



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير البدني الرياضي

بعنوان :

السرعة و علاقتها بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم - أكابر -

- دراسة ميدانية في نادي اتحاد الميلية - جيجل -

إشراف الأستاذ:

- بولحليب مبروك

إعداد الطالبان:

- لكحل أمير

- فرماس حسام

السنة الجامعية: 2019 - 2020

شكر و عرفان

نحمد الله عز وجل على إتمام هذا البحث ونسأله مزيدا من النجاح والتوفيق

في نجاحات مقبلة بإذن الله.

ثم نتوجه بخالص الشكر والعرفان والامتنان للأستاذ المشرف:

بولحليب مبروك

ومصادقا لقوله رسول الله صلى الله وسلم "من استعاضكم فأعيده،

ومن سألكم بالله فاعلموه، ومن دعاكم فأجيبوه، ومن منع لكم معروفا فكافئوه، فإن لم تجدوا ما

تكافئوه فادعوا له حتى ترون أنكم كافأتموه"

الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث ولم يبخل علينا بتوجيهاته وأرائه القيمة، ولأساتذتنا الكرام

الذين درسنا على أيديهم طبيعة مشوارنا الدراسي والجامعي،

كما نشكر مدرب الفريق على استقباله لنا:

كما لا يفوتنا تقديم الشكر إلى كل من كانت لهم يد عون في إخراج هذا البحث إلى النور،

سائلين المولى عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان

حسناتهم. ونشكر كل من ساعدنا من قريب

أو من بعيد ولو بابتسامة.

إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي
تحترق لتضيء لي طريقي إلى **أمي** الغالية "نبيلة".

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا
المستوى إلى **أبي العزيز** "عبد المالك" .

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه إلى الأستاذ :

بولحليب مبروك .

إلى كل الإخوة والأخوات , إلى أعمامي وعماتي وأخوالي وأولادهم .

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء .

إلى رفيقي في العمل : فرماس حسام.

إلى قارئ هذا الإهداء

أحضر



إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك

الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى **أمي الغالية** "صديقة".

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا

المستوى إلى **أبي العزيز** "موسى" .

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه إلى الأستاذ :

بولحليب مبروك .

إلى كل الإخوة والأخوات, إلى أعمامي وعماتي وأخوالي وأولادهم .

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء .

إلى رفيقي في العمل : لكحل أمير.

إلى قارئ هذا الإهداء

حسام



فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
3	1. الإشكالية
4	2. الفرضيات
5	3. أهداف الدراسة
5	4. أهمية الدراسة
5	* أهمية علمية
5	* أهمية عملية
6	5. أسباب اختيار الموضوع
6	6. مفاهيم الدراسة
7	7. الدراسات السابقة والمثابفة
12	8. التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
الفصل الاول: كرة القدم	
15	تمهيد
16	1. تعريف كرة القدم
16	2. نبذة تاريخية عن كرة القدم
20	3. التسلسل التاريخي لكرة القدم
20	4. مبادئ كرة القدم:
21	5. قانون كرة القدم
28	6. طرق اللعب في كرة القدم

32	خلاصة
الفصل الثاني: السرعة	
34	تمهيد
35	1. تعريف السرعة
35	2. أهمية السرعة
36	3. مكونات السرعة
37	4. أنواع السرعة
38	5. الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة
39	6. العوامل المؤثرة على السرعة
40	7. بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة
42	خلاصة
الفصل الثالث: المهارات الأساسية لكرة القدم	
44	تمهيد
45	1. المهارات الدفاعية
46	2. المهارات الهجومية
54	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاطار العام للدراسة	
57	تمهيد
58	1. المنهج المستعمل
58	2. الدراسة الإستطلاعية
59	3. عينة البحث وطرق اختيارها

62	خلاصة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
64	1. عرض نتائج الاختبارات
72	2. تحليل نتائج الاختبارات
74	3. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات والدراسات السابقة والمشابهة:
75	الفرضية الرئيسية
76	4. الاستنتاج العام
78	خاتمة
79	ملخص الدراسة

المقدمة

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر إقبالا سواء في ممارستها أو الاستمتاع بها وذلك لما لها من أهداف تربوية، تنموية، اجتماعية وجمالية من خلال نجومها حيث يمنع هؤلاء للمباريات نكهة خاصة من خلال البراعة الفنية التي يقدمونها. وفي وقت أصبحت فيه اللعبة تخضع لكثير من العمل التكتيكي من خلال توظيف عدد كبير من المدافعين يصعب اختراق الدفاعات المدرعة ذهب الكثير من العلماء إلى اقتراح العمل الفني الفردي كحل بديل وناجع لتخطي هذه المعضلة، وما تسخير الأموال الطائلة لشراء النجوم القادرة على ملأ هذا الفراغ إلا دليل على نجاعة الوسيلة الفتية وصنع الفارق والفوز بالمباريات ذات الأهمية الكبرى . وانطلاقا من هذا المفهوم ذهبت العديد من الأندية الكبرى في العالم إلى إنشاء مدارس كروية في كل أنحاء العالم لصقل هذه المواهب واستعمالها فيما بعد لصالحها الخاصة، بل أصبحت لدى بعض المدرس الكروية وسيلة استثمار في العنصر البشري لكسب المال. واقتداء بالعديد من النجوم الكروية الموهوبة من أمثال ميسي ورونالدو، والقائمة طويلة، والذين برزت موهبتهم في سن مبكرة، توجهت منهجية التدريب الحديث للتقريب في العمر المبكر، حيث أصبحت عملية التكوين للاعبين تبدأ من سن مبكرة وإن دل هذا على شيء إنما يدل على أن منهجية التدريب باعتمادها على مختلف العلوم الفيزيولوجية منها والنفسية والاجتماعية لتحديد خصائص المراحل العمرية ومدى خصوبتها في مجال من مجالات التفوق الرياضي لتتميته في أوانه وقبل أن يصبح صعبا تداركه بعد ذلك.

الفصل التمهيدي

1. الإشكالية:

لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز باللعب السريع والمفاجئ، والمواقف المتغيرة من الدفاع والهجوم وبالعكس وكثرة الالتحام والتنافس على الكرة بين المنافسين وهذا لن يكون إلا عن طريق تدريبات مشابهة لهذه الحالات، الأمر الذي يتطلب أن يكون إعداد اللاعبين وفق هذه المواقف والحالات لتطوير القدرات البدنية المهمة والتي تساعدهم على تحمل مجهود الأداء - المباراة - كالسرعة الانتقالية والرشاقة وسرعة الأداء أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في سلوك وأنماط الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة الدائمة التغير حوله.

كما أن كرة القدم تعتبر كباقي الرياضات إذ تعتمد في لعبها على مهارات قاعدية أساسية وتتمثل في تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة، كما أن إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري.

ومما لا شك فيه أن مهارة المراوغة تعد من بين المهارات الأساسية في كرة القدم التي

تمارس وتؤدي أثناء المباريات حيث تعتبر من بين الحلول القوية التي يلجأ إليها اللاعبين من أجل صنع الفارق والتفوق، فهي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من مدافع الفريق الخصم، والمراوغة بالجسم والقدمين متعددة ومتنوعة وتتوقف على قدرات اللاعب الفردية من رشاقة وتوافق عصبي عضلي.

تعتبر الصفات البدنية من أهم العناصر التي يخوض فيها المختصون بحثاً واسعاً منذ

القدم، ومنذ القرن العشرين عرفت هذه الصفات تطورا هائلا في جميع الجوانب وهذا بسبب استعمال أحسن الطرق والأساليب المناسبة لتطويرها والمحافظة عليها .

فعلى لاعب كرة القدم التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية المتمثلة في القوة والتحمل والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى التوازن والدقة لأهميتها الكبيرة ، اذ تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، كما أنها تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب قطع مسافة محددة في اقل زمن ممكن كما يحدث في العاب المضمار كالجري 100 متر ، 200 متر والسباحة والتجديف وأداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة كأداء مهارات هجومية في كرة القدم والتي منها المراوغة إذ تعتبر أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى اللاعب.

عموما كرة القدم رياضة شاملة تتطلب مجموعة من الصفات البدنية والمهارية من بينها صفة السرعة ومهارة المراوغة ومن هنا يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤل التالي:

-هل لصفة السرعة علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

- التساؤلات الفرعية:

✓ هل للسرعة الانتقالية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ؟

✓ هل للسرعة الحركية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ؟

✓ هل لسرعة رد الفعل علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ؟

2. الفرضيات:

- الفرضية الرئيسية:

✓ للسرعة علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

- الفرضيات الفرعية:

- ✓ للسرعة الانتقالية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .
- ✓ للسرعة الحركية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .
- ✓ لسرعة رد الفعل علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

3. أهداف الدراسة:

- الوصول إلى معرفة العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة المراوغة.
- الوصول إلى معرفة العلاقة بين صفة السرعة الحركية ومهارة المراوغة.
- الوصول إلى معرفة العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المراوغة.
- إبراز دور صفة السرعة بمختلف أنواعها على أداء مهارة المراوغة.
- العمل ميدانيا على تحقيق الأداء المطلوب.

4. أهمية الدراسة

* أهمية علمية:

- دراسة العلاقة بين صفة السرعة ومهارة المراوغة .
- أهمية صفة السرعة ومهارة المراوغة في كرة القدم.
- إثراء مجال البحث العلمي .
- تدعيم القسم بذاكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.
- الحصول على دلائل عامة يمكن الاعتماد عليها ميدانيا.

* أهمية عملية:

- تحقيق الأداء المطلوب ميدانيا.
- تحسين أداء مهارة المراوغة بإتباع النتائج التي نتوصل لها.

5. أسباب اختيار الموضوع:

✓ ذاتية:

- الرغبة الشخصية في انجاز الدراسة.
- توفر المعلومات والمراجع.
- توفر الخبرة كون احدث الباحثين لاجب سابق .

✓ موضوعية:

- تقديم النتائج التي نتوصل لها كمعلومات يمكن الاعتماد عليها من طرف المدربين .
- إثراء مكتبة الكلية بموضوع جديد يساعد الباحثين
- إبراز علاقة صفة السرعة بأداء مهارة المراوغة .

6. مفاهيم الدراسة

السرعة ، المراوغة ، كرة القدم.

✓ السرعة :

- اصطلاحا : هي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ممكن.

- اجرائيا : هي قطع أكبر مسافة ممكنة سواءا بالكرة أوبدون كرة في اقل وقت ممكن داخل الملعب.

✓ المراوغة:

- اصطلاحا : هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعبين والتحكم فيها في أي جزء من الملعب .

- اجرائيا: هي مناورَة أُوخداع المنافس والتفوق عليه وقد تكون المراوغة بالكرة أومراوغة جسمانية .

✓ كرة القدم:

- اصطلاحا : هي رياضة يمارسها 22 لاعبا اساسيا موزعا على فريقين مع 7 لاعبين احتياطيين من كل جهة يسعى فيها كل فريق لادخال الكرة في شباك خصمه دون استعمال الايدي وفي فترة تقدر ب 90 دقيقة موزعة على شوطين في كل شوط 45 دقيقة
- اجرائيا: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ، تلعب المباراة في شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة، يحأول كل فريق تسجيل اهداف على مرمى الخصم باستعمال اي جزء من اجزاء الجسم ماعدا اليدين

7. الدراسات السابقة والمشابهة

❖ دراسة خيرى زكريا ،طلحة زكرياء بعنوان :

- أثر تنمية السرعة على تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ، وهي دراسة قدمت لنيل شهادة الماستر ، معهد التربية البدنية والرياضية أم البواقي موسم 2014/2013.

وتأول الباحثان الفرضيات التالية:

- الفرضية الرئيسية :

- نظرا لحجم العمل التدريبي والمتمثل في أربعة حصص خلال الاسبوع والمتعلق بزيادة أوتتمية السرعة نفترض أن أداء مهارة المراوغة للاعبين قد تطور للأحسن.

- الفرضيات الجزئية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في زيادة السرعة للاعبي كرة القدم .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في أداء مهارة المراوغة للاعبي كرة القدم .
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تنمية السرعة وتطور أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

- المجال المكاني:

- ✓ الملعب البلدي سيقوس بأم البواقي

- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من 10 فرق ينشطون في الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية أم البواقي بمجموع 180 لاعب.

- منهج الدراسة:

✓ اعتمد الباحثان في دراستهم على المنهج التجريبي .

- عينة الدراسة:

✓ تمت الدراسة على عينة تتكون من 20 لاعب ينشطون في فريق الترجي الرياضي سيقوس .

- أدوات الدراسة:

استخدم الباحثان الادوات التالية في دراستهم :

✓ استمارة جمع البيانات .

✓ القياسات والاختبارات.

- أهم النتائج المتحصل عليها:

✓ زيادة أو تنمية السرعة لدى اللاعبين.

✓ لا يوجد تحسن في اداء مهارة المراوغة للاعبي كرة القدم.

✓ وجود علاقة عكسية بين تنمية السرعة وتطوير الاداء المهاري لدى لاعبي كرة

القدم.

❖ دراسة مرئيز أمينة ، زحاف محمد ، بن رجم إدريس بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ، وهي دراسة قدمت لنيل شهادة الماستر ، معهد التربية البدنية والرياضية المسيلة موسم 2016/2015.

وتتأول الباحثون الفرضيات التالية:

- الفرضية الرئيسية :

✓ للبرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة والتوازن اثر ايجابي في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي اصاغر كرة القدم

- الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة المراوغة في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية .

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية .

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التوازن في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن صفة التوازن لصالح المجموعة التجريبية .

- المجال المكاني:

✓ الملعب البلدي عين قشرة سكيكدة.

- مجتمع الدراسة:

✓ يتكون مجتمع الدراسة من 32 لاعب ينشطون في القسم الشرفي لرابطة ولاية سكيكدة لكرة القدم موسم 2016/2015.

- منهج الدراسة:

✓ اعتمد الباحثون في دراستهم على المنهج التجريبي .

- عينة الدراسة:

تمت الدراسة على عينة تتكون من 24 لاعب تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى

مجموعتين :

✓ عينة تجريبية وشملت 12 لاعب.

✓ عينة ضابطة وشملت 12 لاعب.

- أدوات الدراسة:

✓ استخدم الباحثون الاختبار كأداة لجمع البيانات.

- أهم النتائج المتحصل عليها:

✓ تحسن مهارة المراوغة.

✓ تحسن صفة السرعة.

✓ تحسن صفة التوازن

❖ دراسة سماش مصطفى بعنوان :

تأثير التدريب الدائري على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، وهي دراسة قدمت لنيل شهادة الماستر، معهد التربية البدنية والرياضية أم البواقي موسم 2019/2018.

وتتأول الباحث الفرضيات التالية:

- الفرضية الرئيسية :

✓ للبرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري تأثير ايجابي في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

✓ نظرا لحجم العمل التدريبي والمتمثل في أربعة حصص خلال الأسبوع والمتعلق بزيادة أو تنمية السرعة نفترض أن أداء مهارة المراوغة للاعبين قد تطور للأحسن.

- الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار سرعة الاستجابة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

✓ توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

✓ توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار سرعة الاستجابة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

✓ توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

- المجال المكاني:

✓ الملعب البلدي لفريق شباب سريع سوق نعمان بأم البواقي .

- مجتمع الدراسة:

✓ يتكون مجتمع الدراسة من فرق كرة القدم صنف اشبال لولاية أم البواقي .

- منهج الدراسة:

✓ اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي .

- عينة الدراسة:

✓ تمت الدراسة على لاعبي فريق شباب سريع سوق نعمان لكرة القدم صنف اشبال .

- أدوات الدراسة:

✓ استخدم الباحث الاختبارات كأداة لجمع البيانات .

- أهم النتائج المتحصل عليها:

✓ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لاختبار 30 متر من الوقوف لصالح القياس البعدي .

✓ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية لصالح القياس البعدي .

✓ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لاختبار 30 ادخال القدمين بالتعاقب داخل السلم لصالح القياس البعدي .

8. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

لقد تطرقت الدراسات السابقة والمشابهة التي ذكرناها إلى ذكر بعض ما يخص السرعة والمراوغة في مجال كرة القدم ،وقد تتأولته في بعض الجوانب حيث قام الطالبان خيرى زكرياء وطلحة زكرياء بدراسة بعنوان : أثر تنمية السرعة على تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، أما مرنيذ أمينة وآخرون فقد قاموا بإجراء دراسة بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ، والدراسة الثالثة والأخيرة للباحث سماش مصطفى بعنوان : تأثير التدريب الدائري على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .

وعلى هذا الأساس جعلنا كباحثين نتأول هذا الموضوع من جانب آخر بعنوان : السرعة وعلاقتها بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ، وقد استفدنا من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل والمشاكل التي تعرض لها الباحثون عند دراسة هذا الموضوع . وكذلك الاستفادة منها واخذ العبرة من الأخطاء التي وقع بها الباحثون ،وهذا ما سمح لنا بالإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع ، وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.
- ضبط الفرضيات.
- تحديد المنهج المناسب للدراسة.
- تحديد أدوات البحث .

الجانب النظري

الفصل الأول

كرة القدم

تمهيد

تعتبر رياضة كرة القدم من أقدم الرياضات وأكثرها شعبية على الإطلاق في جميع أنحاء العالم لما تحتويه من تشويق وإثارة ومنتعة ، ينجذب إليها جميع أصناف وفئات المجتمع وكل الطبقات سواء كان غنيا أو فقيرا ، كبيرا أو صغيرا ، ذكرا كان أو أنثى .

وقد ذكر رئيس الاتحاد الدولي السابق لكرة القدم مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتنا " وهذا دلالة على أن رياضة كل القدم بلغت من الشهرة حد لم تبلغه الرياضات أو الألعاب الأخرى ، فرياضة كرة القدم كباقي الرياضات تخضع إلى خطط وتقنيات تدريبية ممنهجة قابلة للتطور ، وتحكمها عدة قوانين صادرة عن الاتحاد الدولي للعبة .

ولقد تناولنا في هذا الفصل كرة القدم من حيث تعريفها ، تاريخ نشأتها في العالم وفي الجزائر ، تطورها ، مبادئها وقوانينها ، بالإضافة إلى أشهر طرق اللعب الحديثة.

1. تعريف كرة القدم

✓ **التعريف اللغوي :**

كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم Rugby أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer¹.

✓ **التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شي، رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع².

✓ **التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة. وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس يكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة. وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

2. نبذة تاريخية عن كرة القدم:

❖ **كرة القدم عالميا :**

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء، وألقاب كثيرة كالكرة المستديرة مثلا، كما نسمع ونقرأ في وسائل الإعلام المختلفة، وفي استقرائنا لهذه اللعبة نجد أن اليونان قديما يسمونها " ايسكيزوس" وكان الرومان يلقبونها " هاربار ستوم"، كما يذهب

- رومي جميل: كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت لبنان، سنة 1986، ص 05¹
- نفس المرجع السابق .²

بعد المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم خلقت رشيدة لن تعيش على أكتاف غيرها أو احتاجت يوماً إلى من يعينها ويسدد نفقاتها فهي ذات كفالة ذاتية بناءة من الناحية المالية بنت ملاعبها الكثيرة وجلبت أرزاق متنوعة وملأت حتى خزائن الحكومات بدراهم كثيرة¹.

إن هذه اللعبة بلغت من الشهرة ذروتها القصى، وهذا ما نلاحظه من خلال المراحل والأزمنة التي مرت بها، وهذا ما دفع بالمؤرخين إلى التأريخ عنها منذ أول ظهور لها .

وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدنا أن في بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن والدراسة، وقد اتفق جميع خبراء التربية الرياضية والمؤرخين على أن كرة القدم بدأت تمارس كلعبة منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيوش ويحدثنا لتاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه لعبة كرة القدم وكانوا يعتبرون تدريبها جزءاً مكملًا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع، كما أن الجيوش الرومانية كانت تمارس كرة القدم أيضاً نظراً لمزاياها المتعددة وبعد هؤلاء نقلها الشعب الإنجليزي .

قال الباحثون أن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب في الصين وعلى وجه التحديد في فترة ما بين 206 ق م وسنة 250 ق م كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني وكانت هذه اللعبة تذكر باسم "تسوتشو TSUtchu" الأولى تسمى ركل والثانية تسمى الكرة .

وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزيد ارتفاعها عن 30 قدماً مكسوة بالحرائر المزركشة وبها شبكة من خيوط حريرية يتوسطها ثقب مستديرة مدار قطرها قدم واحد وكان الهدف أمام الإمبراطورية يوضع في الحفلات العامة².

ومن الأوائل الذين لعبوا كرة القدم في عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية وفي سنة 1334م قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً لإزعاجها

¹ - سمير خلو : مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس ،اسهام الطب الرياضي في علاج الاصابات الرياضية في كرة القدم ،المسيلة، 2008/2007، ص47

² مختار سالم:كرة القدم لعبة الملايين،مكتبة المعارف ،ط22، بيروت لبنان،سنة 1988 ،ص11

الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف ادوار الثالث ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م. 1453 م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية .

لعبت أول مرة في مدينة لندن ب 20 لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمداولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م . وعرضها 55 م وسجل هدفان في تلك المباراة .

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م، حيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ، وأسس نظام التسلل ضمن قانون (هاور HAOUR) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبردج سنة 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان : اللعبة الأصيلة حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كاس اتحاد الكرة أين بدأ الحكام باستعمال الصافرة، وفي عام 1863 م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كاس البطولة ب 15 فريق دانمركي .

وفي عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا ، سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأوروغواي سنة 1930م وفازت بها .

❖ في الجزائر:

برز تاريخ كرة القدم الجزائرية منذ القدم ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ودينها تصول وتجول في الملاعب ونذكر منها على سبيل المثال: مولودية الجزائر، وشباب قسنطينة، الإتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة حيث تكونت جمعيات رياضية وطنية حقيقية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضى بها قوات الاستعمار .

ولقد ولد فريق جبهة التحرير الوطني في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ، وكانت تشكيلة هذا الفريق تتكون في أغلبها من لاعبين نشؤوا في ذلك الوقت تحت لواء الاحتراف وفي ظرف أربع سنوات تحول فريق جبهة التحرير الوطني إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في ابد نقطة في العالم، وبدأت مسيرة فريق جبهة التحرير الوطني في تونس ونجحت عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني والتعريف بالقضية الوطنية¹

وبعد الاستقلال كان لزاما عليهم مواصلة الكفاح من أجل تطوير الرياضة الوطنية، منهم بن فضة وكرمالي وعريبي ومخلوفي وغيرهم هم خير مثل لشبابنا الرياضي، هاهم اليوم يهبون أنفسهم وأرواحهم لأجل كرة القدم الوطنية ومن أجل التأطير الحسن للجيل الرياضي الجديد وبعد كل هذا العمل وتضافر المجهودات في فترة الستينات والسبعينات تليها مرحلة الإصلاح الوطني الرياضي من 1978 إلى 1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم في بلادنا بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي أهلها لبلوغ درجة كبيرة من الازدهار، وبكفي أنها احتلت لسنوات عرش الكرة الأفريقية وباتت المثال الحي والقذوة الحسنة للعديد من البلدان الأفريقية والبداية كل سنة 1975م والحصول على الميدالية الذهبية في أعالي البحر الأبيض المتوسط في الجزائر .

وكذلك سنة 1978 الحصول على الميدالية في الألعاب الإفريقية التي أقيمت في الجزائر مما فتح لها الطريق للعالمية حيث مثلت الجزائر أحسن تمثيل في نهائيات كأس العالم سنة 1982 م و1986 م وكان ختامها الحصول على كأس إفريقيا سنة 1990م في الجزائر

وتعد هذه المرحلة مرحلة العمل والجد والنتائج المشرفة والمقنعة أتت مرحلة الانحطاط حيث ومنذ سنة 1990م حتى يومنا هذا فريقنا الوطني لم يصبح ذلك الفريق التي يهابه الأفارقة والعالم ويحسب له ألف حساب وخير دليل على كل هذا الإقصاء المر في الدور الأول من تصفيات كأس العلم والإقصاء الأول من نهائيات كأس إفريقيا ببوركينا فاسو بثلاث

¹ مجلة الوحدة الرياضية ، عدد خاص ،الجزائر ،18/06/1982 ،ص10

انهزامات وهذا لم يحدث إطلاقاً في السابق مما جعل الغيورين على الكرة الجزائرية في حيرة وقلق على مستقبلها ولعل أهم أسباب هذه الإخفاقات الجو المشحون السائد داخل فدرالية رابطة كرة القدم حيث كثيراً ما توقفت البطولة لأتفه الأسباب ولمدة غير محدودة وبالتالي التأثير على الفريق الوطني والحالة التي هو عليها الآن هو خير مثال حي.

3. التسلسل التاريخي لكرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.¹

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1863-م: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1873-م: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1904-م: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1930-م: أول كأس عالمية احتضنتها وفازت بها الأروغواي.

1963-م: أول دورة باسم كأس العرب.

1998 - م: دورة كأس العالم بفرنسا وهي من فاز بها حيث لأول مرة نظمت ب 32

منتخب من بينها 05 فرق من أفريقيا.

4. مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية مابين 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 مازالت

-عادل تريكي حسن ، سلام جبار صاحب :كرة القدم تعليم و تدريب ، مرجع سابق ص12 ¹

باقية إلى الآن حيث سبق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي

✓ المساواة : إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالقات يعاقب عليها القانون

✓ السلامة: وهي تعتبر روحاً للعبة ويخالف 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.¹

✓ 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. قانون كرة القدم

يتكون قانون كرة القدم من 17 مادة تنظم وتسير هذه اللعبة وهي :

- ميدان اللعب:

يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيل الشكل وتكون أرضيته من عشب طبيعي أو اصطناعي ، ويكون الحد الأدنى للطول 90 متر والحد الأقصى 120 متر، بينما يكون الحد الأدنى للعرض 45 متر والحد الأقصى 90 متر.

يتم تحديد ميدان اللعب بواسطة خطوط لا يزيد عرضها عن 12 سم، كخط التماس وخط المرمى وجميع الخطوط داخل ميدان اللعب.

يتشكل المرمى من قائمين وعارضة من حديد أو مادة مناسبة، ويبلغ طول المرمى من

¹ حسن عبد الجواد المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين ، بيروت، ط4 ، سنة 1997 ،ص25-27

² سامي الصفار :كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل العراق ، ط1 ، سنة 1982 ،ص29

الحافة الداخلية للقائم الأيمن إلى القائم الأيسر 7.32 متر وارتفاع العارضة عن الأرض 2.44 متر.¹

- الكرة :

يجب ان تكون مستديرة ومصنوعة من مادة ملائمة ولا يزيد وزن الكرة عن 450 غرام ولا يقل عن 410 غرام ويون الضغط الجوي داخلها مسأوي ل يجب ان تكون الكرة مكبرة ومتنوعة من مادة سلامة، ويزيد بن الكورة عن 450 غرام ولا يقل عن 10 غرام بمكون الضغط الجوي ذاتها مابين 0,1 - 0 صيد جوي اي ما يساوي 6 - 110 ضغط جوي أي ما يساوي 66-110 غرام/سم²

إذا تلفت الكرة اثناء المباراة يتم إيقاف اللعب واستبدال الكرة ثم يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي توقف فيه اللعب .

اللاعبون:

تقام مباراة كرة القدم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا كحد أقصى ويكون احدهم حارس مرمى، ولا يجوز بدأ المباراة أو استمرارها في حال ان أي من الفريقين يتكون من أقل من 7 لاعبين ،

يكون عدد البدلاء في المباريات الرسمية 3 لاعبين كحد اقصى، كما يجب إعطاء أسماء البدلاء قبل بداية المباراة ولا يمكن إشراك اي لاعب لم يتم إدراج اسمه في قائمة البدلاء.

- معدات اللاعبين :

- تتألف معدات اللاعبين الإلزامية من الأغراض التالية المنفصلة :قميص ذو أكمام، سروال، جوارب وأي شريط لاصق أو أي مادة يتم ارتدائها خارجيا يجب أن تكون بنفس لون الجورب.

¹ خالد البديوي، احمد العلي:قانون كرة القدم، الكويت، سنة 2015، ص 7-8

- واقي الساقين : يجب أن يكون مصنوع من مادة ملائمة لتوفير حماية للاعب ويتم تغطيتها بالجوارب.

- أحذية.

كما يجوز لحراس المرمى ارتداء السراويل وبدلة رياضية وان تكون البدلة بلون مغاير عن بقية اللاعبين وعن حكام المباراة ، يجب على كلا الفريقين ارتداء ألوان مغايرة لكي يتم التفريق بينهم من طرف حكم المباراة.

- الحكام:

تدار المباراة بواسطة الحكم الذي له السلطة الكاملة في تطبيق قوانين اللعبة المتعلقة بالمباراة .

وتتمثل صلاحيات وواجبات الحكم في الآتي:

- ينفذ مواد قانون اللعبة.
- يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر.
- يعمل كميقاتي ويسجل وقائع المباراة ويقدم تقرير على المباراة إلى السلطات المختصة والذي يتضمن معلومات بشأن الإجراءات الانضباطية وأي إحداث وقعت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.
- يعاقب اللاعبين على ارتكابهم المخالفات المدرجة ضمن قانون اللعبة ويشهر البطاقات الحمراء والصفراء وفق درجة المخالفة.

- الحكام المساعدين:

يكون إلى جانب الحكم الرئيسي حكّمين مساعدين، حكم رابع، حكّمين مساعدين إضافيين وحكم رئيسي احتياطي .

-يقوم الحكام المساعدين بالإشارة إلى:

- مغادرة الكرة بكاملها لميدان اللعب، وأي الفريقين يستحق ركنية أو ركلة مرمى أوروبية تماس .
- تواجد لاعب في موقف تسلل يمكن معاقبته.
- إجراء تبديلات .
- أثناء ركلات الجزاء يراقب الحكام المساعدين تحرك حارس المرمى عن خط المرمى قبل ركل الكرة وفي حال ما عبرت الكرة خط المرمى .
- مهمة الحكم الاحتياطي الوحيدة ان يحل محل مساعد الحكم أو الحكم الرابع الذي لا يستطيع المواصلة.

- مدة المباراة:

تقام المباراة على مدى شوطين متساويين كل شوط 45 دقيقة وتكون هنالك راحة بين الشوطين تقدر ب 15 دقيقة, وفي حال كانت مباراة كاس وانتهت المباراة بالتعادل يضيف الحكم شوطين إضافيين يقدر كل واحد منهما 15 دقيقة، وفي حال لم يتم التسجيل خلالهما يجري الحكم ضربات الترجيح ويحدد الفائز.

- بدأ واستئناف المباراة :

- -يبدأ كل شوط من المباراة وكذلك كل شوط من الوقت الاضافي بركلة بداية بالإضافة إلى استئناف اللعب بعد إحراز هدف.
- تعد الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة والركلات الركنية وركلات المرمى والجزاء ورمية التماس استئنافات أخرى للعب.
- يمثل إسقاط الكرة استئناف للعب عندما يقوم الحكم بايقاف اللعب ولا يتطلب القانون أي من الاستئنافات أعلاه .
- وفي حال حدوث مخالفة أثناء تواجد الكرة خارج الملعب، لا يؤثر ذلك على كيفية استئناف اللعب.

- الكرة داخل وخارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب في الحالات التالية :

- تجاؤها بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
- إيقاف اللعب من طرف الحكم.
- وتكون الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات بما في ذلك ارتدادها من حكام المباراة أو قائمي المرمى أو العارضة أو الرايات الركنية وتظل داخل ميدان اللعب

- تحديد نتيجة المباراة :

يتم احتساب هدف عند تجاوز الكرة بكاملها خط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة، شريطة عدم ارتكاب أي مخالفة أو انتهاك لقوانين اللعبة من قبل الفريق الذي أحرز الهدف.

في حال قيام الحكم باحتساب الهدف قبل ان تتجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى، يتم استئناف اللعب باسقاط الكرة .

يعد الفريق الذي أحرز أكبر عدد من الأهداف هوالفائز، وفي حال تعادل الفريقين خلال شوطي المباراة والشوطين الإضافيين يلجأ الحكم إلى ضربات الترجيح ويفوز من يسجل أكبر عدد من الضربات.

- التسلل:

يعد اللاعب في موقف تسلل إذا :

- تواجد أي جزء من رأسه أو جسده أو قدميه اقرب إلى خط مرمى الفريق المنافس من الكرة وآخر ثاني منافس.
 - تداخل في اللعب من خلال لعب أو لمس الكرة الممررة من قبل زميله بالفريق أثناء تواجده في وضعية تسلل .
 - أثناء تواجده في موقف تسلل ومنع اللاعب المنافس من لعب الكرة أو إعاقة خط رؤية اللاعب المنافس أو منافسته على الكرة .
- لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا :

- -تواجد على خط واحد مع آخر ثاني منافس.
- انطلاق اللاعب من منتصف الملعب بعد انطلاق الكرة من الزميل.

ولا توجد مخالفة تسلل في حال استلام اللاعب الكرة مباشرة من :

- ركلة مرمى.
- ركلة تماس.
- ركلة ركنية.

وفي حالة وقوع اللاعب في مخالفة التسلل يحتسب الحكم ضربة حرة غير مباشرة من مكان وقوع المخالفة .

- الأخطاء والسلوك :

يتم احتساب الركلة الحرة المباشرة في حال ارتكاب اللاعب لأي من المخالفات التالية ضد اللاعب المنافس بطريقة يعتبرها إهمال أو تهور أو استخدام القوة المفرطة ك :

- المكاتفة - الركل أو محاولة الركل - الضرب أو محاولة الضرب - العرقلة أو محاولة العرقلة

وفي حال أن المخالفة تتضمن تلامسا يتم معاقبتها بركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء .

يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة في حال قيام اللاعب ب :

- -اللعب بطريقة خطيرة .
- اعتراض تقدم اللاعب المنافس دون حدوث أي تلامس.
- منع الحارس من إطلاق الكرة من يده أو ركلها عندما يكون الحارس بصدد ذلك.
- ارتكاب أي مخالفة ليست مدرجة بالقوانين
- -التواجد في موقف تسلل.

ويحق للحكم إنذار اللاعب بحسب مخالفته من المخالفة العادية على بطاقة صفراء إلى طرد البطاقة الحمراء .

- الركلات الحرة :

يتم احتساب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة لصالح الفريق المنافس للاعب الذي ارتكب مخالفة أو خطأ .

يقوم الحكم بالإشارة إلى ركلة غير مباشرة برفع يده فوق رأسه حتى تنفذ الركلة وينزل يده ، ولا يمكن هدف من ركلة حرة غير مباشرة إلا إذا لمست أي لاعب آخر قبل دخولها المرمى.

أما في الركلة الحرة المباشرة يمكن إحراز هدف مباشرة منها.

- ركلة الجزاء:

- يتم احتساب ركلة جزاء في حال ارتكب اللاعب مخالفة تستوجب احتساب ركلة حرة مباشرة ضمن منطقة الجزاء أو خارج ميدان اللعب كجزء من اللعب وفق ما هو موضح في القانون 12 و 13 .

- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة جزاء .

- لا يجوز لعب الكرة للزميل .

- يقف اللاعبون كلهم خارج منطقة الجزاء حتى ينفذ اللاعب المسدد للركلة .

- رمية التماس :

- يتم احتساب رمية تماس ضد الفريق الذي لمس الكرة آخرًا وذلك عند اجتياز الكرة لخط التماس في الأرض أوفي الهواء .

- ليس بالإمكان إحراز هدف مباشرة من رمية تماس حتى تلمس الكرة احد اللاعبين .

- في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق الخصم يتم احتساب ركلة مرمى .

- في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق المنفذ للرمية يتم احتساب ركلة ركنية للفريق المنافس .

- ركلة المرمى :

- يتم احتساب ركلة مرمى عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى في الهواء أوفي الأرض بعد أن يكون آخر من لمس الكرة لاعب من الفريق المهاجم ولم يتم إحراز هدف.

-يجوز إحراز هدف مباشرة من ركلة مرمى، لكن في مرمى الفريق المنافس وفي حالة دخول الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق القائم بتنفيذ ركلة المرمى، يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس في حال أن الكرة غادرت منطقة الجزاء.

- الركلة الركنية :

-يتم احتساب ركلة ركنية عند تجاوز الكرة بأكملها لخط المرمى سواء على الأرض أوفي الهواء بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع ولم يتم إحراز هدف .

-يجوز إحراز هدف مباشرة من ركلة ركنية ، لكن فقط في مرمى الفريق المنافس، في حال دخول الكرة مباشرة في مرمى الفريق القائم بتنفيذ الركلة الركنية، يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس .¹

6. طرق اللعب في كرة القدم

تعطي طرق اللعب تنظيم لاعبي الفريق بشكل يسمح بالاستفادة من قدرات وإمكانيات كل لاعب، بحيث يكون قادرا على تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية ،وعلى المدرب أن يعي جيدا أن ليس هناك طريقة واحدة تصلح لجميع الحالات والمواقف، وليس هنالك تشكيل بمقدوره أن يعوض الضعف المهاري لدى اللاعبين وعلى المدرب ان يدرس جميع التشكيلات ومميزاتها وعيوبها ويختار ما يلائم قدرات لاعبيه وإمكانياتهم .

وسنقوم باستعراض أشهر طرق اللعب الحديثة التي ساهمت في تطوير كرة القدم:

¹محمد اليومي:قانون كرة القدم،دار الخبر،الاردن ،سنة 2017 ،ص46-125

❖ طريقة (4-3-3) :

وهي تطوير لتشكيل 4-2-4 وطبقت بواسطة المنتخب البرازيلي في بطولة كأس العالم سنة 1962 حيث أضاف لاعب الوسط الجديد قوة كبيرة لخط الدفاع وخلق نوع من الكفاح للاعبين الوسط بمجهودات متنوعة حيث لعب ثلاثي الوسط متقاربين لبعضهم لحماية الدفاع وتحركوا للجانب عبر مساحة كوحدة متوافقة، بينما توزع المهاجمون الثلاثة لنشر الهجوم، ولقد اعتبر هذا التشكيل بشكل واسع كتشجيع للعب الدفاعي ولا يجب في هذه الحالة الخلط مع التعديل في 4-4-2 حيث يتم سحب لاعب مهاجم للوسط في المرحلة النهائية للمباراة¹.

وتعتبر هذه الطريقة في وقتنا الحالي من أكثر طرق اللعب تداولاً واستخداماً بين المدربين . وقد أصبح للظهير دور هجومي أكثر إضافة إلى الدفاع مما أضفى على هذه الطريقة صبغة هجومية وكثافة عددية واضحة في الثلث الهجومي للفريق ، كما ارتفعت نسبة الأهداف والاستحواد على الكرة، ولعل أحسن فريق نجح نجاحاً باهراً باستخدامه لهذه الطريقة هو فريق برشلونة الإسباني من خلال حصده لعديد البطولات والكؤوس في السنوات الأخيرة .

❖ طريقة (4-4-2):

وهي التشكيلة الأشهر في أيامنا ويطلق عليها اسم الجوهرة حيث الحاجة للاعبين وسط يعملون بقوة بسبب اشتراط إسنادهم لخط الدفاع ولخط الهجوم ،حيث يتوقع تحرك أحد لاعبي خط الوسط المركزيين للأمام كلما سمحت الفرصة لإسناد المهاجمين، بينما يستقر زميلهما في الوسط لتغطية الدفاع ولعب دور المساك ، أما لاعبي الوسط الجانبيين فيتحركان أسفل خطوط التماس باتجاه خط المرمى في مرحلة الهجوم بالإضافة إلى تقديم الحماية للمدافعين الجانبيين ، كان هذا التشكيل شائعاً في إنجلترا ويدعى أحياناً بالرباعي الخلفي المستقيم .

إن استخدام 4 لاعبي وسط أعطى قوة كبيرة للوسط وحافظ على صفتهم الهجومية بالسماح للظهيرين باللعب الهجومي على الأطراف، علماً أن هناك ميل بخط الوسط كان يكون لاعب للأمام ولاعبين للخلف أو لاعبين للأمام ولاعب للخلف .

¹ عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب:كرة القدم تعليم وتدريب،بغداد،سنة 2002 ،ص182

إذ أجريت إحصائيات تبين أن معدل الأهداف المسجلة في مباريات كأس العالم بين (1954-1962) قد نزل من (5.37) لكل مبارات إلى (2,87) لكل مباراة، وأنه من المؤكد أن تركيز المدربين وضع على الجانب الدفاعي للعبة بشكل أكبر منه على الجانب الهجومي.¹

ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعمل على تعزيز الدفاع، بسبب وجود أربعة لاعبين في منطقة الوسط يساعد الفريق في الدفاع كما يقوم بالمساعدة في الهجوم عند حيازة الفريق على الكرة، كما يعتبر تشكيل 4-4-2 هو التشكيل المثالي لتطبيق الضغط الفعال من خلال التنظيم ووجود تغطية من جميع اللاعبين ، والأكثر أهمية من ذلك عدم تكليف أي لاعب بمراقبة لاعب خصم معين، لأن ذلك يضعف ضغط الفريق ومن دون اعتبار لمصيصة التسلل فان الضغط لا يكون ممكنا لمصيصة التسلل أحد المعاني الموجودة في نظام الضغط وهناك مفاهيم نوعية للضغط وهي أن لاعب الوسط القريب للاعب الخصم في حيازة الكرة يجب أن يقود اتجاه هجوم الخصم بحجز حركات هجومية معينة أو مواجهة الخصم أو دفعه لمناطق معينة واستخلاص الكرة منه.²

✓ طريقة (3-5-2):

وهي مشابهة لطريقة 2-3-5 فيما عدا توجه لاعبي الأجنح للهجوم بشكل اكبر ،وبسبب ذلك يميل لاعب الوسط المركزي أكثر لأجل المساعدة في كسر الهجوم السريع للخصم ويختلف هذا التشكيل عن التشكيل نفسه والمشتق من التشكيل دبلويدبليو بعد امتلاكه لخط متمائل .

ومن الفرق التي طبقت هذه الطريقة إضافة إلى الأرجنتين، البرازيل بطة العالم 2002 وفريق رينجرز الاسكتلندي بطل الدوري بين 91- 97 بقيادة المدرب "ولتر سميت" ، سيسكا موسكو بطل كأس الاتحاد الأوروبي سنة 2005 بواسطة المدرب "فالبري كاسيف" ،وفريق غلطة سراي التركي سنة 2000 بطل كأس الاتحاد الأوروبي، وفريق ساوباولو البرازيلي، وفي التشكيل من المهم ملاحظة الفرق بين توزيع لاعبي الوسط الخمسة .

¹موفق مجيد مولى:المدرب والعمل التكتيكي بكرة القدم،دار الينابيع،دمشق،ط1، سنة 2007 ،ص67-68
²موفق مجيد مولى:الفكر التدريبي الالمانى بكرة القدم،دار الينابيع،دمشق،ط1، سنة 2008 ،ص67

طبق المنتخب الألماني هذه الطريقة بفهم تكتيكي عالي مع مسك مؤثر للمواقع وامتلاك جيد للخيارات ، فكان كل لاعب يلعب للفريق، حيث مزجودفاع رجل لرجل مع دفاع المنطقة .

خلاصة

إن لعبة كرة القدم أصبحت لها مكانة مرموقة في السنوات الأخيرة كغيرها من الرياضات غير أنها تفوقهم بدرجات كبيرة , بحيث تعد من اكبر الرياضات استقطابا للجمهور عبر مختلف أنحاء العالم ,وممارسة من طرف الشعوب، حتى أصبحت لها مؤسسات مالية ساهمت في تطور كرة القدم ,وبذلك انشأ العديد من المعاهد والمدارس التي تقوم بتأطير وهيكله الإطارات واللاعبين في مختلف دول العالم, وكذا تكوين المدربين بمختلف الدرجات والمستويات.

الفصل الثاني

السريعة

تمهيد

تعتبر السرعة احد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المنافسات الرياضية .

فمثلا في كرة القدم تشاهد الكثير من المواقف الهجومية أو الدفاعية طوال المباراة ، يكون عامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح احد اللاعبين على غيره ، وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية ويمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب في منافسات العدو والتتابعات المختلفة .

على سبيل المثال في فعالية كرة القدم يحتاج اللاعب إلى السرعة بشكل يتوافق ويتلاءم مع ظروف لعبته وإن احتياج لاعب كرة القدم للسرعة تبدو في مقدرته على البدء السريع سواء بالكرة أو بدونها وكذلك وإمكانية اكتسابه للسرعة القصوى خلال الخمسة أمتار الأولى ، وسرعة تغيير اتجاهه مع الكرة أو بدونها وسرعة جريه بالكرة وهكذا .

1. تعريف السرعة

✓ لغة: "السرعة ميزة ماهو سريع - سرعة الانجاز - سرعة الحصان والصاروخ.¹
 ✓ اصطلاحا: يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ومن ناحية أخرى يعرفها بيوكر بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.²

"وعرفها لأرسن وبوركام بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن، وقد عرفها (هاره) بكونها سرعة انتقالية تشمل القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن.³

✓ إجرائيا:

هي القدرة على التنقل والقيام بحركات في أقل فترة زمنية ممكنة.

2. أهمية السرعة

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم أنواع النشاط البدني، ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي .

لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة ، فقد أجمع العلماء على أنها أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية (مسح علمي أجري عام 1978)، كما أقر تسعة علماء من عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية (مسح علمي أجري عام 1977)، كما اتفق كل من كلارك ولارسون ويوكم وبيوتشر وكازنز على أن السرعة تعد مكونا أساسيا في اللياقة الحركية، كما أضافها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة .

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم أنواع النشاط البدني، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون

¹ معجم الطلاب ، دار المجاني ،بيروت، ط5، سنة 2001، ص441

² محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ،دار المعارف،القاهرة، ط13، سنة 1994 ،ص151

³ أبو العلا عبد الفتاح :التدريب الرياضي و الاسس الفزيولوجية،دار الفكر العربي،القاهرة ، ط1 ، سنة1997،ص187

القدرة أو القوة المتفجرة ، كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم واليد والسلة ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا. ولسرعة الرياضي أهمية كبيرة في مختلف الرياضات التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة ، ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات، حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- ❖ سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
- ❖ تأدية الحركات المنفردة وفعاليتها.
- ❖ قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.
- ❖ كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة وتعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.¹

3. مكونات السرعة

يرى الخبراء أن السرعة تتضمن المكونات التالية:

- **تحمل السرعة:** وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة
- **السرعة القصوى:** وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.²
- **القوة المميزة بالسرعة:** هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي كما أنها مكون هام أوصفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقى السرعة في السباحة ورياضة الدراجات.³

¹ مفتي ابراهيم: بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص162

² مفتي ابراهيم: بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص147

³ مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، المسيلة، 2016/2015، ص15-16

4. أنواع السرعة

• السرعة الحركية:

وتعرف أيضا بسرعة أداء الحركة ، وتعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ،لذلك تتحقق السرعة في عملية انقباض الألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي أو استقبال الكرة أو المراوغة والتمرير¹.

تتمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور معين في تحسين الانجاز،ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية ، وتتمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة ،فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذا لم يكن مميز بقوته ،كذلك ان تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية اخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة اقل وزنا من الأدوات المستعملة

• سرعة رد الفعل :

تعرف أنها المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير.² وتعرف فسيولوجيا بأنها القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في اقصر زمن ممكن وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في اقصر زمن ممكن

مثال: سرعة بدأ الحركة لملاقاة الكرة ، الانطلاق في سباق السرعة بعد سماع صوت مسدس الانطلاق .

تتمية سرعة رد الفعل:

يجب أن تكون سرعة رد الفعل مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب .
- القدرة على صدق التوقع في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .

¹ كورث مانيل:التعلم الحركي،ترجمة عبد العلي نصيف ،دار الكتب للطباعة والنشر،بغداد،ط1 ،سنة 1987 ،ص152
² محمد صبيحي حسانين:القياس والتقويم في التربية البدنية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ط1، سنة 1987 ،ص459

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات والرميات المختلفة .

• السرعة الإنتقالية :

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، وكلما أنجزت الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

وتعرف من وجهة النظر الفيزيائية على أنها حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها.¹

تنمية السرعة الإنتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في الكثير من الألعاب وخاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى. وهذا التدرج سيؤدي إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية. أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره الراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار.

5. الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفية حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبر أن جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض وآخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة

¹ قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية العالمية، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، الاردن ، ط1 ، سنة 1998 ،ص30

وبطيئة .أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتنطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب الحالة اللاكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايكولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 مللي ثانية ،بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120مللي ثانية.¹

6. العوامل المؤثرة على السرعة

هناك بعض العوامل التي لها علاقة بالسرعة وبالتالي فهي تأثر على تتميتها من أهمها

ما يلي:

❖ العامل الوراثي للألياف العصبية والخصائص الميكانيكية الحيوية:

السرعة جزء منها مورث وجزء آخر مكتسب، الجزء المورث هو الخصائص التركيبية لألياف العضلات والخصائص الميكانيكية الحيوية، فاللاعبون الذين يرثوا أليافاً عضلية بيضاء بدرجة أكبر وخصائص ميكانيكية ايجابية تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها، والعكس صحيح.

❖ القوة العضلية: كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت

السرعة.

❖ التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخاؤها

متوافقاً أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة.

❖ المرونة والمطاطية: كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص

تحسين السرعة.

❖ الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة: الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة خلال

الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة".²

¹ مهند حسين البسناوي، احمد محمود اسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان الاردن ، ط1 ، سنة 2006 ، ص 329-330

² مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، سنة 2001 ، ص 304-305

❖ درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

❖ السن والجنس: سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85 % من سرعة الرجل.

❖ المرونة: إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة

❖ القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

7. بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة

- ✓ -ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعياً .
- ✓ ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى .
- ✓ يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة .- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات
- ✓ مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة .

- ✓ يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة 7 .
- ✓ ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية
- ✓ ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة
ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز .

خلاصة

نستنتج أن صفة السرعة صفة أساسية ، رئيسية وخاصة في رياضة كرة القدم وجزء لا يتجزأ من تقنيات وخطط هذه اللعبة ، ويسعى معظم الباحثين والمختصين كفراي وكلاكرك وغيرهم إلى تطوير هذه الصفة من خلال تطوير طرق التدريب وإدراج تمارين جديدة ومنتوعة للوصول باللاعبين إلى المستويات العليا.

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

إن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب إتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس ساء أكان لممارستها أو لمشاهدة مبارياتها، ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بالدحرجة والمناولة : والمراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التنصل من الخصم عندما لا تكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف . المراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أودونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة.2

1. المهارات الدفاعية¹

تلك الحركات التي يؤديها اللاعبون بعد فقدانهم الكرة لعرض إعادة الاستحواذ عليها أو إبعاد الخطر عن مرماهم ومنع تسجيل إصابة ، وهذه الحركات تؤدي دائما بدون كرة ، ولكي يكون معلوما أن عملية الدفاع تهدف إلى الاستحواذ على الكرة وفي حدها الأدنى تشتيت هجوم المنافس وغلق منافذ الدفاع ومنعه من تسجيل هدف .

والمهارات الدفاعية أنواع:

✓ الوقفة الدفاعية.

✓ الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة.

✓ التغطية

✓ التشتيت

وفيما يلي شرح لكل مهارات من المهارات سابقة الذكر:

❖ الوقفة الدفاعية :

وهي على نوعين:

❖ الوقفة الدفاعية عندما يكون اللاعب المدافع أمام المهاجم:

وتعني وقوف اللاعب المدافع بين الكرة ومرمى اللاعب المدافع أو المتحرك باتجاه الفراغ والذي يحتمل وصول الكرة إليه . والوقفة الدفاعية تعد حجر الزاوية في الدفاع الفردي الجيد ، كونها تتيح للاعب المدافع حرية الحركة والدوران والقطع كما تسمح للاعب المدافع الانتقال للهجوم عند استحواذ زملائه على الكرة .

❖ الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة²:

هي محاولة الانقضاض على اللاعب المنافس الاستخلاص الكرة والاستحواذ عليها أو تشتيتها لإفشال عملية الهجوم ، وقبل المهاجمة والانقضاض لا بد أن يتعلم اللاعبون كيفية الضغط على المنافسين عند فقدان الكرة لأن الدفاع يبدأ أولا بالضغط على المنافسين لمنعهم من استلام الكرة أو تمريرها بشكل مريح . فيتم الضغط أولا على

1 عادل تركي حسن،سلام جبار صاحب:كرة القدم تعليم وتدريب، د.ط، د.ت.ط . دب ص 87.

2 عادل تركي حسن،سلام جبار ، المرجع نفسه ، ص 89.

اللاعب الحائز على الكرة وثانيا على اللاعبين الذين يحتلون مواقع خطيرة أو المتحركين باتجاه الفراغ .

والضغط يعد الخطوة الأولى التي تسبق مهاجمة الكرة والانتظار للحظة المناسبة التي سيتم بها

مهاجمة الكرة لاستخلاصها أو تشتيتها .

❖ التغطية:

تعد التغطية واحدة من المهارات الدفاعية والتي تبين التعاون بين أعضاء الفريق ، وتعني قيام اللاعب المدافع بالتهيب والوقوف خلف زميله المدافع الأول الذي تصدى للمهاجم الحائز على الكرة لحماية وتوجيه المدافع الأول فضلا عن قيامه بعملية الدفاع ومهاجمة الكرة في حال استطاع المهاجم اجتياز المدافع الأول باتجاه صحيح . أما وقفة لاعب التغطية فتكون خلف المدافع الأول بزاوية (45) درجة وبمسافة تسمح بتدخله عند الحاجة وهذه تقل كلما اقتربنا من منطقة الجزاء.

❖ التشتيت:

معناه إبعاد الكرة الموجهة من المنافس إلى منطقة الجزاء بالرأس أو بالقدم مباشرة ودون استقبالها وعملية التشتيت تعد من المهارات الدفاعية التي كثيرا ما يستخدمها الفريق المدافع ، ويفضل التشتيت إلى الجوانب لكي لا يسمح للمنافس بالتصويب على المرمى كما يفضل التشتيت إلى الجهة التي جاءت منها الكرة كونها أصبحت خالية بعد لعب الكرة ، وعلى العموم ينصح بالانتباه والتركيز جيدا عند التشتيت ولطالما أحرز المدافعون في مرماهم أهدافا وهم يحاولون تشتيت الكرة .

2. المهارات الهجومية¹

هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف وتشمل على:

¹ عادل تركي حسن، سلام جبار ، المرجع السابق ، ص 19 .

- الدرجة¹:

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة

- استقبال الكرة :

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة.

ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في أغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط

المنافسين وفتح الثغرات.

- الجري بالكرة²:

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجري خلفها بخطوات سريعة ، ويتم هذا النوع من المهارة في الهجمات المرتدة السريعة ، ويتطلب أدائه توقيتا سليما مع قراءة جيدة للمواقع اللاعبين زملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب ، ويجب أن يتم دفع الكرة إلى مسافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس ، وبذلك يتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمة واللحاق

بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة . ومهارة الجري بالكرة تختلف كثيرا عن مهارة الدرجة ، كونها تتطلب الجري السريع مشابها للركض لدى عدائي المسافات القصيرة مع ابتعاد الكرة عن اللاعب ولكن بتوقيت سليم للوصول إلى الكرة ، في حين تتطلب الدرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة ومنتزعة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بها الكرة .

¹ نفس المرجع ، ص 19.

² نفس المرجع ، ص 60.

- التصويب :

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف ، والتي يجب أن يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات ، والتصويب الجيد يتميز :

- الدقة : تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز الهدف

- القوة : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها.

- السرعة : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه والتصويب يتم بجميع أجزاء الجسم والتي سمح قانون اللعبة باستخدامها شريطة ألا يتم التنفيذ من وضع غير قانوني كدفع الخصم أو الاتكاء عليه .

- المراوغة¹ :

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة أن تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق

عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار .

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

○ أهمية المراوغة² :

لعبة كرة القدم لا تقوم على اللعب السهل البسيط في نقل الكرة من لاعب إلى آخر ولكن تتميز بنقط اشتراك بين لاعبي الفريقين واجتياز نقط الاشتراك لا يتم بتمرير الكرة إلى لاعب ولا مفر من استخدام المراوغة لتعدية اللاعب الخصم والاحتفاظ بالكرة في

¹ نفس المرجع ،ص 63.

² أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارات المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، مساسط خالد، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، 2015-2016- ص 36،37.

نقطة جديدة. وقد يحوز اللاعب الكرة وليس بينه وبين مرمى الخصم سوى مدافع واحد واجتياز هذا المدافع يجعل المهاجم في حالة انفراد بحارس المرمى وأي تصرف آخر غير المراوغة معناه ضياع فرصة إحراز الهدف.

وقد يجد اللاعب عند لحظة استقباله للكرة أو سيره بما اندفاع الخصم نحو الكرة مما يضطره إلى تغيير سير الكرة ولاجتياز الخصم والتقدم بالكرة نحو نقطة أفضل.

من هنا جاءت أهمية المراوغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهارتها بالإضافة إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم.

وتزيد اللاعب معنويا وفي نفس الوقت تضعف معنويات الخصم وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق، والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لآخر

وبذلك فهي نماذج كروية يجب التدريب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها المراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها لاختلاف التمير ونقط الاشتراك وأماكن اللاعبين.

والإنتاج الذهني للمراوغة يختار بين البدائل الصحيحة الناجحة لاجتياز اللاعب وأسلوب الأداء المناسب ولكي تظل الأسس الفنية واحدة بين اللاعبين وهي ما تحاول إظهاره في هذا الموضوع.

○ مراحل أداء المراوغة:¹

- لكي تؤدي هذه المهارة على أكمل وجه لابد وان تمر بمراحل هي:
- اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب .
- مرحلة تنفيذ القرار .

○ أنواع المراوغة:²

هناك عدد من أنواع المراوغة الشائعة الاستخدام والتي يمكن تعليمها للاعبين كما أن هناك عدد من المراوغات التي يشتهر بأدائها البعض من اللاعبين ذو المستويات العالية

1 عادل تركي حسن، سلام جبار ، المرجع السابق ، ص 64.

2 مفتي ابراهيم، بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص 261.

وكثيرا ما تسمى بأسمائهم، وفي نفس الوقت قد يستخدم اللاعب نوع مبتكر من المراوغة يكون وليد الموقف.

ويمكن تقسيم المراوغة إلى عدة أنواع طبقا لموقع المدافع من المهاجم الذي يريد تنفيذ المراوغة وهي كما يلي:

- المراوغة إذا كان المهاجم يواجه المدافع من الأمام وتظم المراوغات التالية:
 - المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المدافع.
 - المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب العكسي.
 - المراوغة بالتمويه مرتين في اتجاهين عكسيين والمرور في المرة الثالثة.
 - المراوغة بخداع تمرير الكرة بجانب القدم الخارجي.
 - المراوغة بسحب الكرة ثم دفعها من جانب المدافع.
 - المراوغة بالتمويه للتصويب.

- المراوغة إذا ما كان المهاجم بجانب المدافع:
 - المراوغة بتغيير سرعة الجري.

- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري،
- المراوغة بإيقاف الكرة بوجه القدم الخارجي واستكمال الجري في الاتجاه المعاكس
- المراوغة إذا ما كان المدافع خلف المهاجم:

- المراوغة بخداع تمرير الكرة إلى اتجاه ثم المرور إلى الجانب العكسي.
- المراوغة بدفع الكرة خلف الكعب من بين قدمي المدافع¹.

○ أغراض المراوغة²:

- * إشغال المنافس وتشتيت انتباهه.
- * كسر مصيدة التسلل.
- * إعطاء فرصة للزملاء الاستحداث الفراغ.
- * إعطاء فرصة للزملاء من إعادة تنظيم الموقف الهجومي.
- * تأخير اللعب وكسب الوقت.

¹ مفتي ابراهيم: بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص 261

² عادل تركي حسن، سلام جبار، المرجع السابق، ص 66.

- * تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها.
- * الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو داخلها للحصول على ضربات حرة.¹

○ الأسس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة:

- يعتمد إتقان وقدرة اللاعب في أداء المراوغة على الأسس التالية:
- **السرعة:** وتتمثل في سرعة الجري بالكرة، وسرعة حركة اللاعب في مختلف الاتجاهات، سرعة تلبية اللاعب وسرعة أدائه.
- **التحكم في الكرة:** ويعني هذا السيطرة والقدرة على التحكم في الكرة أثناء الجري بها .
- **ارتباط المحاورة غالبا بالخداع:** وهذا يعطيها تأثير وفعالية أكثر .
- **كبر زاوية رؤية اللاعب:** أثناء المحاورة يجب عدم استمرار نظر اللاعب إلى الأسفل، بل يرفع رأسه للقدرة على الجري في الأماكن الصحيحة وتنفيذ الهدف الخططي من المراوغة.
- **الثقة بالنفس:** وهذا العامل النفسي له أثر كبير على اللاعب في التغلب على المنافس .
- **اللحظة المباغته للخصم:** وتعني اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ويفاجئ المدافع، أي التوافق الحركي ، ومن الطبيعي أن المراوغة الجيدة تعني هذه الأسس السابقة مجتمعة، ووفقا لبعد اللاعب المدافع عن المهاجم، فإذا كان المدافع قريبا من المهاجم كان لابد أن تكون الكرة قريبة من المهاجم، وأن يضع جسمه بين الكرة والمدافع

○ حالات المراوغة والتدريب عليها² :

تقوم المراوغة وفقا للمواقف الآتية:

- حالة المدافع الخصم .
- في حالة المهاجم .
- تمرير الكرة .

¹ عادل تركي ،سلام جبار صاحب:كرة القدم تعليم وتدريب، مرجع سابق ،ص66
² المرجع نفسه ،ص72.

- استقبال الكرة ونقطة الاشتراك .

📌 - حالة المدافع الخصم :

قد يكون المدافع الخصم سبب المراوغة وذلك حينما يندفع اللاعب الخصم نحو الكرة في حوزة اللاعب فيقوم اللاعب بتغيير مسار الكرة في اتجاه آخر عكس اندفاع الخصم المتقدم ، ويتم تغيير نقطة الكرة إلى يمين المدافع أو يساره، وينجح اللاعب في اجتياز هذا المدافع نظرا لسرعته واندفاعه ولا يستطيع التوقف عن الاندفاع أو تغيير خط سيره نحو النقطة الجديدة التي يسبقه إليها المهاجم ويتم التدريب على هذه الحالة ويقوم باستخدامها من جميع اللاعبين ولا تقتصر هذه الحالة على المهاجم فقط لأن المراوغة هنا من النوع البسيط السهل والمؤكد نجاحه.

📌 - حالة المهاجم :

وهي حالة تقدم اللاعب المهاجم بالكرة نحو نقطة الاشتراك مع المدافع وهو في حالة ثبات أو يتقدم ببطء ويستغل المدافع سرعته ويتقدم ويغير من خط سير الكرة إلى اليمين أو اليسار ثم يتقدم متبعا خط سير الكرة وهذه الحالة هي الحالة العكسية للحالة الأولى لكن هنا يكون المهاجم هو المدافع والمدافع في وضع الثبات ونجاح هذه المراوغة أن المهاجم يفاجأ المدافع بخط سير جديد للكرة ويتقدم أسرع من المدافع الذي يقوم بالدوران خلف الكرة ويبدأ الاندفاع من حالة الثبات بخلاف المهاجم المتتابع اندفاعه فينجح في اجتياز المدافع .

📌 - حالة تمرير الكرة :

وهي أن يتقدم المهاجم نحو المنطقة الهجومية ولا يندفع المدافع نحو المهاجم ويقف في وضع جسمي بجانب للمهاجم ويكون الجسم في حالة نصف دوران تحسبا لتقدم المهاجم في الاجتياز يقوم بتغيير سير الكرة أثناء تقدمه من اليمين لليسا ومن اليسار لليمين وبتغيير أوضاع جسم المدافع مع خط جسم المدافع مع خط سير الكرة وحركة المهاجم تكون أسرع ويستخدم المهاجم حركة المد والسحب للكرة وينجح في تعديّة المدافع .

حالة استقبال الكرة ونقطة الاشتراك :

وهي تقهر المدافع أمام المهاجم بمقدار تقدم المهاجم وينتقل معه إلى اليمين واليسار بنفس الرشاقة تحسبا للاستحواذ على الكرة والمدافع هنا لا يتقدم للكرة ولكن يناور للتقدم ولا يندفع إلا للتأكد من استحواذه على الكرة قبل المهاجم يستخدم المهاجم التمويه بتغيير خطوط السير والركلات السريعة المتلاحقة الكرة حتى تتاح له فرصة المرور بجانب المدافع أو حتى تتوافر لديه فرصة التسديد من نقطة سداد نحو المرمى إزاء المهارة الفائقة لهذا النوع من المدافعين الذي لا ينخدع من مناورة المهاجم .

خلاصة

إن المراوغة تعتبر إحدى المكونات الأساسية لمهارات كرة القدم ولأخذها بعين الاعتبار ينبغي معرفة ماهيتها وبشكل دقيق ومخطط عن طريق برنامج تدريبي مقترح مكثف لهذه المهارات، بقي أن نقول أن على المدرب مراعاة الخصائص العمرية لمباشرة التدريبات على ضوء الطرق والأساليب والأهداف المنشودة والمبتغاة من بناء برنامج تدريبي سليم وعلى أساس معرفي وعلمي لكل ما يلزم بمهارة المراوغة والتي كما ذكرنا فهي مهارة مكتملة لباقي المهارات الأساسية في كرة القدم.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد

إن عملية إخضاع الظواهر إلى القياس أي من حالتها الكيفية إلى حالتها الكمية، تعد عملية أساسية في فهمنا وتفسيرنا للنتائج من حيث دلالاتها الإحصائية، وذلك اعتماداً على أساليب إحصائية متنوعة قصد بلوغ أكبر قدر ممكن من الموضوعية، ومن هنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في البحوث الميدانية من خلال التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات.

وعليه سنتناول في هذا الجانب التطبيقي المنهج المستعمل والدراسة الاستطلاعية، عينة البحث وطرق اختيارها وكذا إجراءات الدراسة والمنهج الإحصائي المطبق.

1. المنهج المستعمل

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلات البحث وأهدافها، فالمنهج هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق الهدف من بحثه، وبغية اختبار الفرضيات⁽¹⁾، في مجال البحث العلمي يعتد باختيار المنهج السليم والصحيح، ونظراً لطبيعة موضوع بحثنا والمتمثل في: السرعة وعلاقتها بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم-صنف أكابر-

وانطلاقاً من هذا الموضوع الذي ندرسه استلزم علينا واقتضى اتباع المنهج الوصفي الإرتباطي .

• المنهج الوصفي الارتباطي: يعرف أنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية أو الاجتماعية الأخرى، كما يهتم ببيان العلاقة بين متغيرين أو أكثر ، وفي حالة وجود هذه العلاقة يهتم بمعرفة نوعها سالبة أو موجبة ، طردية أو عكسية .

والمنهج الوصفي طريقة يهتم بها الباحثون للحصول على معلومات وافية ودقيقة تصور الواقع الحي ويهدف إلى تحقيق عدد من الأهداف منها:

- جمع معلومات دقيقة ووافية حول ظاهرة ما.
- صياغة عدد من التعليمات التي يمكن أن تكون أساساً يقوم عليه تصور نظري.

2. الدراسة الإستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث، والتحقق من صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها في هذه الدراسة والتي يتناول موضوع دراستنا.

¹ رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة، الجزائر، 2002، ص 191.

قمنا بالدراسات الاستطلاعية حتى يتمكن ويتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة لموضوع دراستنا من أهمها:

- ✚ التعرف على مكان الملعب الذي تجري فيه التدريبات من طرف النادي المقصود.
- ✚ التعرف على الأيام والمواعيت التي تبدأ فيها تلك التدريبات من طرف أعوان الملاعب.
- ✚ اكتشاف الصعوبات التي تأخذ على مواجهتها أثناء العمل الميداني.

- تحديد المجتمع الإحصائي الأصلي:

يعرف المجتمع الإحصائي بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة، ويمكن تحديدها على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة وهذه الخصائص أو السمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

يتمثل مجتمع البحث في نادي اتحاد الميلية لكرة القدم .

3. عينة البحث وطرق اختيارها

✓ عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.⁽¹⁾

وتعرف العينة أنها عبارة عن المجتمع الإحصائي الأصلي بكل خصائصه ولكن بصورة مصغرة، أي العينة تشير إلى عدد من الأفراد يتم اختيارها وفقا لقاعدة أو أسلوب معين من مجتمع إحصائي بحيث تمثل هذا المجتمع.

لقد ارتأينا في دراستنا الميدانية بجمع المعلومات باستخدام الاختبارات لتزويدنا بالحقائق التي تصادف أفراد العينة المدروسة .

⁽¹⁾ رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص 334.

✓ طريقه اختيارها:

قمنا بتطبيق اختيار هذا البحث على لاعبي فريق اتحاد الميلية صنف أكابر والمقدر عددهم ب 20 لاعب .

وحرصنا هنا للوصول إلى نتائج بحث دقيقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحث بطريقة مقصودة، وهي العينة التي يتم اختيارها لسهولة وإمكانية توفرها.

4. أدوات الدراسة:

الاختبارات:

- اختبار المراوغة : وضع أقماع على مسافة 5 متر في خط مستقيم ، المسافة بين كل قمع 1 متر ،يقوم اللاعب بالدخول بين الأقماع بالكرة ذهابا وإيابا بأقصى سرعة ممكنة، ثم تسجيل الزمن المستغرق في ذلك.
- اختبار السرعة الانتقالية : في مضمار طوله 30 متر ،يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة ،ثم تسجيل الوقت المستغرق .
- اختبار السرعة الحركية : يقوم اللاعب بالجري في مكانه لمدة 15 ثانية ، ثم تسجل عدد لمسات رجل اللاعب سواء اليمنى أو اليسرى للأرض .
- اختبار سرعة رد الفعل : في مسافة 10 متر ، يقوم اللاعب بالوقوف في وضع الاستعداد بشكل جانبي في منتصف المسافة ،وينتظر سماع الإشارة، حيث ينطلق حسب نوع الإشارة يمين أو يسار ، ثم يسجل الوقت المستغرق في ذلك .

5. مجالات البحث:

المجال المكاني:

لإجراء البحث الميداني وقع اختيارنا على ملعب نادي شباب الميلية الواقع في بلدية الميلية ولاية جيجل

✚ -المجال الزمني:

لقد بدأنا هذا البحث أوائل شهر جانفي، وتم إتمامه في أواخر شهر مارس بالنسبة للجانب النظري.

قمنا بتحضير الاختبارات يوم 17 فيفري.

✚ -المجال البشري: هم جميع اللاعبين الذين تمت عليهم هذه الدراسة.

✓ الأدوات الإحصائية المستعملة:

من أجل أن تكون نتائج الاختبارات لها معنى ودلالة وأهمية، تتطلب منا القيام بمعالجة إحصائية بمساعدة القانون الآتي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون .

خلاصة

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية، عينات البحث مجالات البحث وكذا الدراسة الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي .

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

1. عرض نتائج الاختبارات

- جدول رقم 01 : يمثل نتائج اختبار المراوغة واختبار السرعة الانتقالية :

الرقم	اللقب	الاسم	اختبار المراوغة	اختبار السرعة الانتقالية
01	عدوان	يوسف	11,20	5,30
02	كحال	حمزة	11,78	5,50
03	قريبع	وليد	10,83	5,35
04	بوكندير	رضا	9,880	5,00
05	مخبي	فاتح	8,990	5,05
06	بولبطينة	توفيق	11,13	5,29
07	بولاعة	ع الحكيم	10,56	5,29
08	طاوطاو	كريم	10,59	5,00
09	بوسقيعة	صالح	11,30	5,41
10	حمدلو	وليد	10,71	5,13
11	كربوش	وليد	9,370	5,00
12	مقريش	سمير	8,910	4,95
13	بعيو	خليل	9,330	5,15
14	سعيداني	وائل	8,800	4,97
15	لجرادي	فاتح	8,770	4,96
16	قحش	رمزي	8,700	4,92
17	بوطهرة	عمار	9,050	5,12
18	لجرادي	احمد	8,690	4,89
19	ينار	ياسر	9,170	5,10
20	لجرادي	سمير	9,170	5,11

الجدول 1 نتائج اختبار المراوغة والسرعة الانتقالية

* حساب المتوسط الحسابي :

- المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المراوغة : $\bar{x}_1 = 9.8465$

- المتوسط الحسابي لنتائج اختبار السرعة الانتقالية : $\bar{x}_2 = 5.1245$

Mean-spss

le.drible	la.vitesse
9,8465	5,1245

* حساب الانحراف المعياري :

- الانحراف المعياري لنتائج اختبار المراوغة : $s_1 = 1.042$

- الانحراف المعياري لنتائج اختبار السرعة الانتقالية : $s_2 = 0.1762$

spss-Std. Deviation

le.drible	la.vitesse
1,04293	,17632

* حساب معامل بيرسون :

Correlations-spss

		le.drible	la.vitesse
le.drible	Pearson Correlation	1	,855**
	Sig. (2-tailed)		,000
la.vitesse	Pearson Correlation	,855**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	

- جدول رقم 02: يمثل نتائج اختبار المراوغة واختبار السرعة الحركية:

الرقم	اللقب	الاسم	اختبار المراوغة	اختبار السرعة الحركية
01	عدوان	يوسف	11,20	25,00
02	كحال	حمزة	11,78	20,00
03	قريبع	وليد	10,83	23,00
04	بوكندير	رضا	9,880	28,00
05	مخبي	فاتح	8,990	30,00
06	بولبطينة	توفيق	11,13	22,00
07	بولاعة	ع الحكيم	10,56	24,00
08	طأوطأو	كريم	10,59	30,00
09	بوسقيعة	صالح	11,30	21,00
10	حملو	وليد	10,71	24,00
11	كربوش	وليد	9,370	31,00
12	مقرش	سمير	8,910	32,00
13	بعيو	خليل	9,330	27,00
14	سعيداني	وائل	8,800	33,00
15	لجرادي	فاتح	8,770	33,00
16	قحش	رمزي	8,700	32,00
17	بوطهرة	عمار	9,050	29,00
18	لجرادي	احمد	8,690	29,00
19	ينار	ياسر	9,170	27,00
20	لجرادي	سمير	9,170	28,00

-معامل الارتباط بيرسون لنتائج اختباري السرعة الانتقالية والمراوغة : $r= 0.855$

Mean-spss

le.drible	la.vitesse.cinétique
9,8465	27,4000

* حساب المتوسط الحسابي :

-المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المراوغة : $\bar{x}_1 = 9.84$

- المتوسط الحسابي لنتائج اختبار السرعة الحركية : $\bar{x}_3 = 27.4$

* حساب الانحراف المعياري :

Std. Deviation-spss

le.dri ble	la.vitesse.cinét ique
1,04 293	4,04449

-الانحراف المعياري لنتائج اختبار المراوغة : $s_1=1.04$

-الانحراف المعياري لنتائج اختبار السرعة الحركية : $s_3= 4.04$

• حساب معامل بيرسون

- معامل الارتباط بيرسون لنتائج اختباري السرعة الحركية والمراوغة : $r = -0.873$

Correlations – spss

		le.drible	la.vitesse.cinétique
le.drible	Pearson Correlation	1	-,873**
	Sig. (2-tailed)		1,000
	Pearson Correlation	-0,873**	1
la.vitesse.cinétique	Sig. (2-tailed)	,000	

جدول رقم 03 : يمثل نتائج اختبار المراوغة واختبار سرعة رد الفعل:

الرقم	اللقب	الاسم	اختبار المراوغة	اختبار سرعة رد الفعل
01	عدوان	يوسف	11,20	2,16
02	كحال	حمزة	11,78	2,19
03	قريبع	وليد	10,83	1,93
04	بوكندير	رضا	9,880	1,31
05	مخبي	فاتح	8,990	1,17
06	بولبطينة	توفيق	11,13	2,03
07	بولاعة	ع الحكيم	10,56	2,00
08	طأوطأو	كريم	10,59	1,25
09	بوسقيعة	صالح	11,30	2,11
10	حمدلو	وليد	10,71	1,99
11	كريوش	وليد	9,370	1,94
12	مقريش	سمير	8,910	1,17
13	بعبو	خليل	9,330	1,17
14	سعيداني	وائل	8,800	1,52
15	لجرادي	فاتح	8,770	1,12
16	قحش	رمزي	8,700	1,21
17	بوطهرة	عمار	9,050	1,76
18	لجرادي	احمد	8,690	1,70
19	ينار	ياسر	9,170	1,48
20	لجرادي	سمير	9,170	1,80

جدول 3 : نتائج اختبار المراوغة واختبار سرعة رد الفعل

- حساب المتوسط الحسابي :

-المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المراوغة : $\bar{x}_1 = 9.84$

- المتوسط الحسابي لنتائج اختبار سرعة رد الفعل : $\bar{x}_4 = 1.65$

Std. Deviation

le.drible	la.vitesse.de.réaction
1,04293	,38611

- حساب الانحراف المعياري :
- -الانحراف المعياري لنتائج اختبار المراوغة : $s_1 = 1.04$
- -الانحراف المعياري لنتائج اختبار سرعة رد الفعل : $s_4 = 0.38$

Mean

le.drible	la.vitesse.de.réaction
9,8465	1,6505

- حساب معامل بيرسون:

spss–Correlations

	le.drible	la.vitesse.de.réaction
Pearson Correlati on	1	,712**
le.drible Sig. (2- tailed)		,000
Pearson Correlati on	,712**	1
la.vitesse.de.réactio n Sig. (2- tailed)	,000	

معامل الارتباط بيرسون لنتائج اختباري سرعة رد الفعل والمراوغة : $r = 0.712$

2. تحليل نتائج الاختبارات

الجدول 01 :

معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القيم الاختبار
0.855	1.04	9.84	اختبار المراوغة
	0.17	5.12	اختبار السرعة الانتقالية

- من خلال الجدول رقم 01 ، وبمقارنة قيمة الانحراف المعياري لاختبار المراوغة (1.04) مع قيمة الانحراف المعياري لاختبار السرعة الانتقالية (0.17) ، نجد ان انحراف القيم عن المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الانتقالية اقل وقريب إلى الصفر مقارنة بانحراف قيم اختبار المراوغة مما يعني وجود تشتت اكبر لقيم اختبار المراوغة مقارنة بتشتت اقل لقيم اختبار السرعة الانتقالية.

- كما نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.855) محصورة بين القيمتين 0 و 1 مما يدل على وجود علاقة طردية قوية بين نتائج اختباري السرعة الانتقالية والمراوغة .

الجدول 02 :

معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القيم الاختبار
-0.873	1.04	9.84	اختبار المراوغة
	4.04	27.4	اختبار السرعة الحركية

- من خلال الجدول رقم 02 ، وبمقارنة قيمة الانحراف المعياري لاختبار المراوغة (1.04) مع قيمة الانحراف المعياري لاختبار السرعة الحركية (4.04) ، نجد ان انحراف القيم عن المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الحركية اكبر منه في انحراف القيم عن

المتوسط الحسابي لاختبار المراوغة ، مما يدل على وجود تشتت كبير للقيم مقارنة بانحراف قيم اختبار المراوغة .

- كما نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون (-0.873) محصورة بين القيمتين 0 و1- مما يدل على وجود علاقة عكسية قوية نوعا ما بين اختبائي السرعة الحركية والمراوغة .

الجدول 03 :

معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القيم الاختبار
0.712	1.04	9.84	اختبار المراوغة
	0.38	1.65	اختبار سرعة رد الفعل

- من خلال الجدول رقم 03 ، وبمقارنة قيمة الانحراف المعياري لاختبار المراوغة (1.04) مع قيمة الانحراف المعياري لاختبار سرعة رد الفعل (0.38) ، نجد ان انحراف القيم عن المتوسط الحسابي لاختبار سرعة رد الفعل اقل ، مما يدل على وجود تشتت ضعيف مقارنة بانحراف قيم اختبار المراوغة مما يعني وجود تشتت اكبر لقيم اختبار المراوغة مقارنة بتشتت اقل لقيم اختبار السرعة الحركية.

- كما نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.712) محصورة بين القيمتين 0 و1 مما يدل على وجود علاقة طردية ما بين اختبائي السرعة الحركية والمراوغة .

3. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات والدراسات السابقة والمشابهة :

الفرضية رقم 01:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا من خلال تحليل نتائج اختباري السرعة الانتقالية والمراوغة ، وفيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على :

" للسرعة الانتقالية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر "

اتضح من خلال الجدول رقم 01 أن هناك علاقة طردية قوية بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة المراوغة كما وضحه التحليل الإحصائي ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى .

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن صفة السرعة الانتقالية لها تأثير إيجابي على أداء مهارة المراوغة وهذا ما ذكر في دراسة خيربي زكريا ، طلحة زكرياء بعنوان : أثر تنمية السرعة على تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية رقم 02 :

كذلك حسب النتائج المتحصل عليها في دراستنا من خلال تحليل نتائج اختباري السرعة الحركية والمراوغة ، وفيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على :

" للسرعة الحركية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر . "

اتضح لنا من خلال الجدول رقم 02 أن هناك علاقة عكسية قوية بين صفة السرعة الحركية ومهارة المراوغة كما وضحه التحليل الإحصائي ، وهذا ما ينفي صحة الفرضية الثانية.

يمكن تفسير هذه النتائج بأن السرعة الحركية لها تأثير سلبي على أداء مهارة المراوغة ، وهذا ما لا يتفق مع ما ذكر في الدراسات السابقة والمشابهة للموضوع .

الفرضية رقم 03 :

نظرا للنتائج المتحصل عليها في دراستنا من خلال تحليل نتائج اختباري سرعة رد الفعل والمراوغة ، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على :

" لسرعة رد الفعل علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ."

اتضح لنا من خلال الجدول رقم 03 والتحليل الإحصائي له أن هناك علاقة طردية قوية بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المراوغة ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة .

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن سرعة رد الفعل لها تأثير ايجابي على أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ، أي انه كلما كان اللاعب يمتلك سرعة رد الفعل ساعده ذلك على أداء مهارة المراوغة بإتقان ، وهذا ما ذكرته دراسة مرينيز أمينة ، زحاف محمد ، بن رجم إدريس بعنوان : " أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم".

الفرضية الرئيسية

من خلال تحقيق نتائج الفرضيتين الأولى والثالثة والتي أثبتت أن لصفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، ومن خلال نفي نتائج الفرضية الثانية "للسرعة الحركية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر" التي أثبتت النتائج عكسها ، وعلى ضوء هذه النتائج يتضح التحقق الجزئي للفرضية الرئيسية القائلة : " للسرعة علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"

4. الاستنتاج العام

يحتاج الأداء المهاري في كرة القدم إلى تمتع اللاعب بمختلف القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تقوم عليها اللعبة، واستغلال العلاقة بين القدرات والمهارات لتنمية وتطوير الأداء، ومن بين هذه القدرات والمهارات السرعة والمراوغة اللذان تعتبران أساسيتين لتحقيق الانجاز المطلوب .

وفي ظل ما توصلت إليه دراستنا ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن هناك علاقة بين السرعة بنوعيتها الانتقالية وسرعة رد الفعل والمراوغة تعتبر طردية قوية ، إذ يجب على المدربين الأخذ بعين الاعتبار هذه العلاقة أثناء التدريب والعمل على تحقيقها للوصول إلى المستوى المهاري المطلوب .

وقد اندرج بحثنا في هذا السياق ، إذ نهدف من خلاله إلى إظهار أو نفي وجود علاقة بين صفة السرعة ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ، حيث أثبتت النتائج التحليلية للاختبارات التي أجريت على عينة البحث صدق الفرضيتين الأولى والثالثة ونفي الفرضية الثانية ، وهذا ما يدفعنا إلى القول أن هناك علاقة بين السرعة والمراوغة يجب على المدربين أخذها بعين الاعتبار .

الختامة

خاتمة

حاولنا في دراستنا هذه إظهار العلاقة بين صفة السرعة ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ، حيث في البداية قمنا بتقسيم السرعة لأنواع ودراسة علاقة كل نوع بأداء مهارة المراوغة ،حتى يتسنى لنا معرفة نوع العلاقة بدقة واعتماد النتائج المتحصل عليها في البرامج التدريبية للوصول إلى أعلى مستوى .

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاث فصول ، تناولنا في الفصل الأول كرة القدم ،تعريفها ،نبذة تاريخية عنها ،مبادئها ،قوانينها ،طرق لعبها ، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى صفة السرعة وأهميتها في كرة القدم وأنواعها ومكوناتها، أما الفصل الثالث فقد تضمن المهارات الأساسية لكرة القدم بصفة مختصرة وتم التركيز على مهارة المراوغة .

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا وجود علاقة طردية بين صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل بالمراوغة ، ونفي وجود علاقة بين صفة السرعة الحركية ومهارة المراوغة ،مما يدل على تحقق جزئي للفرضية العامة للبحث، إذ تساعد هذه النتائج في إثراء البرامج التدريبية والعمل بها لتحقيق الانجازات المبهرة .

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: السرعة وعلاقتها بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .
أهداف الدراسة :

- الوصول إلى معرفة العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة المراوغة.
- الوصول إلى معرفة العلاقة بين صفة السرعة الحركية ومهارة المراوغة.
- الوصول إلى معرفة العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المراوغة.
- ابراز دور صفة السرعة بمختلف انواعها على اداء مهارة المراوغة.
- العمل ميدانيا على تحقيق الاداء المطلوب.

إشكالية الدراسة: -هل لصفة السرعة علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

الفرضية الرئيسية:

للسرعة علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

الفرضيات الفرعية:

- 1- للسرعة الانتقالية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .
- 2- للسرعة الحركية علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .
- 3- لسرعة رد الفعل علاقة بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

العينة: تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي اتحاد الميلية لكرة القدم لموسم 2020/2019 أكابر .

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

أدوات الدراسة: استخدمنا حسب موضوعنا اداة الاختبار لأنه واسع الاستعمال في المجال الرياضي وهو وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم .

المجال المكاني: لقد تم تطبيق جميع اختبارات السرعة بمختلف انواعها والمرابغة لكرة القدم في ملعب نادي شباب الميلية .

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق الاختبارات في الموسم الرياضي(2020/2019) في الفترة الواقعة ما بين 2020/02/01 الى 2020/03/10

الاقتراحات والتوصيات :

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين .
- إعطاء أهمية بالغة لصفة السرعة والاعتماد عليها في البرامج التدريبية قصد تحسين وتطوير مهارة المراوغة .
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة الرياضي ودورها في صقل المهارات واكتسابها من كل الجوانب .
- إدخال المدربين في تریصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي .
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديوحتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مهارة المراوغة قبل بداية الحصة "

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
64	نتائج اختبار المراوغة و السرعة الانتقالية	01
66	نتائج اختبار المراوغة و اختبار السرعة الحركية	02
69	نتائج اختبار المراوغة واختبار سرعة رد الفعل	03

قائمة المراجع:

1. أبو العلا عبد الفتاح :التدريب الرياضي و الأسس الفزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1 .
2. حسن عبد الجواد المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم ،دار العلم للملايين ، بيروت، ط4 ، سنة 1997 .
3. خالد البديوي، احمد العلي:قانون كرة القدم ،الكويت،سنة2015 .
4. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة، الجزائر، 2002.
5. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر، 2007.
6. رومي جميل: كرة القدم ،ط2 ،دار النفائس،بيروت لبنان ،سنة 1986 .
7. سامي الصفار :كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل العراق ،ط1 ، سنة 1982 .
8. سمير خلو : مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، اسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية في كرة القدم المسيلة،2008/2007.
9. عادل تركي حسن،سلام جبار صاحب:كرة القدم تعليم وتدريب،بغداد،سنة 2002 .
10. عادل تريكي حسن ، سلام جبار صاحب :كرة القدم تعليم و تدريب ، مرجع سابق
11. قاسم حسن حسين:الموسوعة الرياضية والبدنية العالمية،دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، الاردن ، ط1 ،سنة 1998 .
12. كورث مانيل:التعلم الحركي،ترجمة عبد العلي نصيف ،دار الكتب للطباعة والنشر،بغداد،ط1 ،سنة 1987.
13. مجلة الوحدة الرياضية ، عدد خاص ،الجزائر ،18/06/1982 .
14. محمد اليومي:قانون كرة القدم،دار الخبر،الاردن ،سنة 2017 .

15. محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ،دار المعارف،القاهرة،ط13 ،سنة 1994 .
16. محمد صبيحي حسانين:القياس والتقويم في التربية البدنية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ط1، سنة 1987 .
17. مختار سالم:كرة القدم لعبة الملايين،مكتبة المعارف ،ط22، بيروت لبنان،سنة 1988
18. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر :اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ،المسيلة ،2016/2015 .
19. معجم الطلاب ، دار المجاني ،بيروت،ط5 ،سنة 2001.
20. مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ،دار الفكر العربي ،سنة 2001 .
21. مهند حسين البسناوي،احمد محمود اسماعيل:فسيولوجيا التدريب البدني ،دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان الاردن ، ط 1 ، سنة 2006 .
22. موفق مجيد مولى :الفكر التدريبي الالمانى بكرة القدم،دار الينابيع،دمشق،ط1، سنة 2008 .
23. موفق مجيد مولى:المدرّب والعمل التكتيكي بكرة القدم ،دار الينابيع،دمشق،ط1، سنة 2007 .

قائمة الملاحق :

جداول التحليل الخاصة ببرنامج التحليل الإحصائي spss:

تحليل جدول نتائج الإختبارات رقم 01 :

Mean-spss

le.drible	la.vitesse
9,8465	5,1245

spss-Std. Deviation

le.drible	la.vitesse
1,04293	,17632

Correlations-spss

		le.drible	la.vitesse
le.drible	Pearson Correlation	1	,855**
	Sig. (2-tailed)		,000
la.vitesse	Pearson Correlation	,855**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	

تحليل جدول نتائج الإختبارات رقم 02 :

Mean-spss

le.drible	la.vitesse.cinétique
9,8465	27,4000

Std. Deviation-spss

le.dri ble	la.vitesse.cinét ique
1,04 293	4,04449

Correlations-spss

		le.drible	la.vitesse.cinétique
le.drible	Pearson Correlation	1	-,873**
	Sig. (2-tailed)		1,000
la.vitesse.cinétique	Pearson Correlation	-,873**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	

تحليل جدول نتائج الإختبارات رقم 03 :

Std. Deviation

le.drible	la.vitesse.de.réaction
1,04293	,38611

Mean

le.drible	la.vitesse.de.réaction
9,8465	1,6505

spss–Correlations

	le.drible	la.vitesse.de.réaction
Pearson Correlation	1	,712**
Sig. (2-tailed)		,000
Pearson Correlation	,712**	1
Sig. (2-tailed)	,000	