.² توفر الأسئلة التالية إطاراً يمكن من خلاله بناء برنامج تطوير السرعة الذي يتكون من تمارين وتدريبات تزيد من نقل الصفات الأساسية للسرعة إلى ألعاب السرعة الخاصة بالرياضة.³

¹ أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين: مرجع سابق، ص20.

² Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013, page 2.

³ Ian Jeffreys : Developing speed, opcit, page 80.

- ما هي المسافات التي يتم تشغيلها عادة؟
- في أي اتجاه تحدث الحركة عادة؟
- ما هي طرق البدء النموذجية؟
- ما هي مجموعات الحركة النموذجية؟
- ما المحفزات المسيطرة في تحريك الحركة؟
- كيف ترتبط السرعة بمهارات ومتطلبات الفرز؟

1-11-1 - تحليل السرعة في كرة القدم:

لماذا تعتبر السرعة مهمة في كرة القدم؟ في المنافسة، تتطوي معظم الإجراءات الحاسمة على سباقات من 5 إلى 10 أمتار حتى 30 مترا. لذلك، يعد تعزيز تقدم اللاعبين في هذا المجال أحد عوامل النجاح. ومن هنا كانت الحاجة إلى العمل بهذه الجودة على مدار العام، بأشكال مختلفة، هل يمكن أن يصبح البطيء سريعاً؟ نعم أو لا. بادئ الأمر، يجب أن نتذكر أنه ليس كل اللاعبين متساوون من حيث السرعة، وهذا يرجع إلى حد كبير إلى التراث الوراثي. هذا لا يعني أن البطيئين ليس لديهم أي فرصة لتطوير سرعتهم فالسرعة في كرة القدم لا تقتصر على سرعة السباق البسيطة. العوامل العامة العصبية تشارك بشكل عام في سرعة اللعب (المعلومات التي تستغرق وقتاً، رد فعل، القرار...) وبالتالي يمكن أن يكون لتدريب سرعة هذه اللعبة تأثير معين على تحسين السرعة. بالمعنى الأوسع للكلمة، تشجع تجربة اللعبة الترقب وبالتالي اتخاذ القرارات، ولا تزال تلعب في سرعة اللعب.¹

1-11-2 - شكل السرعة في كرة القدم:

يتم تعريف السرعة بشكل أساسي من خلال القدرة على السفر لمسافة معينة في أسرع وقت ممكن مع أقصى جهد (100%) وأيضاً بواسطة السرعة القصوى التي يتم بها تنفيذ حركة أو سلسلة من الحركات. هذه الجودة الفائقة في كرة القدم هي قدرة أداء الجهاز العصبي العضلي. في الحقيقة، اللاعب الرائع اليوم يبرز عن الآخرين بحاسة تقنية تكتيكية أعلى من المتوسط ويمكنه الاعتماد على درجة من السرعة تسمح له لتسليط الضوء على الصفات الأخرى.²

¹ Christian Damano :16 exercice de la vitesse et la vivacité, RC media, France, 2012, Page 29.

² Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, page 149.

1-11-3- تحليل السرعة فسيولوجيا:

على قدم المساواة، قد يكون بعض اللاعبين في المقدمة بفضل تحليل الموقف بسرعة وكفاءة. التوقع والإدراك الدقيق يسمحان بالحصول على بضع مئات من الثواني من الخصم وبالتالي يكون أمامه، حتى لو كانت سرعته النقية أقل من سرعته.

لذلك سوف نبحث عن تكيفات فسيولوجية مختلفة:

- زيادة عدد العناصر المقلصة في العضلات المطلوبة.
- زيادة احتياطي ATP / CP والأكسجين في الاحتياطي العضلي.
- زيادة تركيز الانزيمات المشاركة في عملية التمثيل الغذائي اللاهوائي اللاحمضي: فسفوكيناز الكرياتين والميوكيناز.
- تحضير العضلات لاتخاذ إجراءات قصيرة وتلقائية
- زيادة القوة القصوى التطوعية (FMV) والقوة القصوى الايزومترية (FMI) من خلال العمل بالقوة و السرعة في ان واحد (widrik et al 2002 .
- تحسين قدرة الرئة. لزيادة جودة التبادل:
- كلما كان اللاعب أكثر استجابة، كلما كان أكثر فاعلية من خطواته الأولى.
- تحسين الإيقاع.
- تحسين الوتيرة.
- تحسين القدرة على التوقع¹.

السرعة هي عمل متفجر يكون فيه الطلب على الطاقة مرتفعًا ويزيد النشاط الأنزيمي زيادة كبيرة. حيث أظهرت (Billat 1998) أن إحدى المشكلات الرئيسية المتمثلة في الجهود القصيرة والمكثفة هي تلبية الطلب الهائل على الطاقة على الفور والذي يزيد من معدل تفاعلات تحلل السكر بألف مرة مقارنة بالباقي. الـ PFK سيكون الانزيم الأكثر طلبًا. الزيادة في النشاط الأنزيمي يتطلب على وجه الخصوص درجة حرارة العضلة حوالي 38°.

كما أن الطاقة المرنة موجودة بشكل رئيسي في الأوتار وسيتم العمل وتحسينها خلال العمل البليومتري حيث نسعى إلى وقت اقتران قصير جدا، من أجل 50 ملي ثانية إلى 150 ملي ثانية بحيث يتوافق الطور المركزي مع تشغيل رد الفعل الممتد. في كرة القدم، يكون مستوى المرونة العضلية منخفضًا جدًا وبالتالي انخفاض الطاقة المرنة، مع الأخذ في الاعتبار أيضًا حقيقة أن العمل البليومتري يصعب تطبيقه أثناء التدريب. ومع ذلك، إذا كان أحد يرغب في تحسين أو الحفاظ على مرونة العضلات، يمكن للمرء

¹Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck, bruxelles, 2008, page 64-65.

إجراء تمارين ايزومترية، باليستية، بليومترية، أو ممارسة ربط القوة القسوى والقوة المتفجرة. أخيراً، تجدر الإشارة إلى أن ارتفاع درجة الحرارة بعد التسخين يجعل من الممكن زيادة الخواص المرنة للعضلات والكولاجين.¹

1-11-4- التحليل الكمي:

1-11-4-1- القدرة على تكرار التسارع :

لا تملك بعض التخصصات أوقات الفراغ لتحسين الإيماءة للوصول إلى أقصى سرعة افتراضية لها. الجري لتجنب الخصم أو تجاوز دفاع الخصم أو البحث عن مسار جديد للنظر يعد عنصراً خاصاً لأن كل موقف سيكون مختلفاً. في دراسة مدروسة جيداً، لوحظت سبعة سباقات طولها 30 متراً تقارن الخط الثابت بستة مسارات أخرى تتراوح بين 2 إلى 5 انعرجات أو تغيير للاتجاه.² قدرة التسارع ضرورية أيضاً لأنها تتيح تعويض العجز الأولي في الأداء. ذلك يعتمد على قدرة رد الفعل وقوة اللاعب.³

التسارع هو معدل التغير في السرعة بمعنى آخر هو مدى السرعة التي يمكن للاعب من خلالها زيادة سرعته، وهو جانب هام في أداء السرعة في كرة القدم. مرة أخرى، يتطلب التسارع إعداداً فينياً وجسدياً محدداً، ويجب أن يكون مستهدفاً في التدريب إذا كان يجب تحسينه. هذا لا يعني أن السرعة القسوى يجب أن تكون غائبة عن برنامج السرعة الخاص بكرة القدم. في الواقع، على الرغم من أن السرعة القسوى تستغرق مسافة طويلة نسبياً، إلا أن الواقع هو أن الرياضيين يقتربون من السرعة القسوى في وقت مبكر جداً في سباق العدو. على سبيل المثال، في أولمبياد بكين، لم يصل بطل سباق 100 متر يوسين بولت إلى أقصى سرعة حتى 60 متراً في السباق، لكنه وصل إلى 73 في المائة من سرعته القسوى عند 10 أمتار، 85 في المائة عند 20 متراً، 93 في المائة في 30 متراً، و 96 في المائة في 40 متراً. لذلك، على الرغم من أن التسارع يجب أن يكون نقطة التركيز الرئيسية لبرنامج سرعة كرة القدم، نظراً للمسافة القصيرة عادة، يحتاج تطوير السرعة القسوى إلى لعب دور مهم، مما يسمح للرياضي بالتسارع إلى سرعة أعلى محتملة في أي مسافة معينة.⁴

سيؤدي اللاعبون ما بين 18 و 31 جرياً سريعاً بمسافة إجمالية تتراوح بين 605 و 997 متراً بكثافة عالية جداً تبلغ 19.8 كم / ساعة (Rampinini et al 2007)، والمدافعون هم اللاعبون الذين يسافرون أقصر مسافة إجمالية في كثافة عالية. تمثل هذه السباقات عالية الكثافة ما بين 2 و 5٪ من إجمالي النشاط، ولكن إذا عبرنا عن ذلك فيما يتعلق بوقت اللعب الفعلي، الذي يتراوح غالباً بين 52

¹Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, p65-66.

²Didier reiss, nicolas prevost : La bible de preparation physique, OP cit, page 379-380.

³Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, page 67.

⁴Dick Bate, Ian Jeffreys: Soccer speed, Human kinetics,U.S.A, 2014, p 05.

و 60 دقيقة من اللعب، فقد ترتفع هذه النسبة إلى 10-15 % وهذا حسب (dellal، 2008). ومع ذلك، سيشهد اللاعبون انخفاضًا بنسبة 18% في نشاط الكثافة العالية عندما نقارن النشاط خلال أول 15 دقيقة وآخر 15 دقيقة من المباراة لكل من اللاعبين الدوليين والمحليين (Bradley et al. 2010).

بالإضافة إلى ذلك، سوف يقوم اللاعبون بأداء ما بين 1110 و 1200 حركة منها 200 عملية مكثفة ويمكننا إضافة 400 تغيير في الاتجاه و 30 إلى 40 قفزة (laia et al 2009)، تشير هذه المعلومات إلى أهمية هذه القدرة على تكرار الجهود المكثفة طوال المباراة، والتغيرات في الأنظمة وأنماط اللعبة من شأنها أن تغير من نشاط العدو واللاعبين ذوي الكثافة العالية جدًا، خاصة المهاجمين و هذا حسب (Bradley et al, 2011).

تشير هذه المعلومات إلى أن المدرب يجب أن يتقن جميع الامكانيات المادية لاستخدام أنظمة مختلفة ورسوم متحركة مختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية و أن يطلب من اللاعبين تطبيقها¹.

1-11-4-2- القدرة على تكرار الجري السريع sprint :

يرتبط الأداء الجسدي للاعب كرة القدم في كثير من الأحيان بقدرته على تكرار الجري السريع على المستوى الأمثل طوال المباراة، خاصة في المناصب مثل لاعب خط الوسط والظهيرين. سيسمح تحسين VO2max، وصيانتته على هذا المستوى بتكرار السرعات بشكل أفضل واسترداد أفضل بين كل سباق. أظهر (Bangsbo 1994) أنه كان هناك ارتباط بين قدرة تكرار السباق و VO2max وبالمثل، براون وآخرون (2007) أشار إلى أن القدرة على تكرار سرعات قصيرة يترتب عن VO2max جيد، كما أشار Krustup وآخرون (2006) أن تحليل آثار تراكم الأيض في الدم والعضلات خلال مباراة لاعبين من الدرجة الرابعة الدنماركي، قد قاموا بإجراء فحص عضلي وفحص دم قبل المباراة وبعد المباراة، فكان اللاعبون قد أكملوا أيضًا خمسة سباقات من مسافة 30 مترًا مع 25 ثانية من التعافي السلبي بين كل سباق في ثلاث فترات: قبل الحرارة، مباشرة عند نهاية الشوط الأول وعلى الفور في نهاية المباراة. وأشار Krustup et al (2006) إلى أن أداء العدو انخفض خلال مباراة العدو مع غيرها من الأنشطة المتفجرة والهوائية وفي نهاية المباراة، يفسرون هذا الانخفاض من خلال نقص مستوى الجليكوجين في العضلات. كما أن مستوى اللاكتات في الدم يعتبر عاملاً محددًا للأداء أثناء مباراة كرة القدم. وبالتالي، فإننا نفهم أنه من المهم تجميع أكبر قدر ممكن من الجليكوجين العضلي والحصول على VO2max الأمثل من أجل إبطاء ظهور انخفاض أداء العدو خلال مباراة كرة القدم².

¹Alexandre dellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxcelles, 2013 page 6.

²Alexandre dellale : une saison de la preparation physique , OP cit,page66-67.

2- الأداء المهاري:**2-1- تعريف الاداء المهاري:**

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

2-2-مراحل الأداء المهاري :

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

2-2-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة : تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم و إدراكه التوافق

الحركي الأول للمهارة و الذي يسمى "بالشكل الخام" و مجال تلك المرحلة درس التربية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية ³.

2-2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة : تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي

لمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء ⁴.

2-2-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة : إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول

باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية و من خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال

¹ غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: مرجع سابق، ص 13.

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

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

⁴ مهدي حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، عمان، ط1، 2005، ص200.

تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة.¹

2-3- أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارة الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ،فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي.إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث لتدريب الرياضي فذلك بتكرار من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسات مما يؤدي إلى اكتساب للرياضي الآلية عند الأداء المهاري، فالمهارة وسيلة تنفيذ الخطة.²

2-4- المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

2-4-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

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

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على

¹ غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن، كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سبق ذكره، ص 17.

² موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار العجلة ، عمان، ط2، 2008، ص 38.

خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

* الوثب(الارتقاء):

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

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

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

(1) - حين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002 ، ص 27-

2-4-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

2-4-2-1- التمرير:

- تعريف التمرير:

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

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

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

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

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

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن

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

تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمير وأن يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعي التنبه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير، كما لا بد أن لا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة⁽²⁾. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل⁽¹⁾.

2-4-2-2- استقبال الكرة:

- تعريف:

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

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

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

(2) - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

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

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها⁽²⁾.

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

2-4-2-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا

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

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

ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطئية".

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

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، وألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

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

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

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

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

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز⁽¹⁾.

2-4-2-4- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

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

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

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة

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

التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

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

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبي الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

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

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

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف (1) .

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

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

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

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

2-4-2-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

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

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي

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

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

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

تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

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

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

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

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

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه⁽²⁾

أقسام التصويب:

❖ **التصويب بباطن القدم** : يستخدم في التصويب التي تتطلب الدقة و توجيه الكرة الخاصة في

ضرب الجزاء خلال اللعب لمسافة قريبة.

❖ **التصويب بوجه القدم الأمامي** : هي أقوى أنواع الضربات و أسرعها نظرا لصلابة الجزء

الضارب ، وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر ايجابيا على زيادة كمية الحركة

المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ.¹

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

¹ مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم ، مرجع سابق، ص 160-161.

❖ **التصويب بوجه القدم الداخلي:** يستخدم في حالات قليلة في التصويب على مرمى و خاصة الضربات المنحنية التي (على شكل موزه) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الأكبر و عظم مفصل القدم .

❖ **التصويب بوجه القدم الخارجي:** تستخدم في التصويب على مرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ اتجاه التصويب مسارا منحنيا يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الصغير و مفصل القدم من الخارج .¹

الشروط و المبادئ القاعدية في التصويب :

ا. الدقة في الاتجاه :

الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع إلى :

- توجيه قدم الارتكاز وكذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد .
- الحوض يكون عموديا في هذا الاتجاه المراد.
- تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة) .

وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي :

- تتطلب ضرب الكرة النقطة محددة.
- بعد أقصى لمسافة التصويب .
- صلابة الرسغ.
- توجيه ركلة التصويب تبعا للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة .

ب . عناصر الدقة في العلو :

غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحدد للمسار و المرتكزة أساسا و خصوصا على اتجاه التصويب فان هذه الأخيرة متشرطة ب:

- وضعية قدم الارتكاز .
- توجيه مساحة الاتصال .
- المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف .

¹ سعد سعود فؤاد، مذكرة ماجيستر، مرجع سابق ص 15 .

إن توجيه خط الركبة و مساحة التلامس عموديا هو أساس في تحديد اتجاه فدف أو التصويب سواء كان تصويبا أفقيا ا والى الأعلى.¹

ج . عناصر القوة في التصويب :عرض مختلف العوامل بمفترض وجود :

. استطاعة عضلية.

اتزان جيد و صلابة الارتكاز .

. سعة الاتزان لكل السلسلة المشاركة في الحركة .

. سرعة تثبيت مساحة التلامس.

. صلابة مساحة التلامس و كذا موقع مفصل الدم، الركبة و الحوض.²

2-5- علاقة الصفات البدنية بالأداء المهاري:

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

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.³

¹ سعد سعود فوائد: مذكرة ماجيستر، دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب، قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة 2002 ص 13.

² نفس المرجع ، ص 14.

³ حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997، ص 187-188.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

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

¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 187-188.

خلاصة



إن رياضة كرة القدم مهما كانت الأصناف والفئات تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية ومن بين هذه الصفات صفة السرعة التي تعطي تكامل العناصر الأخرى فتربط هذه العناصر تعطي للاعب بنية مورفولوجية خاصة تساعده على أداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية.

ولكن تقييم وتنمية هذه الصفة تحتاج إلى مجموعة اختبارات التي ذكرناها سالفًا وان اعتماد على هذه الاختبارات تساعده على تحسين وإيجاد النتائج بسرعة.

والأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه وتثبيته سواء كان في كرة القدم أو في أي رياضة أخرى، وهو مرتبط بالأساس بعناصر بدنية تلعب دور السند في تنمية وتطوير المهارات الأساسية.

الجانب التطبيقي





الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية للدراسة
الميدانية

تمهيد:

إن البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة وتقصيها والوصول اليها، فالبحث العلمي يعتمد منهجية علمية وذلك للوصول الى نتائج جديدة لإثراء البحث العلمي عامة بأفكار جديدة، وان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية الواجب اتباعها.

حيث أن بحثنا هو عبارة عن دراسة تجريبية حول أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر، حيث أخذنا بعين الاعتبار الدراسات السابقة والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال، و بالتالي الالمام ببعض جوانب بحثنا.

وبعد دراستنا الجانب النظري سوف نحاول في هذا الفصل توضيح أهم الاجراءات الميداني المتبعة والادوات المستخدمة والوسائل الاحصائية المعتمد عليها وتبيان مجالات الدراسة، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة تمتاز بالموضوعية وقابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، خاصة مشكلة البحث، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة لمجموعة من الأهداف الأخرى ومن بينها:

- تعميق معارف وأفكار الباحث.
- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.
- المساعدة في صياغة عنوان البحث.
- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.
- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.
- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية.¹

ويرى **خالد يوسف العمار (2015)** أن الدراسة الاستطلاعية "تهدف إلى اختبار و تجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث و مدى صلاحيتها و صدقها و ثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث".²

ـ ولقد تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار على الساعة السادسة والنصف مساء وهو نفس توقيت إجراء اختبارات السرعة الانتقالية، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول يوم 10 جانفي 2020 وتم إعادة الاختبار يوم 17 جانفي 2019، وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات.
- التحقق من مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مدى ملائمة الاختبارات للمختبرين.

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

² - خالد يوسف العمار: أبعاديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015، ص 95.

2- منهج الدراسة:

كلمة المنهج تعني الطريق والسبيل فهو فن التنظيم الصحيح للأفكار العديدة ويتم تحديد المنهج حسب طبيعة الموضوع أو الدراسة والأهداف المحددة مسبقا، إذا فالمنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود.¹

وفي هذه الدراسة اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقا من الهدف الذي يتلاءم مع المنهج التجريبي، ويعتبر هذا الأخير "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا (عاملا) أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى".² وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين قياسا قبليا، ثم قياسا بعديا بعد إجراء التجربة للمجموعتين مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي تعمل على إثبات أو نفي صحة الفروض المقترحة.

3- مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها حيث يرى خالد يوسف العمار (2015) أنه "لابد للباحث من تحديد واضح لمجتمع البحث و ذلك لمعرفة من هو المجتمع الذي سيعمم عليه نتائج البحث"،³ حيث يتكون مجتمع هذه الدراسة على لاعبي فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي الجبلي فئة أقل من 14 سنة، حيث بلغ عددهم 27 لاعب.

4- عينة الدراسة:

من أجل دراسة علمية لا بد من وضع منهجية تتوافق مع طبيعة هذه الدراسة، وفي إطار هذه المنهجية يتم تحديد نوع العينة المختارة كأساس للبحث، حيث يعرفها موريس أنجرس Maurice Angers "أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث"،⁴ كما تعرف "بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه، وبشكل عام فإن العينة نعرفها بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من

¹ - مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، ط1، 2013، ص 65.

² - بوداود عبد البمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص 127.

³ - خالد يوسف العمار، مرجع سابق، ص 88.

⁴ - موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبية للنشر، الجزائر، ط2، 2004، ص 301.

المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا¹. وقد تم اختيارها بالطريقة القصدية، وهي إحدى أنواع العينات غير الاحتمالية، وبلغت 27 لاعبا، وقد تمثلت في لاعبي فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي الجبلي فئة أقل من 14 سنة.

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي لمجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية).

5_ متغيرات الدراسة:

يعرف المتغير على أنه الخاصية أو الصفة التي تختلف فيها العناصر تنتمي لهذا المتغير ويستخدم للتغيير عن المفهوم بالتالي يعتبر مؤشرا يمكن عن طريقه قياس الظاهرة.²

5_1_ المتغير المستقل:

ويتمثل في صفة السرعة.

5_2_ المتغير التابع:

ويتمثل في الأداء المهاري (التسديد).

6_ مجالات الدراسة:

6_1_ المجال المكاني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك اختبارات السرعة المعتمدة والحصص التدريبية على مستوى ملعب العقيد عميروش لولاية جيجل.

6_2_ المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفتم الدراسة في لاعبي كرة القدم صنف أصاغر أقل من 14 سنة لموسم 2020/2019، حيث بلغ عددهم 26 لاعبا.

6_3_ المجال الزمني:

انطلقت الدراسة ابتداء من الأسبوع الثاني لشهر ديسمبر 2019 وذلك بتحديد موضوع الدراسة والبدء في انجاز الجانب النظري، أما الدراسة الاستطلاعية فقد تمت في شهر جانفي 2020. وقد توقفت دراستنا بعدها بسبب جائحة كورونا.

¹ - بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص 68.

² محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية، دار النشر للجامعات، مصر، ط4، 2004، ص، 54 .

7_ الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات وجب على الباحثين إخضاعها إلى الأسس العلمية لها، حيث يرى "بوداود" أنه: يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبار أن يراعي فيه الشروط و الأسس العلمية.¹

7_1_ ثبات الاختبار:

ويقصد به: "محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف."² ويقاس الثبات احصائيا بحساب معامل الارتباط بين الدرجات لبتى حصل عليها الأفراد في المرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية، وهو نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجات التجريبية ويمكن أن نستدل من صدق الاختبار أنه ثابت، في حين أن الاختبار الثابت ليس بالضرورة أن يكون صادقا.³

7_2_ صدق الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما أنه حسب ليلي السيد فرحات هو: "هو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله".⁴

وإن الصدق مهم جدل من أجل عاملين هما:

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

-العامل الثاني: يسمح باستخدام معايير المقارنة بين الأفراد.⁵

والجدول التالي يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في دراستنا:

¹ بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص105.

² مروان عبد المجيد ابراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 75.

³ ايمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات و القياسات و المعاملات العلمية، الأكاديمية العراقية الرياضية، جاني، 2005 .

⁴ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط4، 2007، ص 209.

⁵ Didier Reiss et Pescal Prevost : la bible de la préparation physique, OP cit, P 43.

الجدول رقم (01): يمثل معامل الصدق والثبات للاختبارات.

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	R-Test		Test		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	0.974	0.950	0.121	4.792	0.115	4.798	05	إختبار سرعة الجري بالكرة 20 متر
	0.992	0.986	0.286	5.946	0.271	5.952		إختبار سرعة الجري بدون كرة
	0.859	0.738	0.894	12.4	1.816	12.6		اختبار دقة التسديد من الحركة

من خلال الجدول رقم (01) يتضح أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة، مما يؤكد ثبات الإختبارات، وأن معاملات الارتباط للصدق عالية وتفي بأغراض الدراسة.

7_3_الموضوعية:

تعتبر الموضوعية حسب يوسف لازم كماش (2016) هو " أن يقوم الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء و ظواهر مستقلة عن ذاته و محاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية و الالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة.¹

حيث أن الباحثان استخدمتا اختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة كما أنها سهلة وواضحة ولا تحتاج الى التقويم الذاتي، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات.

¹ - يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016، ص 242.

8- الاختبارات المستخدمة:

8-1- الاختبار الأول: اختبار الجري بالكرة "20م".¹

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

- الأدوات المستخدمة: ميدان مناسب للجري، صافرة، أقماع، ميقاتي، كرة، استمارة تسجيل.

- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الآخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له حتى يصل خط النهاية باستخدام الكرة، ويتم الجري وفق خط مستقيم.

- التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة، ثم اللاعب الذي يليه وحتى يتم تسجيل جميع اللاعبين، ثم يعاد الاختبار مرة ثانية ونقوم بحساب أحسن نتيجة بين المحاولتين.

8-2- الاختبار الثاني: اختبار الجري "30م".²

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

- الأدوات المستخدمة: ميدان مستوي مناسب، صافرة، ميقاتي، أقماع، استمارة تسجيل.

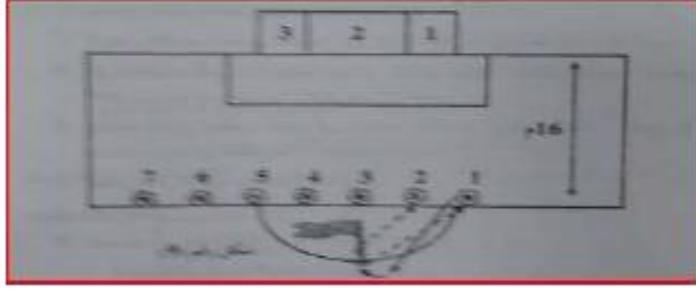
- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الآخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له حتى يصل خط النهاية ولمسافة 30 متر.

- التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة، ثم اللاعب الذي يليه وحتى يتم تسجيل جميع اللاعبين، ثم يعاد الاختبار مرة ثانية وثالثة ويعطى أحسن وقت مقطوع خلال المحاولات الثلاثة.

¹كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون: القياس و التقويم و تحليل المباريات في كرة اليد، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، 1999، ص 187.

² Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, London, 2005, p174 .

8-3- اختبار دقة التسديد من الحركة:



- الهدف من الاختبار: قياس دقة التسديد من الحركة.
- الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، شواخص، حبل، مرمى مقسم إلى مناطق محددة كما هو موضح في الشكل.
- طريقة الأداء: توزع سبع كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيسدد ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتجه إلى الكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التسديد أعلى من مستوى الأرض، وللاعب الحرية باختيار أي قدم يسدد بها على أن يتم الأداء من وضع الركض.
- طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تسديد الكرات السبع على النحو التالي:

- تمنح (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين 1-3.
- تمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت في المنطقة 2.
- يمنح اللاعب صفر إذا لم تدخل المرمى.
- في حالة اصدام الكرة بالقائم والعارضة ولم تدخل تمنح اللاعب درجة المنطقة التي اصطدمت فيها.¹

¹موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، 2011، ص46.

9- الدراسة الاحصائية:

استخدم الباحثان عديد الوسائل الاحصائية لأجل الوصول الى النتائج المراد تحقيقها، والتي هي:

9-1- المتوسط الحسابي:

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

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

9-2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عنالمتوسط

الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

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

حيث:

s^2 : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات.

n : عدد أفراد العينة.

10-3- معامل الارتباط بيرسون:

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

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

هي:

9-3- معامل الثبات:

$$\text{معامل الثبات} = \frac{r_2}{1+r}$$

ر: هو معامل الثبات.

*ملاحظة:

تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي SPSS، وكذا برنامج EXCEL لأجل الحصول على النتائج بدقة وتجنب التأويل.

10- صعوبات الدراسة:

- ضيق المساحة المخصصة للتدريب.
- عدم حضور جميع اللاعبين خلال إجراء الاختبارات ما استدعى إعادتها.
- نقص العتاد المخصص للفريق.
- أزمة كورونا التي أدت إلى غلق الملاعب والذي حتم علينا عدم استكمال الجانب الميداني للدراسة.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات ومجتمع وعينة البحث، كما تم التحقق من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة، بالإضافة إلى التحقق من تجانس العينتين حيث وجد الباحثان تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية، كما تم التطرق إلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

خاتمة

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لصفة السرعة في أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم إذ تعتبر صفة قاعدية لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة القدم التي اتسمت في الأعوام الأخيرة بطابع السرعة فهي تساهم في إنجاح الكثير من الحركات والمهارات ما إذا طبقت بشكلها الصحيح سواء من انطلاقات سريعة أو هجومات معاكسة وغيرها من المهارات التي تتصف بالسرعة.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء على كرة القدم بشكل عام والمهارات الأساسية بشكل خاص ومن خلال دراستنا لصفة السرعة، كما تناولناها بوجه عام والسرعة في كرة القدم بوجه خاص.

أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات المطبقة على العينتين والمتمثلة في اختبارات سرعة (الجري بالكرة وبدون كرة) واختبار دقة التسديد من الحركة، لنتوقف دراستنا الشيقة بعد تطبيق بعض الحصص التدريبية نتيجة وباء كورونا.

وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدي به في مختلف البحوث و المواضيع إنشاء الله.



قائمة المراجع

اولا: المصادر.

1_ القرآن الكريم:

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1_الكتب:

1. إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، ب ط، منشأة المعارف، إسكندرية، 2000.
2. إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001.
3. إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"، دار القومية والنشر، مصر: 1960.
4. أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997 .
5. الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2006.
6. أحمد فؤاد الشادلي و يوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة و النشر والتوزيع، ط1998،1.
7. أسامة كامل: النمو الحركي ، ب ط ، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1999.
8. ايمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات و القياسات و المعاملات العلمية، الأكاديمية العراقية الرياضية، جانفي، 2005 .
9. بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
10. بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
11. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
12. جابر عبد الحميد جابر، بيكولوجية التعلم ونظريات التعلم .دار الكتاب الحديث، الكويت 1982.

13. جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1993.
14. حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر 2002.
15. حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط7، 1984.
16. حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997.
17. حسن علي حافظ وحمد علي الخطاب: "مواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1972.
18. حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 1983.
19. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
20. حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997.
21. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
22. حين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط1 الإسكندرية، مصر، 2002.
23. خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
24. رومي جميل: "فن كرة القدم"، دار النقائص، بيروت، ط2، 1986.
25. ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998.
26. زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
27. سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الجزء الأول، 1987.
28. سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
29. سعد سعود فوائد: مذكرة ماجستير، دراسة أثر الاتزان على تعلم التصوير، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة 2002.
30. عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014.
31. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001.

32. عبد العالي الجسماني :سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة، مصر، 1994 .
33. عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008-2009.
34. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005.
35. علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
36. غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011.
37. فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002.
38. فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 1986.
39. قاموس المعاني لكل رسم معنى.
40. كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون: القياس و التقويم و تحليل المباريات في كرة اليد، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، 1999.
41. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين:اللياقة البدنية و مكوناتها-الاعداد البدني و طرق القياس-، ط3، دار الفكر العربي، بدون سنة.
42. ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط4، 2007.
43. مأمور بن حسن آل سلمان: " كرة القدم بين المصالح والفساد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998 .
44. محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية ، المكتبة المصرية، الإسكندرية ، ط1، 2008.
45. محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011.
46. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط 11، 1990.
47. محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
48. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ، ط1 ، مصر ، 2003.
49. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، دار المعرفة، مصر، 1994.

50. محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
51. محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014 .
52. محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية و التربية، دار النشر للجامعات، مصر، ط4، 2004.
53. مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف بيروت، ط2، 1998.
54. المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"، 1998.
55. مروان عبد المجيد ابراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
56. مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، ط1، 2013.
57. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، مصر، ط1، 1974.
58. مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1999.
59. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
60. مفتي ابراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014.
61. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي ، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر .
62. مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي عمان الأردن، 1998.
63. مفتي إبراهيم محمد: الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر عربي، مدينة نصر، القاهرة، 1998.
64. ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
65. مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، عمان، ط1، 2005.

66. مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
67. موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة للنشر، الجزائر، ط2، 2004.
68. موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، 2011.
69. موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار العجلة ، عمان، ط2، 2008.
70. هاشم ياسر حسن، تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1. عمان مجتمع عربي للتوزيع 2011.
71. يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، 2002.
72. يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016.
73. يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.

ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.

1. Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, 2008.
2. Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, de boeck, bruxelles, 2008.
3. Alexandre dellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxcelles, 2013.
4. Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990.
5. Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, London, 2005.
6. Christian Damano :16 exercice de la vitess et la vivacité, RC media, France, 2012.
7. Dick Bate, Ian Jeffreys: Soccer speed, Human kinetics,U.S.A, 2014.
8. Didier Reiss et Pescal Prevost : la bible de la préparation physique, OP cit.
9. Didier reiss, nicolas prevost : La bible de preparation physique, OP cit.

10. DrissBouزيد : Football (concepts et methods), office des publications universitaire, Alger, 2009.
11. Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013.
12. Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013.
13. Jacques La Guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005.
14. Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016.
15. Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016.
16. Jurgen Weinek :manuel d'entrainement, edition vigot, paris,1986.
17. Kamel Lamoui, football technique jeux, entrainement information, Alger .198.
18. Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007.
19. Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot, paris 1986.

الملاحق



الملحق رقم (1) التسهيلات

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 27/01/2020

إلى السيد(ة):

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:

أسماء الطلبة:

- 01/.....
- 02/.....
- 03/.....
- 04/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة):

إمضاء الأستاذ (ة):

رئيس القسم
أ. عيسات كمال
جامعة محمد الصديق بن يحيى
قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية
والرياضية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

U.S.M.D
Fondée en 1947
B.P : 40 9 RP
18209 - ALGER
LE PRÉSIDENT
CHERIT F

الملحق رقم (2) إجازات اللاعبين


FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 01777180857

CLUB : USMD
 NOM : YENNOUN
 PRENOM : KOSSAI
 NE LE : 28/05/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: O+
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 04004180845

CLUB : USMD
 NOM : HAFSI
 PRENOM : ZAKARIA
 NE LE : 09/11/2006 à JIJEL
 Grp Sanguin: B+
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 01669180840


CLUB : USMD
 NOM : BOUADJIMI
 PRENOM : ABDESSETAR
 NE LE : 29/05/2006 à JIJEL
 Grp Sanguin: A+
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 01024180838

CLUB : USMD
 NOM : KIHAL
 PRENOM : AYMENE
 NE LE : 20/03/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: AB+
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 02466180844


CLUB : USMD
 NOM : DJABER
 PRENOM : REDA
 NE LE : 13/07/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: A+
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 01750180836


CLUB : USMD
 NOM : BOUROUMEH
 PRENOM : OMAR
 NE LE : 26/05/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: O+
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 02966180839


CLUB : USMD
 NOM : ABBAS
 PRENOM : SOBHI
 NE LE : 16/08/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: O-
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 01245180851


CLUB : USMD
 NOM : KABENE
 PRENOM : MOHAMMED NASREDDINE
 NE LE : 08/04/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: A-
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 00691180832

CLUB : USMD
 NOM : BENKASIS
 PRENOM : AHMED AMIN
 NE LE : 24/07/2006 à GUELMA
 Grp Sanguin: O+
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL

Licence U15 n° 01338180854



CLUB : USMD
 NOM : KAHLESSENANE
 PRENOM : OUSSAMA
 NE LE : 17/04/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: B+
 SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 00014180853


CLUB : USMD
NOM : ZAIMEN
PRENOM : ABDELHAMID
NE LE : 01/01/2005 à JIJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 04026180837




CLUB : USMD
NOM : ZAIMA
PRENOM : ZAID
NE LE : 01/11/2005 à JIJEL
Grp Sanguin: A+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 01467180850


CLUB : USMD
NOM : RIMOUCHE
PRENOM : ACHERAF
NE LE : 27/08/2005 à JIJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 03904180833


CLUB : USMD
NOM : HELLA
PRENOM : YUCEF ISLAM
NE LE : 24/10/2005 à JIJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 10285180855




CLUB : USMD
NOM : KHEN
PRENOM : MOHAMED
NE LE : 11/07/2005 à CONSTANTINE
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 00001180847


CLUB : USMD
NOM : BOURADA
PRENOM : AYMEN
NE LE : 01/01/2006 à JIJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 00776180848


CLUB : USMD
NOM : BOURAOUI
PRENOM : MOHAMMED ANES
NE LE : 14/03/2006 à JIJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 04313180856


CLUB : USMD
NOM : CHAIB AINOUCHE
PRENOM : AMINE
NE LE : 22/05/2006 à BATNA
Grp Sanguin: A+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 01467180846


CLUB : USMD
NOM : ALIOUA
PRENOM : FADI DIA EDDINE
NE LE : 30/04/2005 à JIJEL
Grp Sanguin: A+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 04519180835


CLUB : USMD
NOM : MENDER
PRENOM : TAHAR
NE LE : 20/12/2005 à JIJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 00237180841

CLUB : USMD
 NOM : ALIOUA
 PRENOM : DJAMEL EDDINE
 NE LE : 20/01/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: O+
 SAISON SPORTIVE:
 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 02421180834

CLUB : USMD
 NOM : BOUSEBAINE
 PRENOM : ABDELKHALEK
 NE LE : 11/07/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: O+
 SAISON SPORTIVE:
 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n°01131180843

CLUB : USMD
 NOM : BOUBEZARI
 PRENOM : ISHAK
 NE LE : 12/04/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: O+
 SAISON SPORTIVE:
 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 03637180842

CLUB : USMD
 NOM : BENMAKHOUL
 PRENOM : AHMED ABDENNASER
 NE LE : 06/10/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: A+
 SAISON SPORTIVE:
 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 03265180852

CLUB : USMD
 NOM : DJEGHLOUL
 PRENOM : ANES DOULKIFLI
 NE LE : 16/09/2006 à JIJEL
 Grp Sanguin: O+
 SAISON SPORTIVE:
 2019/2020




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 04143180849

CLUB : USMD
 NOM : BENKEDIDAH
 PRENOM : SALAH EDDINE
 NE LE : 12/11/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: O+
 SAISON SPORTIVE:
 2019/2020



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 01118181588

CLUB : USMD
 NOM : ABDOU
 PRENOM : SOHAIB
 NE LE : 28/03/2005 à JIJEL
 Grp Sanguin: B+
 SAISON SPORTIVE:
 2019/2020



الملحق رقم (3) نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية

اختبار دقة التسديد من الحركة		اختبار الجري بدون كرة 30 متر (ثا)		اختبار الجري بالكرة 20 متر (ثا)		
r-test	test	r-test	test	r-test	test	
12	11	6.05	6.03	4.85	4.9	1
12	14	6.25	6.2	4.85	4.8	2
12	11	6.08	6.1	4.73	4.75	3
12	12	5.84	5.93	4.60	4.63	4
14	15	5.50	5.5	4.91	4.91	5

الملحق رقم (4) نتائج اختبارات الدراسة الأساسية (الاختبارات القبليّة)

	العينة الضابطة			العينة التجريبية			
	الجري بدون كرة	الجري بالكرة	دقة التسديد	الجري بدون كرة	الجري بالكرة	دقة التسديد	
1	5.8	5.5	12	6.4	5.85	9	1
2	6.02	5.36	13	6.01	6.2	12	2
3	6.4	5.65	14	6.5	6.1	11	3
4	6.11	5.25	15	6.2	5.2	13	4
5	6.24	5.01	14	6.19	5.32	14	5
6	6.19	6.03	12	6.1	5.7	10	6
7	6.12	5.6	10	5.9	6.05	15	7
8	5.70	6	11	5.85	6.01	14	8
9	5.91	5.19	13	6.11	6.2	11	9
10	6.06	5.4	14	6.20	6.03	16	10
11	6.24	5.49	10	6.1	6.1	12	11

الملحق رقم (5) شهادة عمل للباحث

UNION Sportive Musulmane Djidjellienne

ATTESTATION DE TRAVAIL

Je soussigné **CHERITI Fateh** Président de l'Union Sportive Musulmane Djidjellienne (USMD), atteste que **Mr. Nekhoul Ishak**, né le 28/08/1997 à Jijel, exerce la fonction d'entraîneur des minimes U15 au sein de notre association depuis 2019/2020.

En foi de quoi cette attestation est délivrée à l'intéressé pour servir et valoir ce que de droit.

Cachet et Signature



LE PRÉSIDENT
CHERITI - F