جامعة عمار ثليجي _الأغواط_
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تخصص: النشاط الرياضي المدرسي
الموسومة بـ:

أثر تطوير مداومة السرعة للاعبي كرة القدم صنف الأكابر على الفاعلية الهجومية أثناء مرحلة المنافسة

إعداد الطالب:
– نقموش عبد القادر

إشراف الدكتور:
– أحمد شاشو

السنة الجامعية: 2022/2021

كلمة شكر و تقدير

و من يتوكل على الله فهو حسبه

نحمد الله سبحانه و تعالى أن وفقنا لإتمام هذا العمل و أمدنا بالصبر على

صعوباته كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المشرف و المحترم

" أحمد شاشو "

على توجيهاته و اقتراحاته القيمة و تواضعه.

و إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل سواءمن قريب أو من بعيد.

الفهرس

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة ... و نصح الأمة ... إلى نبي الرحمة و نور العالمين ....

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلله الله بالهبة و الوقار... إلى من علمني العطاء بدون إنتظار ... إلى من أحمل إسمه بكل إفتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمار قد حان قطفها بعد طول انتظار .

والدي العزيز

أهدي هذا العمل و ثمرة جهدي إلى أغلى ما لدي في الكون أمي و أبي حفظهما الله

في نهاية مشواري أريد أن أهدي هذا العمل إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و إلى جميع في الجامعة و خاصة طلبة سنة ثانية ماستر

عبد القادر

فـهرس الـمحتـويـا ت

قائمة المحتويات	الصفحة
الشكر	
الاهداء	
مقدمة	أ
الإطار العام للدراسة	
1-الإشكالية البحث	**3**
2-الفرضيات البحث	**4**
3-أهداف البحث	**5**
4-أهداف البحث	**5**
5- أسباب اختيار البحث	**6**
6- تحديد المفاهيم والمصطلحات	**6**
الفصل الأول: الأدبيات النظرية	
المبحث الأول: الإطار النظري	**10**
المطلب الأول: التدريب ومداومة السرعة	**10**
اولا: التدريب الرياضي	**10**
1-تعريف التدريب الرياضي	**10**
2-مفهوم التدريب الرياضي	**10**
3-خصائص التدريب الرياضي	**11**
4-واجبات التدريب الرياضي	**13**
5-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	**15**
6-أهداف التدريب الرياضي	**15**
7- مراحل التدريب الرياضي	**16**
8-طرق التدريب الرياضي	**17**
ثانيا: مداومة السرعة	**22**

1-تعريف السرعة	**22**
2-مفهوم السرعة	**24**
3- أهمية السرعة	**24**
4- نوعية السرعة	**24**
5- تصنيف السرعة	**25**
6- الطريقة العلمية لقياس السرعة	**29**
7-مكونات السرعة	**30**
8- العوامل المؤثرة على السرعة	**31**
9-تحديد حمل السرعة	**33**
10- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة	**34**
المطلب الثاني: فعالية الهجوم في كرة القدم	**34**
أولا: فعالية الهجومية	**34**
1- تعريف الهجوم	**34**
2- خطط الفريق الهجومية	**35**
3- التكتيك الفردي في الهجوم	**39**
ثانيا: كرة القدم	**41**
1- تعريف كرة القدم	**41**
2- التطور التاريخي لكرة القدم	**41**
3- كرة القدم في المغرب العربي	**44**
4- تعريف كأس العالم لكرة القدم	**44**
5- دورات نهائيات كأس العالم	**44**
6-كرة القدم في الجزائر	**45**
7- قانون كرة القدم	**46**
8- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم	**56**
9- الإصابات في الملعب والعلاج	**56**
10- تشكيل وحدة التدريب اليومية	**57**

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها	
المطلب الأول: الدراسات المرتبطة	**57**
المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات المرتبطة	**58**
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية	
المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها	**62**
1-منهجية البحث واجراءاته الميدانية	**62**
1.1 منهج البحث	**62**
2.1 مجتمع وعينة البحث	**62**
3.1 مجالات البحث	**63**
4.1 التجربة الاستطلاعية	**63**
5.1 الاختبارات المستخدمة	**64**
6.1 الدراسة الأساسية	**69**
7.1 الوسائل الإحصائية	**69**
المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة	**70**
1.عرض تحليل ومناقشة النتائج	**70**
1.1 نتائج القياس القبلي	**70**
1-2 نتائج القياس البعدي	**71**
3.1درجة الارتباط بين اختبارات القدرات تطوير مداومة السرعة ودافعية الهجومية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية	**73**
4.1 درجة الارتباط بين الاختبارات تطوير المداومة السرعة ودافعية الهجومية للمجموعتين التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية	**74**
المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة	**76**
الخاتمة	**78**
قائمة المراجع	
الملاحق	

مقدمة

تعتمد كرة القدم الحديثة على الأداء المهاري الذي يضع الفارق خلال المنافسة لذا وجب على مدرب الأخذ بعين الاعتبار تعطش اللاعب الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه وكذا تنمية وتطوير مختلف القدرات التقنية والصفات البدنية والتي من بيها (صفات المداومة والسرعة) التي تعتبر الركيزة الأساسية للمهارات الأساسية قصد تحسين مستوى أداء اللاعب، فحتى يصبح لاعبا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير والمراوغة) قصد النهوض بمستوى مقدم اللاعب الممارس لها وعلى ضوء هذا فإن القدرات البدنية قد تساهم بشكل أو بآخر في ابراز هذا المستوى ما شد إليها المختصين في محاولة ومعرفة مداها في اكتساب الرياضي هذه المهارات الأساسية لذا جاءت هذه الدراسة التي سنحاول من خلال الكشف عن أثر تطوير القدرات البدنية (المداومة والسرعة) وعلاقتها بتطوير القدرات التقنية (كالتمرير والمراوغة) لدى لاعبي كرة القدم.

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية :

تعتبر كرة القدم إحدى الألعاب الكبيرة والتي توسعت بشكل كبير خاصة بعدما زاد تفهم الجماهير بفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية رغم اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم كما عرفت كرة اليد تطورا كبيرا وذلك في مختلف العصور وبشكل فعال في تحسن اللياقة البدنية للفرد أو اللاعب وذلك من أجل الحصول على بنية رياضية عالية ٠

فعلى لاعب كرة القدم التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية المتمثلة في القوة والتحمل والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الدقة والتوازن لأنها تكتسي أهمية كبيرة ونظرا لتحسينها القدرات المهارية إذ تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني و إحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافة محددة في اقل زمن ممكن كما يحدث في العاب المضار كالجرى100م، 200م ....الخ والسباحة والتجديف وأداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كأداء مهارات هجومية في كرة اليد كالقفز وأداء التصويب ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر أهم الصفات البدنية التي تؤدى إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى اللاعب وهذا ما دفعنا لتسليط الضوء على هذه الصفة (السرعة) لدى طلبة تخصص كرة القدم ومن هذا المنطلق يتبادر في أذهاننا طرح التساؤل والمتمثل فيما يلي:

- ما مدى تأثير القدرات البدنية (مداومة السرعة) في تطوير دافعية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية (مداومة السرعة) ودافعية الهجومية؟
- هل تؤثر صفة المداومة على تقنية التحكم في الكرة لدى لاعبين؟
- هل بإمكان أن يكون صفة السرعة أن تؤثر على تقنية المراوغة في نشاط كرة القدم؟

2/ الفرضيات :

الفرضية العامة :

1- القدرات البدنية (مداومة السرعة) لها دور كبير في تطوير القدرات التقنية عن لاعبي كرة القدء من خلال تسهيل أداء المهارة الحركية.

الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية والقدرات التقنية ولصالح المجموعة التجريبية.

2- صفة المداومة لها تأثير كبير على تقنية التحكم في الكرة القدم لدى لاعبي كرة القدم

3- صفة السرعة لها دور كبير في التأثير على تقنية المراوغة في نشاط كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم

3/ أهداف البحث:

1. تقيم صفة السرعة بأداء المهارات الهجومية عند لاعبي كرة القدم
2. معرفة أهمية السرعة أثناء أداء المهارات الهجومية في كرة القدم
3. معرفة كيفية أداء المهارات الهجومية
4. أهمية كرة القدم أثناء المنافسات والصراع الحركي بين الفريقين أثناء حيازة الكرة وتسجيلها.
5. أهمية السرعة أثناء إحراز على الكرة وتنفيذ المهارات الهجومية

4/ أهمية البحث:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة:

1. يعتبر عنصر السرعة احد عناصر اللياقة البدنية وهو عنصر هام أثناء أداء المهارات الهجومية في كرة القدم
2. دراسة الفارق في سرعة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم.
3. استخلاص بعض النتائج التي من شانها معرفة تطور صفة السرعة في أداء المهارات الهجومية.
4. معرفة مدى تحكم السرعة في أداء المهارات الهجومية في كرة القدم.

5/ أسباب اختيار البحث:

1. أهمية الدراسة في حد ذاتها.
2. قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.
3. الفراغ العلمي الذي تشهده المكتبات" نقص المراجع".
4. كونها أحد الركائز في كرة القدم

6/ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

السرعة:ةوتعنى السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء بانتقال الجسم أو بعدم انتقاله٠

أو هي عبارة عن أداء حركات متنوعة في أقصر وقت ممكن بالانتقال أو بدون الانتقال.

المهارات الهجومية الأساسية:

هي تلك التحركات التي يؤديها اللاعب في حالة هجوم وتهدف إلى الوصول بالكرة إلى أقرب مكان للهدف ، ثم محاولة الإصابة ومن أهم المهارات الهجومية الأساسية مايلى:

حيازة الكرة – استلام الكرة – – تمرير الكرة – تصويب الكرة.

كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتكون من فريقين في كل فريق (11) لاعبين بما فيهم حارس المرمى حيث تمارس بكرة وتلعب بالقدمين للاعبين والحارس يمكن أن يستعمل الاثنين وذلك في ملعب مستطيل الشكل وذو أرضية عشبية حيث يوجد في نهاية كل طرف من أطرافها مرمى هدف.

الفصل الأول:

الأدبيات النظرية

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطرأ عليه تغيرات عديدة ، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

المبحث الأول: الإطار النظري

المطلب الأول: التدريب ومداومة السرعة

اولا: التدريب الرياضي

1- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".1

2- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو:" العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".[2]

وهو أيضا" العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".[3]

كما يعرف التدريب :"على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".[4]

---

[1]- www.phy_edu.net

[2]، مفتي إبراهيم حماد:" التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

[3]- ناهد رسن سكر:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

[4]- محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".[1]

3- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

3-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".[2]

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه

[1]- قاسم حسن حسين:"علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

[2] محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"،مرجع سابق،ص19

التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".[1]

3-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:[2]

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

3-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية

1- مهند حسين الشتاوي،احمد إبراهيم الخواجا:"مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل للنشر،ط1،عمان،الأردن،2005،ص26

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة"،مرجع سابق، ص 21،22.

شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الراضي ".[1]

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".[2]

3-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".

4-واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

1- محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"،مرجع سابق،ص22،23 .

2- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.

4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطا جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:[1]

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.[2]

---

1 –حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،دار الفكر العربي،مدينة نصر،القاهرة،مصر،ص14،15.

2– مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث،تخطيط–تطبيق– قيادة،دار الفكر العربي،ط2،نصر،القاهرة،مصر،2001،ص30.

4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احدث الأساليب العلمية المتاحة.

5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:[1]

5-1 الإعداد البدني: يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

5-2 الإعداد المهاري: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها،وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

5-3 الإعداد الخططي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

5-4 الإعداد التربوي والنفسي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات ، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

6- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.

[1]- محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص24،25.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة:الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي(التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس.والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة، ...الخ.[1]

بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.[2]

7- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى اكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من

[1]- أمر الله البساطي :"أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر،1998،ص12.

[2]- ناهد رسن سكر:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص20.

النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة.[1]

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة ترتكز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1-القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي عل أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

2-التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:
  - مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
  - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
  - مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم أخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين(بعد مرحة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).[2]

8- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

[1]- مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص39.

[2] - قاسم حسن حسين:"علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق،ص29.

8-1 التدريب الهوائي: يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

8-2 التدريب اللاهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

8-2-1 طريقة التدريب المستمر: تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

8-2-1-1 التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

8-2-1-2 التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته مابين 80و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.[1]

8-2-1-3 تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري(سريعة_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسبا لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريبات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.[2]

1- أمر الله البساطي:"أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"،مرجع سابق،ص81،82.

2- محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر،1991،ص24،25.

8-2-2 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لأخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.

8-2-3 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين، ...الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.[1]

8-2-4 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

[1]- أمر الله البساطي:"أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"،مرجع سابق،ص88،89.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة–استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...الخ).[1]

8-2-5 طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

8-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة

[1] – REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998,p 45,46,47.

وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

8-2-7 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ **مورغان ادانسون MORGAN Adanson**، بجامعة ليدز بانجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء اكبر كمية من العمل.[1]

[1] – أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"،مرجع سابق،ص.103

ثانيا: مداومة السرعة

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]

تعرف السرعة بأنها معدل تغير حركة الجسم أو جزء منه في المسافة والزمن –وكمثال: عدو 100 متر كقياس للسرعة– فإذا استطاع طالب عدو 100متر في 12.5ثانية فإن السرعة المتوسطة لهذا الطالب 8متر/ثانية (100متر مقسومة على 12.5ثانية). والسرعة المتوسطة يمكن أن نحددها في إطار نوعين من السرعة: زمن رد الفعل وزمن الحركة – وزمن رد الفعل هو الزمن المستغرق للاستجابة لمثير ما، أو هو الزمن المنقضي فيما بين ظهور أو سماع المثير وبدء حركة الجسم كاستجابة. وكمثال في 100متر عدو فإن الزمن المستغرق من لحظة سماع طلقة البدء وتحريك أي جزء من أجزاء جسم اللاعب يعرف بزمن رد الفعل.

أما زمن الحركة فإنه الزمن الواقع بين بدء حركة الجسم أو أجزاء منه أو أية أداة أخرى واستكمال الحركة –فزمن الحركة المستغرق في 100متر عدو يبدأ من أول حركة للجسم حتى قطع شريط النهاية بملامسة الصدر. أما عن مكونات زمن الحركة فإنه يمكن تحليله في ضوء تزايد السرعة أو العجلة والسرعة المتوسطة Ave rage velocity والسرعة القصوى .

وعجلة السرعة تعني معدل التغير في السرعة –وإحدى طرق تقدير هذه العجلة يتم من خلال طرح السرعة الابتدائية من السرعة النهائية ويقسم الناتج على الزمن الذي من خلاله تغير السرعة.

---

[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.

سرعة العجلة= السرعة النهائية – السرعة الابتدائية

الزمن المستغرق لتغيير السرعة

ففي عدو 100متر فإن اللاعب ينطلق من مكعبات البدء (سرعة ابتدائية=0) إلى علامة بعد 20متر في زمن قدره 4.55متر/ثانية (20متر/4.4ثانية) ومن المعادلة السابقة للعجلة فإن السرعة النهائية يجب حسابها من أجل تحديد العجلة –وتقدير هذه السرعة النهائية يمكن الحصول عليها من المعادلة التالية:

السرعة المتوسطة = السرعة النهائية + السرعة الابتدائية

كذلك فإن السرعة المتوسطة يمكن تحديدها لزمن الحركة أو أي جزء منها فالسرعة المتوسطة هي معدل الحركة أو السرعة وتحسب من خلال قسمة المسافة على الزمن –فإذا كان زمن الحركة 12ثانية لعدو 100متر– فإن متوسط سرعة الحركة تصبح 8.33متر/ثانية (100متر/12ثانية) كذلك وبنفس الطريقة يمكن حساب السرعة المتوسطة لأي جزء من أجزاء السباق.

أما السرعة القصوى فيمكن الحصول عليها من خلال زمن الحركة –ففي 100متر كمثال– ولنفرض أن السرعة المتوسطة تم تقديرها لكل 20متر من مسافة السباق– وهنا تصبح أعلى سرعة متوسطة لأحد هذه الأجزاء هي السرعة القصوى التي حققها المتسابق خلال المسابقة– فإذا ما حدث ذلك في الجزء المتوسط من مسافة السباق– فإن السرعة القصوى خلال 100متر سوف تكون خلال الجزء الثالث أو المتوسط.

والسرعة خاصية مستقلة لكل حركة –فالفرد الذي يمتلك درجة عالية من السرعة في سباق 100متر ربما تكون سرعته منخفضة أو متوسطة أو عالية في اختبار لقياس رد فعل حركة اليد.[1]

2–مفهوم السرعة: لسرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.[2]

[1] إبراهيم أحمد سلامة : مرجع سابق ،ص ص155، 156.

[2] علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد :**تخطيط التدريب في كرة السلة** ،ب ط، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص157.

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

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.

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.
- و يعرفها " كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.[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 فعالياتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

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

4- نوعية السرعة : نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما : السرعة الحلقية (الدورية) والسرعة اللاحلقية (اللادورية).

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

[1] عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع ، ص246

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.

5- تصنيف السرعة: يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة زمن الرجع (رد الفعل), و يقسمها " وديع ياسين ": إلى زمن رد الفعل زمن الحركة.[1]

5- 1/السرعة الحركية : يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن , أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدى لمرة واحدة و تنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة , كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل , وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة .

5- 2/سرعة الانتقال : يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لأخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري والسباحة و ركوب الدراجات.

---

[1] وديع ياسين وياسين طه: **الإعداد البدني للنساء** ، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق ، 1986، ص.18.

وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك)

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:

5- 2-1/سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا: ويشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة الترددية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى.

ويلعب المعدل الذي تتزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرهما.

ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يتحقق نتائج طيبة.

ويرى العديد من العلماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18متر فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن، ولذلك فإن هذا الشكل من أشكال السرعة له أهمية خاصة بالنسبة لمسافات العدو ولمسافات القصيرة ومسابقات الألعاب

5-2-2/السرعة القصوى في الجري: عندما تزيد مسافة العدو عن 18متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو".

ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50متر مثلا والعكس صحيح.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "**إيكارت**" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43متر وألا تزيد عن 91.43متر

ويذكر "**بارو**" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57متر إلى 54.86متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة

عن 91متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة.[1]

5- 3/سرعة زمن الرجع:

زمن رجع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره.

وينظر البعض إلى زمن الرجع على أنه ظاهرة أولية بسيطة، ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن بينت أن زمن الرجع يظهر عند قياسه لصورة مركبة فقد تمكن "**تيشنر**" من تصنيف زمن الرجع إلى أربع مظاهر رئيسية وهي:

- بداية حدوث المثير.
- فترة الكمون الأولى: والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه.
- فترة الكمون الثانية: وهي فترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية، ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار).
- فترة الإرجاء: وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

ويشير "ترتTRIPP" إلى أن زمن الرجع عند الإنسان يتكون من :

[1] محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان **:نفس المرجع السابق**، ص ص232-234.

أ . زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.

ب . زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.

ج . زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة.

فكان زمن الرجع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة وهذه الأزمنة تشتمل على زمن تنمية الأعضاء الحسية المستقبلة وزمن العمليات العضلية وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ ومن المخ إلى العضلات.

ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من زمن الرجع: زمن الرجع البسيط وزمن الرجع التمييزي (المركب).

وزمن الرجع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل و لحظة الاستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة, أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالاستجابة لمثير واحد فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات) فإن زمن الرجع في هذه الحالة يسمى بزمن الرجع التميزي (المركب).

ويختلف زمن الرجع عن زمن الفعل المنعكس وعن زمن الحركة وعن زمن الاستجابة, وذلك على النحو التالي:

5- 3-1/زمن الفعل المنعكس:

هو عبارة تقصير زمن الرجع نتيجة عزل التفكير واتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به, أي أنه فعل لا إرادي, فهو يتميز باستقلاله النسبي عن الضغط الإرادي, ففي الفعل المنعكس تنتقل المثيرات عبر الأعصاب إلى النخاع الشوكي حيث يتم الاستجابة عن طريق هذا النخاع أليا دون أن تصل الإشارات إلى الجهاز العصبي المركزي.

وتنتشر دراسة الأفعال المنعكسة بشكل خاص في مجال دراسات علم النفس العلمي لإظهار الأثر الكمي الذي تحدثه بعض المتغيرات التجريبية مثل: التوتر العضلي, التعب, التكيف والانتباه وغيرها، ومن أشهر الأفعال المنعكسة أحداثا في هذا المجال الفعل المنعكس للركبة أو ما يطلق عليه اسم: المنعكس الردفي.

ويتميز الفعل المنعكس في الإنسان –في أي صورة من صورة– بالسرعة، فعلى سبيل مثال: تتراوح سرعة مدى الفعل المنعكس للركبة من1/1000ثانية إلى 9/1000ثانية

(1مللي ثانية –9مللي ثانية)، وهذا المعدل من السرعة ثبت أنه يفوق أسرع استجابة إرادية للإنسان.

5- 3-2/زمن الحركة:

ويبدأ بنهاية زمن الرجع وبداية الحركة، أي أنه الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة وحتى إتمامها أو الانتهاء منها، ويشير زمن الحركة إلى المعدل الذي تتقبض به العضلة، فمن المعروف أن السرعة النسبية لانقباضات العضلات تختلف باختلافات كبيرة فيما بين الأفراد بعضهم وبعض، فقد يتميز شخص ما بسرعة كبيرة في حركات الرجل، بينما آخر بسرعة كبيرة في حركات الذراع، والأكثر من ذلك فقد يتميز الشخص الأول بأن العضلات الممتدة للذراع تتقبض بسرعة نسبية أكبر من السرعة التي تتقبض بها العضلات المثنية، ومن ناحية[1] أخرى تختلف سرعة حركات جسم الفرد فيما بينها، فقد يكون الشخص بطيئا في السرعة في العدو، وربما يكون الشخص نفسه سريعا بالنسبة لحركات الذراع والأصابع أو العكس بالعكس.

5- 3-3/زمن الاستجابة:

هو عبارة عن الربط بين زمن الرجع وزمن الحركة، أي أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاء من إتمام الحركة أو العمل

6- 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.

أما النوع الثاني فينقسم إلى نوعين:

– نوع يستخدم فيه اللمس

[1] محمد حسن علاوي ومحمد نصرا لدين رضوان: نفس المرجع السابق ، ص 135-136.

– 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 حاليا العديد من الملاعب و خاصة في مجال ألعاب القوى.

والدخول 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

7-مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

7-1/ تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

7-2/ السرعة القصوى : وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.

7-3/ القوة المميزة بالسرعة: هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية 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 أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدرجات.[1]

تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة.

7-4/السرعة الانتقالية والسرعة الحركية: السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سيسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة.

[1] محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق ، ص78.

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي"

8- العوامل المؤثرة على السرعة : هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

8- 1/درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

8- 2/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.

8- 3/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 عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

8- 4/الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

8- 5/النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

8- 6/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.

8- 7/القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين[1] أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

8- 8/قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

8- 9/قوة الإرادة: وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.

9- العوامل المحددة للسرعة :

السرعة محددة بعوامل وهي كما يلي :

1-سرعة رد الفعل : زمن رد الفعل يخضع لقواعد فسيولوجية والتي لا تسمح بالهبوط تحت القيمة الحدية التي تقدر بحوالي 01-10 من الثانية.

2-قدرة التسارع:تتمثل القدرة الحركية الأكبر أهمية عند الرياضي فأحسنهم الذي لجيه تسارع عند الانطلاق أحسن.

3-سرعة الحركة: هي قدرة الرياضي على القيام بحركات أكثر سرعة مع استرخاء خاص, فالانتقال المباشر عند الانطلاق أحسن.[2]

[1] احمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس : مرجع سابق ، ص ص 312 -313

[2] مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص164.

9- تحديد حمل السرعة:

1. مدة العمل ما بين 03-08.
2. مدة العمل ما بين 01-95.
3. تناوب الراحة و العمل (الراحة كاملة).
4. صفات العمل في الحصة الواحدة ما بين 01-08م حسب أنواع السرعة.

11- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

1.ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعيا.

2.ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.

3.يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.

4.أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات .

5.مراعاة استعداد الجهاز العصبي, و على ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات و تدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.

6.يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.

7.ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.

8.ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات و أجهزة, ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.[1]

10- 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 الأخر في العصب المغذي في هذه الليفية حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي

[1] أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس: مرجع سابق ، ص314

لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و أخر 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 و بطيئة.

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

المطلب الثاني: فعالية الهجوم في كرة القدم

أولا: فعالية الهجومية

1-تعريف الهجوم:

يبدأ الهجوم في كرة القدم بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي، ليبدأ الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم، وطبيعة العمل الهجومي في كرة القدم يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواءا بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع ما بين الجري السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة القدم للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة، بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف الارتباطها بحركة المنافس ومواقفه.

الانتقال نحو منطقة الخصم بتنظيم الهجمة جماعيا، حيث يوجد ثلاثة طرق للانتقال :'

– الهجوم المعاكس المضاد: يهدف إلى خلق التفوق العددي باستعمال التحركات والتمريرات السريعة.

[1] مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: **فسيولوجيا التدريب البدني**، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان الأردن، 2006، ص329.

–التنقل السريع: حيث يشارك فيه كل اللاعبين، وهدفه مباغتة الخصم قبل ترتيب دفاعه.

– التنقل البطيء: ويطبق عند فقد الفريق فرصة تحقيق الشكلين السابقين أي في هذه الحالة يكون الهجوم منظم.[1]

– التموضع الجيد للاعبين يساعد على إفساح المجال للفريق من استخدام خططه الهجومية بصورة سريعة.

– ترجمة التموضع الجيد للاعبين إلى تمريرات وتنسيقات بينهم تهدف إلى إحداث ثغرات في دفاع الخصم.

– التصويب يعد من المهارات الأساسية المهمة التي تحسم المواقف في المباريات، ففي لحظة التصويب يتمم إنهاء سلسلة الأداء الفني والخططي والاستثارة النفسية المرافقة لذالك، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة.

2- خطط الفريق الهجومية: يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته للكرة سواءا عقب تصوي المنافسين على الهدف، أو عند القف أو قطع الكرة، وكذا عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة، ويجب علينا أن نفرق نوعين من الهجوم هما:[2]

– الهجوم الخاطف والهجوم الخاطف الموسع:

الهجوم الخاطف أو مع التفوق العددي للمهاجمين، عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس، بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى، قبل قيام الفريق المنافس بتنظيم خطوطه الدفاعية، وغالبا ما يؤدي هذا الهجوم بواسطة لاعب إلى أربعة مهاجمين، ويجب مراعات قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجومات، وأن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة اصابة الهدف .

[1] – ياسر دبور: كرة القدم الحديثة، منشأة المعارف، مصر، الإسكندرية، 1998، ص75.

[2] – ياسر دبور، مرجع سابق، ص76.

- الهجوم الخاطف الفردي:

يحدث الهجوم السريع الفردي في حالة عدم وجود مدافعي الخصم حول الحدود الخارجية للمرمى، وتكون نسبة نجاحه كبيرة للغاية، حيث لا يوجد ما يمنع الرامي في طريقه نحو المرمى لإحراز الهدف، ومثل هذه الهجومات عادة ما تنفد بعدما ينجح اللاعب في اعتراض تمريرة أو خطف كرة من اللاعب الخصم، وإذا قام فريق الدفاع بالهجوم بسرعة، وعادة ما يقوم أقصى الجناح الأيسر والأيمن بالقيام بالهجومات، وفي حالة فقدان الكرة من طرف أحد لاعبي الفريق الخصم، يقوم أي من هذين اللاعبين في الحال بالجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة لخطف الكرة والجري بها إلى منتصف المسافة من مرمى الخصم، ولذا يختص لاعبو هذين المركزين بمهارة فائقة في الجري.

- الهجوم الخاطف الموسع(الجماعي):

إذا لم ينجح الهجوم السريع الفردي واتخذ بعض مدافعي الخصم مواقعهم حول منطقة المرمى، فقد حان الوقت في تنفيذ الهجوم الخاطف السريع، الذي يتسم بالجماعية أفضل، ويتم بانطلاق عدد مناسب من اللاعبين الأماميين نحو مرمى المنافس حيث يجب : لا يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدأ الهجوم الخاطف في الناحية العكسية لاتجاه تصويب الكرة عليهم، أما إذا تأخر اللاعبون بالانطلاق انتظارا لحيازة فريقهم على الكرة فلن يكون باستطاعتهم تخطي منافسهم، أو في حالة خطأ المدافعين في التغطية / يجب الحدر من قيادة هذا الهجوم بالتمرير للزميل القاطع للكرة في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماما على استقبالها بعيدا عن اشتراك المنافس وإلا تسبب عنه هجوم خاطف سريع من المنافس، ولدا يفضل الإحجام عن التمرير السريع، أو الطويل وتغييره في هذه الحالة إلى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمي بدلا من الخاطف.[1]

[1] – محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997، ص150

الهجوم المنظم: غالبا لا يسنح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف وخاصة عند سرعة عودة المنافسين لأماكنهم الدفاعية، أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى دالك من مختلف الحالات التي تمنح الفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جهتهم الدفاعية.[1]

- **الهجوم الخاطف الفردي:**

يحدث الهجوم السريع الفردي في حالة عدم وجود مدافعي الخصم حول الحدود الخارجية للمرمى، وتكون نسبة نجاحه كبيرة للغاية، حيث لا يوجد ما يمنع الرامي في طريقه نحو المرمى لإحراز الهدف، ومثل هذه الهجومات عادة ما تنفد بعدما ينجح اللاعب في اعتراض تمريرة أو خطف كرة من اللاعب الخصم، وإذا قام فريق الدفاع بالهجوم بسرعة، وعادة ما يقوم أقصى الجناح الأيسر والأيمن بالقيام بالهجومات، وفي حالة فقدان الكرة من طرف أحد لاعبي الفريق الخصم، يقوم أي من هذين اللاعبين في الحال بالجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة لخطف الكرة والجري بها إلى منتصف المسافة من مرمى الخصم، ولذا يختص لاعبوهذين المركزين بمهارة فائقة في الجري.[2]

- **الهجوم الخاطف الموسع(الجماعي):**

إذا لم ينجح الهجوم السريع الفردي واتخذ بعض مدافعي الخصم مواقعهم حول منطقة المرمى، فقد حان الوقت في تنفيذ الهجوم الخاطف السريع، الذي يتسم بالجماعية أفضل، ويتم بانطلاق عدد مناسب من اللاعبين الأماميين نحو مرمى المنافس مع بقاء من 2 إلى 3 لاعبين خلفيين يقومون بمهمة تأمين ظهر المجموعة التي تقود هذا الهجوم الخاطف، حيث يجب : لا يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدأ الهجوم الخاطف في الناحية العكسية لاتجاه تصويب الكرة عليهم، أما إذا تأخر اللاعبون بالانطلاق انتظارا لحيازة فريقهم على الكرة فلن

[1] – د درويش كمال الدين عبد الرحمان، سيد مرسي قدري، عباس أبو زيد عماد الدين: القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 271.

[2] – د درويش كمال الدين عبد الرحمان، سيد مرسي قدري، عباس أبو زيد عماد الدين: القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 271.

يكون باستطاعتهم تخطي منافسهم، أو في حالة خطأ المدافعين في التغطية / يجب الحدر من قيادة هذا الهجوم بالتمرير للزميل القاطع للكرة في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماما على استقبالها بعيدا عن اشتراك المنافس وإلا تسبب عنه هجوم خاطف سريع من المنافس، ولدا يفضل الإحجام عن التمرير السريع، أو الطويل وتغييره في هذه الحالة إلى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمي بدلا من الخاطف.[1]

– **الهجوم المنظم:** غالبا لا يسنح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف وخاصة عند سرعة عودة المنافسين لأماكنهم الدفاعية، أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى دالك من مختلف الحالات التي تمنح الفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جهتهم الدفاعية.

ويصبح الهجوم المنظم هجوما عاديا عندما يصل جميع المدافعين إلى منطقة المرمى ويتخذون مواقعهم المعتادة، وبعض الفرق تستبدل بعض لاعبي الهجوم، وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي أو ما يطلق عليه بهجوم المراكز أو الهجوم المتدرج.

وقد يستخدم هذا الهجوم التنظيمي أيضا عندما يتعمد الفريق المهاجم إبطاء اللعب أو عند محاولته ادخار قوى لاعبيه.[2]

5–3–– تكتيك الهجوم هي مجموعة من الحركات المنظمة بالكرة أو بدونها، في جزء الفريق المنافس بغرض تسجيل الهدف. في كرة القدم الفريق المستحوذ على الكرة يطور هجومه على مرحلتين: – التقدم للأمام من أجل السيطرة على جزء ملعب الفريق المنافس. – التوسع نحو الأجنحة من أجل تشتيت الدفاع وتثبيت المدافعين

[1] – محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997، ص150.

[2] – أحمد عريبي عودة: مرجع سابق، ص314. – منير جرجس: التدريب الشامل والتميز المهارى، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2004، ص152

3- التكتيك الفردي في الهجوم:

هي مجموع الحركات الفردية الهجومية المستعملة من طرف اللاعب، بغية التخلص من مدافعه الأمل تسجيل هدف، والتكتيك الفردي هي حركات موجهة من قبل اللاعب لإيجاد حلول لوضعية اللعب. في كرة القدم التكتيك الفردي هو أساس جميع الحركات الجماعية، حيث أن التمريرات والتنسيقات لا تجدي نفعا ما لم يمثل اللاعب بنفسه خطرا على المدافع. هناك عناصر أساسية لابد اللاعب أن يقوم بها، لتسهيل الأمر على زملائه في إنجاح التكتيك الجماعي.

- الخروج من المراقبة:

الخروج من المراقبة هي حركة فردية يقوم بها المهاجم المتعرض لمراقبة لصيقة من المدافع، والتي يهدف من وراءها إلى التخلص من الضغط المفروض عليه، دالك لتسهيل عملية تسليم الكرة، التمطيط، التمرين والتصويب.

- التموقع:

مردود الفريق في الهجوم مرتبط باحتلاله الصحيح لمختلف مناصب اللاعب، وكيفية فهم اللاعب لدوره فوق أرضية الميدان، ومعرفة المهمة المطلوبة في كل منصب مهما كان شكل الهجوم، يسهم في ضمان السيرورة الحسنة للحركات الجماعية.[1]

- تثبيت الخصم:

كل لاعب يجب أن يمثل خطرا على مرمى الخصم، وبالتالي إمكانية تثبيت مدافع أو عدة مدافعين، وتثبيت الخصم يكون عن طريق طلب الكرة عندما يتعلق الأمر بالتوغل نحو المرمى، كالك بالتموضع الجيد للمهاجم، كما يمكن أن تتم أيضا عن طريق التقدم بالكرة نحو مرمى المنافس، خاصة عندما يكون اللعب في العمق، ودالك لجذب انتباه المدافع عندما يكون بعيدا عنه.

[1] – منير جرجس: نفس المرجع، ص 153

- العلاقة مع الكرة: التمرير عنصر تقني أساسي ويتم في الحالات التالية:

- عند التوغل في دفاع الخصم قصد التصويب ثم يتبن بعد دالك للاعب أن نسبة النجاح **ضعيفة.**

-عندما يكون مرمى المنافس بعيدا وتثبيت المدافع عن طريق التمطيط غير مستحسن.

- عندما يحكم المدافع تثبيته الحامل الكرة.

- عندما يكون الزميل في وضعية تمثل أكثر خطرا على دفاع الخصم.

- عندما يرغب الفريق في تحضير هجومه الإيقاع المنافس في الخطأ.

- عندما يقرر الفريق الاستحواذ على الكرة."[1]

- المناورة:

المناورة رجل لرجل تسمح للاعب من خلق وضعية مناسبة لتصويب أو تثبيت المدافع قصد التمرير اللاعب أخر، كما تعتمد أساسا على التثبيت، والمناورة رجل لرجل تهدف إلى:

- إنهاء الهجوم رجل لرجل بالتصويب.

-إنهاء المنافسة رجل لرجل تفاوت التصويب.

- انطلاقة الهجوم البحث عن التفوق العددي).

- تستعمل المناورة عندما لا يجد اللاعب متسع للتصويب أو الدخول نحو المرمى.[2]

3-1- التكتيك الجماعي:

التكتيك الجماعي للفريق هو مشاركة جميع أفراد الفريق، تتابع وتناسق جميع الحركات خلال اللعب، لهدف تحقيق مفهوم لعب يمكن أن يتغير حسب متطلبات اللعب الهجومي والدفاعي، وحسب تأثير المنافس .

[1] - اكمال إسماعيل: رباعية كرة القدم الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، القاهرة، 2002، ص 211.

[2] - **محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد: مرجع سابق، ص 153.**

- التمريرات بين اللاعبين:

إن أهمية التمرير في جميع فترات الهجوم يضطرنا إلى منحها المرتبة الأولى ضمن وسائل التكتيك الجماعي الأساسية الخاصة بكرة القدم .

المحتوى التكتيكي التمرير بين لاعبين أو أكثر، يتمثل في القدرة على فهم وتوقع وتناسق اللاعبين فيما بينهم، مطبقين بدالك مبدأ الحماية بالكرة.

- الهجومات ضد مختلف الأنظمة الدفاعية:

- الهجوم ضد دفاع :

مردود الهجوم في هذه الحالة مرتبط بوجود لاعبين يشكلون خطرا على المرمى بتسديداتهم البعيدة والمنوعة وبوجود لاعبي جناح فاعلين حتى من زاوية ضيقة، واستعمال الهجوم المسطح بلاعبين محوريين قد يرفع من نسبة نجاح الهجمة، ويعتبر البحث عن وضعية التفوق العددي في منطقة اللاعبين المحوريين مضمون عن طريق سلسلة التمريرات السريعة، التصويبات البعيدة للخلفيين واللعب الإيجابي للجناحين.[1]

ثانيا: كرة القدم

1-تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف[2].

2- التطور التاريخي لكرة القدم :

1885 وضعت جامعة كمبريبج القواعد13للعبة كرة القدم.

1855 أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا(نادي شفيل).

1863 أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

---

[1] - مفتى ابراهيم: رباعية كرة القدم الحديثة، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2001، ص92.

[2] محمود بن حسن آل سليمان, كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية, دار ابن حزم, بيروت, لبنان, بدون طبعة, 1998,ص(09).

1875حدد ارتفاع عارضة المرمى ب:2،44متر .

1878 استعملت صفارة الحكم.

1880 وضعت قاعدة رمي التماس باليدين.

1885 تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.

1891 تقرر وضع الشبكة خلف المرمى، كما تقررت مادة ضربة الجزاء، وظهر على الساحة حكم المباراة مع المساعدين.

1904 تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1907 تأسيس الاتحاد الدولي للهواة.

1916 تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات.

1925وضعت مادة جديدة في القانون ، حددت حالت التسلسل.

1928 انفصلت بريطانيا عن الإتحاد الدولي لكرة القدم .

1930فازت الأورغواي بكأس العالم .

1931 وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر، وسمح لحارس المرمى أن يخطوا بأربع خطوات بدلا من اثنتين .

1934 فازت إيطاليا بكأس العالم .

1935 جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .

1938 عدل تبويب قانون كرة القدم .

1939 تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الرسمية الدولية بسبب الحرب .

1945 استأنفت المباريات الدولية الرسمية .

1946 عاد الإتحاد البريطاني إلى عائلة الاتحاد الدولي.

1949 أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950 تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1953 الدورة العربية الأولى (الإسكندرية).

1955 دورة البحر المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

1957 الدورة العربية الثانية (لبنان).

1959 دورة البحر المتوسط(لبنان) وكانت كرة القدم من ابرز ألعابها.

1963 أول دورة باسم كاس العرب نظمها الاتحاد اللبناني لكرة القدم.

1964 دورة كاس العرب الثانية في تونس .

1965 دورة كاس العرب الثالثة في كويت.

1966 دورة كاس العرب الرابعة في الكويت.

1967 دورة للبحر المتوسط في تونس ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

1970 بطولة كاس العالم في مكسيكو فازت بها البرازيل.

1974 بطولة كاس العالم في ميونيخ فازت بها ألمانيا.

1975 دورة البحر المتوسط نظمتها الجزائر وفاز فريقها ببطولة كرة القدم.

1978 بطولة كاس العالم في الأرجنتين وفاز بها الأرجنتين.

1980دورة كاس أسيا فازت بها الكويت.

1982 بطولة كاس العالم في اسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24فريق كان فن بينهم فريقان عربيان هما الكويت والجزائر.

1983 دورة المتوسط نظمتها المغرب وفاز فريقها ببطولة كاس العالم .

1984دورة كاس أسيا فازت بها السعودية.

1986بطولة كاس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب والعراق وفازت الأرجنتين ببطولتها.

1987دورة البحر الأبيض المتوسط في اللاذقية بسوريا وقد فازت سوريا ببطولة لعبة كرة القدم.

1988 الدورة الاولمبية في سيول"كوريا الجنوبية"وكانت كرة القدم من ابرز ألعابها.

1990بطولة كاس العالم في روما وايطاليا فازت بها ألمانيا[1].

[1] www.ahlamontada.com

العنوان الرابط لهذا المقال:

Htt:p//www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-/15/topic17.nexthtm.

3- كرة القدم في المغرب العربي:

عرفت دول المغرب العربي كرة القدم عن طريق الجيوش الفرنسية والايطالية المحتلة لها، وأنشأت لها الفرق والأندية وأقامت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية أو بين هذه الفرق ،وفرق الجيوش الأجنبية، وكونت لها اتحاديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها.

وتعد فرق المغرب والجزائر وتونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن المنتخبات الفرنسية لسنوات قليلة خلت كانت جزائريين يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم.[2]

4- تعريف كأس العالم لكرة القدم:

وهي أشهر مسابقة عرفها العالم منذ انطلقت أول مرة عام 1930 وتقام كل أربع سنوات مرة واحدة وكانت أول مباراة في منتيفيريو في الاوروغواي بتاريخ 1930/07/13 وكان عدد الدول المشتركة 13 دولة كانت تتنافس على الجائزة التي سميت باسم رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفرنسي جول ريميه[3].

5- دورات نهائيات كأس العالم:

الدورة الأولى سنة 1930 نظمت في أوروغواي، وفازت بها أوروغواي (كان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة1905.

الدورة الثانية سنة 1934 بإيطاليا، فازت بها إيطاليا (بداية النقل الإذاعي للمباريات.

الدورة الثالثة سنة 1938 بفرنسا، فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي

الدورة الرابعة سنة 1950 بالبرازيل، فازت بها أوروغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنة بسبب الحرب العالمية الثانية.

الدورة الخامسة سنة 1954 بسويسرا، فازت بها ألمانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لأول مرة لثماني مباريات.

الدورة السادسة سنة 1958 بالسويد، فازت بها البرازيل .

الدورة السابعة سنة 1962 بالشيلي، فازت بها البرازيل.

---

[1] د. فيصل رشيد عياش الديلمي,د. لحمر عبد الحق, كرة القدم,طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية, مستغانم,1997, من ص 6الى ص8.

[2] حمود بديع, موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية,دار حمورابي للنشر والتوزيع, عمان-الأردن-الطبعة الأولى ,2007,ص17.

الدورة الثامنة سنة 1966 بإنجلترا، فازت بها إنجلترا.
الدورة التاسعة سنة 1970 بالمكسيك، فازت بها البرازيل.
الدورة العاشرة سنة 1974 بألمانيا الغربية، فازت بها ألمانيا الغربية.
الدورة الحادية عشر سنة 1978 بالأرجنتين، فازت بها الأرجنتين.
الدورة الثانية عشر سنة 1982 بإسبانيا، فازت بها إيطاليا.
الدورة الثالثة عشر سنة 1986 بالمكسيك، فازت بها الأرجنتين.
الدورة الرابعة عشر سنة 1990 بإيطاليا، فازت بها ألمانيا.
الدورة الخامسة عشر سنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية، فازت بها البرازيل.
الدورة السادسة عشر سنة 1998 بفرنسا، فازت بها فرنسا .
الدورة السابعة عشر سنة 2002 بكل من اليابان وكوريا الجنوبية فازت بها البرازيل[1] .

6-كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن رايس الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت سم(طليعة الحياة الهواء في الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م،وفي 1921/08/07م،تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة)هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر،الاتحاد الإسلامي لوهران،والتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفطنت السلطات

[1] www.ahlamontada.com
ا العنوان الرابط لهذا المقال:
Htt:p//www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-/15/topic17.nexthtm.

الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق اورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجائرين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال زوبا،رشيد مخلوفي، كرمالي...الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية[1].

7- قانون كرة القدم:

يحتوى قانون كرة القدم على 17مادة يجب على المدرب أن يدرسها جيدا .

7-1 ميدان اللعب:

يجب أن يكون ميدان الكرة مستطيلا،ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى،وان لا يتعدى طول الملعب 120مولا يقل عن90م، أما العرض فلا يتعدى 90م ولا يقل عن 45م، أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين (100م-110م) وعرضه بين (64م-75م)[2].

7-2 الكرة[3]:

7-2-1- خصائص الكرة:

- كروية الشكل.
- مصنوعة من الجلد.
- محيطها70سم فاكثرو68سم على الأقل.
- وزنها450 على الأكثر و410غ على الأقل في بداية المباراة.
- ضغطها يتراوح ما بين 0.6و0.1ضربة.
-

[1] علال خالد واخرون المسؤولية القانونية في تامين الحكام في منافسات كرة القدم,مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية,قسم الإدارة والتسيير الرياضي,جامعة المسيلة,2007-2008ص14.15

[2]Leon plaet. le footbalEt ses regles. edit parpro,o-foot .2001.p14

[3]Leon plael. ibid.p32

7-2-2- استبدال الكرة:

- إذا انفجرت الكرة أثناء المباراة يتبع ما يلي:

– تتوقف المباراة.

– تستأنف المباراة بأخذ كرة جديدة بضربة أرضية من نفس وجود الكرة أو خروجها

– إذا انفجرت الكرة أو خرجت لا تلعب قبل استئناف ضربة إرسال، ضربة جزاء، ضربة ركنية، وجميع أنواع الضربات.

– تلعب المباراة.

– لا يمكن تغيير الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم.

7-3. عدد اللاعبين: [1]

7-3-1. اللاعبين:كل مباراة تنافس بين فريقين ،كل فريق مكون من احد عشر لاعبا على الأكثر منها حارس مرمى.

- لا تلعب المباراة إذا كان احد الفريقين اقل من سبعة لاعبين .

7-3-2. **منافسات أساسية** :في كل مباراة تنافسية في إطار منافسات رسمية من الفيفا أو منافسات منظمة من طرف الاتحادية والشركات الوطنية حيث يمكن استبدال ثلاث لاعبين على الأكثر.

قواعد المنافسة:يجب أن تحدد عدد اللاعبين المستبدلين بين ثلاث على الأقل وسبعة على الأكثر.

7-3-3. مباريات أخرى:يمكن استبدال اللاعبين بشرط:

- يتقيد الفريقين بالعدد المسموح به للاستبدال
- يجب على الحكم الإعلام قبل بداية اللقاء
- إذا لم يعلم الحكم بعملية الاستبدال فانه سيكون غير ممكن متابعة أكثر من ثلاث مستبدلين.

7-3-4. كل المباريات:

في كل مباراة يجب على الحكم إظهار اسم اللاعب المستبدل والمستبدل قبل بداية اللقاء.

[1] Leon plaet ibid.p40.

7-4. تجهيز اللاعبين: [1]

7-4-1. الأمن: لباس اللاعبين لا يجب أن يعبر عن خطر معين بالسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين.

7-4-2. تكوين أو تجهيز القاعدة: التجهيز القاعدي لكل لاعب يتطلب:

- قميص.
- سراويل (إذا كان اللاعب يحمل التواءات أو انكسارات).
- جوارب.
- حامي العظام(عظام الساق).
- أحذية.

حامي عظام الساق يجب أن يكون:

- مغطى بالجوارب.
- مطاطي.
- يعطي حماية كافية.

7-4-3. حراس المرمى:يجب على الحارس أن يرتدي لباس يختلف عن باقي اللاعبين كما يختلف عن لباس الحكم والحكمان المساعدين.

7-5. الحكم[2]:

7-5-1. ما يسمح به للحكم:كل مباراة تتنافس تحت مراقبة حكم يخضع لتصريحات ضرورية من اجل تطبيق قوانين اللعبة في إطار هذه المباراة.

7-5-2. ما يجب على الحكم:

- التقيد بقوانين اللعبة.
- ضمان مراقبة المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدين وعند الحاجة مع الحكم الرابع.
- أن يضمن بان كل كرة مستعملة كافية لمتطلبات المادة 2.
- أن يضمن بان تحضير اللاعبين كاف لمتطلبات المادة3.
- ضمان عمل العداد (الكرونوماتر)وكتابة تقرير على المباراة.

---

[1] Leon plaet ibid.p70.

[2] Leon plaet.p82.

- توقيف المباراة مؤقتا.التأجيل أو التوقف النهائي بسبب التدخلات الخارجية مهما كانت.
- توقيف المباراة إذا رأى أن هناك لاعب مصاب للقيام بحمله خارج الميدان.
- الإبقاء على تتابع اللعب إلا إذا توقفت الكرة أو خرجت ولا يتوقف اللعب إذا أصيب اللاعب إصابة خفية.

7-6 .الحكام المساعدين: [1]

7-6-1. واجبات الحكام المساعدين:

يعين حكمين متابعين بشكل احتياطي حسب قرار الحكم، وعملهم يتمثل في إعلامهم بالحالات التالية:

- عند خروج الكرة من الميدان
- الفريق الذي يستفيد من رمية التماس، وكذا ضربة الركنية وضربة الجزاء.
- إذا عوقب لاعب بوضعية التسلل
- إذا أراد فريق ما باستبدال احد اللاعبين.
- يعلم فيما إذا كان هناك تصرف ذميم خارج الميدان.
- إذا كانت هناك أخطاء غفل عنها الحكم.
- إذا تحرك الحارس قبل إرسال الكرة في حالة ضربة الجزاء.

7-7. وقت وزمن المباراة: [2]

7-7-1. مدة اللعب: تتكون مدة مباراة كرة القدم من مرحلتين أو شوطين مدة كل شوط 45دقيقة

7-7-2. نصف الزمن: للاعبين الحق في فترة راحة بين الفترتين .

- هذه الفترة يجب أن لا تتجاوز 15 دقيقة.
- هذه الفترة لا يمكن تغييرها إلا بموافقة الحكم.

7-7-3. تعويض التوقفات: يجب تمديد كل فترة من اجل تعويض الوقت الضائع من طرف : اللاعبين المستبدلين، تفحص اللاعبين المصابين، نقل اللاعبين المصابين خارج الميدان، اليد العاملة في تضييع الوقت، أي سبب أخر.

---

[1] Leon plaet.p110.

[1]Leon plaet ibid.p128.

7-7-4. التوقيت النهائي للمباراة:

عند توقف المباراة بشكل نهائي ولكن قبل نهايتها يجب في هذه الحالة إعادة اللعب

7-8 بدء واستئناف اللعب: [1]

7-8-1. الاقتراع:يقوم الحكم بعملية الاقتراع باستعمال قطعة نقدية على الأقل.

يختار كل قائد فريق جهة من جهات القطعة النقدية حيث يربح الاقتراع قائد الفريق الذي ظهرت الجهة التي اختارها من الأعلى .

7-8-2. ضربة الإرسال :ضربة الإرسال هي إجراء من اجل استئناف اللعب :

- في بداية المباراة
- بعد تسجيل هدف.
- في بداية المرحلة الثانية للمباراة.
- في بداية كل شوط من الشوطين الإضافيين.
- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ضربة إرسال.

7-8-3.إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال:

- يجب أن يتواجد اللاعبون أثناء تنفيذ ضربة الإرسال في أماكنهم المحددة.
- يجب على الفريق الذي ليست له ضربة الإرسال أن يتواجد على بعد 9.15من الكرة على الأقل.

7-9. الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب:

- عندما تعبر بأكملها خط المرمى أوخط التماس سواء في السماء أو على الأرض
- عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأوقات الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها[1].

[2]Leon plaet ibid.p138.

[1]Leon plaet ibid.p158.

7-10. طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب هدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة وبشرط ألا تكون قد رميت أو دفعت عمدا بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا حالة حارس المرمى الذي يكون داخل منطقة جزائه[2].

7-11. التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في لحظة لعب الكرة إلا :

- إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه .
- إذا كان هناك لاعبان منافسان أقرب لخط مرماهما منه .
- إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها أحد المنافسين .
- إذا وصلت اللاعب الكرة مباشرة من ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس أو كرة إسقاط .

وفي حالة مخالفة هذه المادة تعطي ركلة حرة غير مباشرة ضد اللاعب المخالف من مكان حدوث المخالفة يلعبها الفريق المضاد .

و بجدر بنا هنا ملاحظة ما يأتي :

أولا : لا يعاقب اللاعب على تسلسلها إلا إذا رأى الحكم أنه يتداخل في الملعب بمعنى أنه يسعى لاكتساب فائدة من موقفه هذا أو أنه يجذب انتباه أي لاعب منافس و خاصة حارس المرمى .

ثانيا : لا يحكم على التسلل في اللحظة التي يتسلم فيها اللاعب الكرة و لكن يحسب التسلل فقط في اللحظة التي تلعب فيها الكرة أو إذا كان المهاجم و المدافع على خط واحدة بالنسبة لخط المرمى .

7-12. الأخطاء و سوء السلوك :

يعاقب اللاعب باحتساب ركلة حرة مباشرة ضده ، إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التسعة الآتية:

1- ركل أو محاولة ركل الخصم .

[2] حنفي محمود مختار,مرجع سابق ص165-166.

2- كعبلة أو محاولة كعبلة (إعثار) الخصم – إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .

3- الوثب على الخصم.

4- مكاتفة المنافس بطريقة عنيفة أو خطرة .

5- مكاتفة المنافس من الخلف ، إلا إذا كان المنافس معترضا .

6- ضرب أو محاولة ضرب المنافس .

7- مسك المنافس .

8- دفع المنافس .

9- لعب الكرة باليد أي حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو بالذراع (ماعدا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه) .

و يقوم لاعب من الفريق المنافس بأخذ الركلة الحرة المباشرة من وقوع الخطأ –أما إذا ارتكب هذه الأخطاء داخل منطقة جزاء فريقه فتحسب عليه ركلة جزاء مع ملاحظة انه لا يهم مكان الكرة عند ارتكاب الخطأ ، و العبرة فقط بمكان الخطأ .

أما في حالة حدوث إحدى المخالفات الآتية فتحسب ركلة حرة غير مباشرة على اللاعب ، يلعبها أحد لاعبي الفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة .

1- إذا قام اللاعب باللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرة مثل ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها .

2- مكاتفة المنافس عندما لا تكون الكرة متناول اللعب .

3- تعمد اعتراض المنافس وعدم لعب الكرة مثل إعاقة اللاعب المنافس من لعب الكرة بينما لا تكون الكرة في متناول لعبه هو أو الوقوف أمام المنافس واعتراضه بصورة لمنعه من ملاحقة الكرة .

4- مكاتفة حارس المرمى داخل منطقة مرماه و هو غير ممسك بالكرة . أما إذا كان حارس المرمى ممسكا بالكرة أو معترضا المنافس أو خارج منطقة مرماه حينئذ يمكن مكاتفة حارس المرمى .

5- إذا سار حارس المرمى بالكرة أكثر من 4 خطوات وهو ممسك بالكرة أو ينططها أو يرميها في الهواء

ثم يمسكها دون أن يتركها حتى يمكن أن يلعبها لاعب آخر أو إذا تمادى في تحركات يرى الحكم أنها تجمد اللعب بهدف إضاعة الوقت .

6 – إذا أعاد (مرر) اللاعب الكرة على حارس مرماه متعمدا .

وينذر اللاعب إذا ارتكب ما يأتي :

1- إذا ترك اللاعب الملعب بدون إذن الحكم .

2- إذا دخل الملعب بعد بدء المباراة بدون إشارة الحكم .

3- الإصرار على مخالفة قانون اللعبة .

4- يعترض على قرار الحكم سواء بالقول أم بالفعل .

5- يرتكب سلوك غير مهذب .

ويقوم الحكم بالإضافة إلى إنذار اللاعب بإعطاء ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطر ، إلا إذا كانت هناك مخالفة أكبر و أخطر لقانون اللعبة فإنه يعاقب وفقا لهذه المخالفة .

ويطرد اللاعب من الملعب إذا :

1- رأى الحكم أنه ارتكب سلوكا مشينا عنيفا أو ارتكب خطأ جسيما خطيرا

2- تلفظ بألفاظ نابية أو بذيئة .

3- أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

ويستأ نف اللعب بعد طرد اللاعب بأن يأخذ الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة ، إلا إذا كان هناك خطأ آخر ارتكب فتعطى العقوبة وفقا لقانون اللعبة[1] .

7-13 الركلة الحرة :

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

7-13-1. ركلة حرة مباشرة :وهي التي يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس (بناء على ذلك إذا سجل لاعب هدفا مباشرا من هذه الركلة في فريقه لا يحتسب هدفا وتحتسب ركلة ركنية ضد اللاعب) .

[1] حنفي محمود مختار,مرجع سابق ص166-168

7-13-2. ركلة حرة غير مباشرة : وهي التي لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لمس الكرة أو لعبها لاعب آخر غير الذي ركلها قبل أن تدخل المرمى ، ويجب ملاحظة الآتي عند أخذ الركلة الحرة :

- أن تكون ثابتة .
- أن لا يلعبها الراكل مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب أخر
- أن تسير الكرة قدر محيطها حتى تصبح في الملعب .
- أن يقف جميع لاعبي الفريق المنافس على بعد 10 ياردة من الكرة

إذا أخذت الركلة من داخل منطقة الجزاء فيجب أن تخرج الكرة بعد ركلها خارجها حتى تصبح في اللعب ولا يجوز تمرير الكرة لحارس المرمى – أما في الركلة الحرة غير المباشرة ضد الفريق داخل منطقة جزاؤه فيقف الفريق المدافع على خط مرماهم بين قائمي المرمى . ومن هنا إذا سجل لاعب هدفا في مرماه شخصيا مباشرة من ركلة حرة مباشرة بدون أن يلمسها لاعب ما تعتبر ركلة ركنية ضد اللاعب وليست هدفا.

7-14. ركلة الجزاء :

تعطى هذه الركلة إذا ارتكب أحد لاعبي الفريق المدافع إحدى الأخطاء التسعة داخل منطقة جزائه ، ولتنفيذ الركلة يحدث الأتي :

1- توضع الكرة على نقطة الجزاء .

2- يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 10 ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذي سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى .

3- يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركل الكرة .

4- يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى الأمام .

5-لا يجب على راكل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أي لاعب أخر .

6-تعتبر الكرة في الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأي مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بعمل الأتي :

(أ) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف .

(ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذي لعب الركلة يلغي الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة .

(ج) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة في اللعب ، يلعب لاعب الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة[1] .

7- 15. رمية التماس:

إذا عبرت الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أم الهواء ، فإن الكرة تعتبر خارج الملعب ، ولا بد من إعادتها داخل اللعب أن يقوم لاعب من الفريق المنافس لأخر لاعب أخرج الكرة – ويجب على اللاعب الذي سيرمي الكرة مراعاة الأتي :

1- أن يواجه الملعب في المنطقة التي خرجت من عندها الكرة ويمسك الكرة لأعادتها .

2- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس .

3- يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه .

4- أن يرمي الكرة من خلف وفوق الرأس .

5- أن يرمي الكرة ولا يسقطها .

6- لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب أخر .

7- لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية تماس .

7-16. ركلة المرمى:

عندما تعبر الكرة بكاملها خط المرمى، سواء عن الأرض او الهواء، ولم تحتسب هدفا، ويكون من لعبها لاعب من فريق الخصم[2].

7-17.الركلة الركنية:

إذا لمست الكرة احد المدافعين ثم عبرت بكامله خط المرمى سواء على الأرض أو الهواء ولم تحتسب هدفا[3].

[1] حنفي محمود مختار,مرجع سابق ص169-170.

[2] Leon plaet ibid.p190.

[3] Leon plaet ibid.p198.

8- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

8-1المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصا متساوية لجميع اللاعبين من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب غنه قانون كرة القدم

8-2 السلامة:

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة،فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

8-3 التسلية:

وهي إفساح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب في ممارسته للعبة،فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات اللاأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم بعض[1].

9- الإصابات في الملعب والعلاج:

لابد من أي رياضة حدوث إصابات وكذلك مع كرة القدم،فالإصابات في كرة القدم ليست بخطورة الملاكمة طبعا ولكن، قد تكون هناك إصابات لا تقل عنها بالكثير.وهناك باب في الموقع هو باب الإصابات، والخاص بالشرح عن إصابات الملاعب،ولكن إذا أصيب لاعب في الملعب ماذا يحصل؟يقوم حكم المباراة بالسماح للجهاز الطبي بالدخول إلى أرضية الملعب ومعالجة اللاعب وذلك إذا كانت إصابته طفيفة أما إذا كانت تحتاج وقت للمعالجة فيتم استدعاء السيارة أو النقالة حتى ينقل إلى خارج الملعب ليعالج ثم يعود إلى اللعب. وطبعا يستثنى من ذلك حارس المرمى الذي يسمح له العلاج في أرضية الملعب[2].

[1] علال خالد واخرون, مرجع سابق, ص.22

[2]Htt:p//www.qlgqz.net/vb.

10- تشكيل وحدة التدريب اليومية:

تنقسم وحدة التدريب إلى :

10-1- المقدمة و الإحماء : وتهدف المقدمة إلى العمل على تهيئة الجسم وخاصة العضلات على القوي الذي سيقوم به الناشئ في الجزء التالي . ويلاحظ المدرب التنويع في التمرينات التي تعطي المقدمة ومثال ذلك الجري البطيء والتمرينات البدنية وتمرينات الإحساس بالكرة .

10-2- الجزء الأساسي : في هذا الجزء تعطى التمرينات التي تحقق الهدف من وحدة التدريب وذلك عن طريق التمرينات التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية للناشئ وتمرينات كرة القدم التي تحسن من أدائه وإكسابه مهارة الأداء وتعلمه الخبرات الخططية الناجحة التي سيطبقها في الملعب أثناء المباراة كما يلي:.

- **أولا:** بعد الحمل القوي الذي قام به الناشئ في الجزء السابق يجب أن يعطي المدرب جريا بطيئا وألعابا صغيرة حتى يعود الجسم تدريجيا على حالته الطبيعية .

- **ثانيا:** يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون وحدة التدريب متنوعة فتشمل تحسين اللياقة البدنية و المهارات الأساسية و الخطط مع ملاحظة أن الناشئ يحتاج أكثر إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها لذلك يجب أن يعطي المدرب وقتا أكثر للناحية الفنية المهارية مع ملاحظة التدرج في تكرار التمرينات من أسبوع إلى أسبوع من التقدم في خطة التدريب .

- **ثالثا:** يجب أن يعتني المدرب بإصلاح الخطأ أولا بأول –ومن المهم في هذه الفترة أن يتعلم الناشئ دقائق كل مهارة أساسية حتى يمكنه أن يصلح في التدريب الفردي أخطاء الأداء بمفرده وبدون حاجة إلى المدرب .

- **رابعا:** يجب أن يعرض المدرب اللاعبين على الطبيب قبل بدء الموسم وخلاله .

- **خامسا:** يجب أن يحتفظ المدرب بسجل يدون فيها خطة التدريب و دورته خلال كل فترة وكل وحدة تدريب يومية وملاحظاته اليومية على الحمل .

- **سادسا:** يحتفظ المدرب بسجل أخر مدون بها حالة كل لاعب على حدة ويذكر فيها ملاحظاته اليومية على كل لاعب ومقدار تأثره بالحمل وتقدمه[1].

[1] حنفي محمود مختار,مرجع سابق,ص158-159.

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها

المطلب الأول: الدراسات المرتبطة

-دراسة رباحي هشام (2013): بعنوان " تاثير الصفات البدنية والحركية على أادء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي

هدفت الدراسة إلى :

-معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة –القوة) على أداء مهاري في التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-معرفة تاثير الصفات الحركية (التوافق الحركي- المرونة) على أداء مهاري التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوني.

دراسة م.م عقيل جارح صبر (2012) تحت عنوان " بعض الصفات البدنية وتأثيرها على مستوى انجاز اللاعب الحر في كرة الطائرة

وقد هدفت الدراسة إلى

-التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عن اللاعب الحر

التعرف على مستوى بعض قيم الانجاز لدى اللاعب

-التعرف على العلاقة بين مستوى القدرات البدنية وانجاز اللاعب الحر

المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات المرتبطة

تضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض و بين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على التحضير البدني والمهارات الأساسية في كرة القدم واحداها في كرة الطائرة

من حيث العنوان :على الرغم من الاختلاف الشكلي بين العناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أنهم يتمحورون حول التحضير البدني والمهارات الأساسية في كرة القدم وكرة الطائرة.

من حيث المنهج :إختلفت الدراسات التي أخذناها من حيث المنهج حيث استخدمت المنهج التجريبي والوصفي.

من حيث المتغيرات: لم يكن هنالك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغيرين هما التحضير البدني و المهارات الأساسية في كرة القدم

من خلال الدراسات السابقة و نتائجها و التعليق عليها منها فيما يلي:

- تمثل تراكما في فكريا أتاح لنا الانلطاق منها لتأطير الظواهر ذات العلاقة بكرة القدم
- وضع الاطار العام للأساس النظري
- التعرف على الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة وبالتالي استنتاج الأساليب التي تناسب دراستنا
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بالنتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة

خلاصة الفصل :

إن رياضة كرة اليد مهما كانت الأصناف و الفئات تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية و من بين هذه الصفات صفة السرعة التي تعطي تكامل العناصر الأخرى فترابط هذه العناصر تعطي للاعب بنية مورفلوجية خاصة تساعده على أداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية ، ولكن تقييم وتنمية هذه الصفة تحتاج إلى مجموعة اختبارات التي ذكرناها سالفا وان اعتماد على هذه الاختبارات تساعده على تحسين وإيجاد النتائج بسرعة.

تختلف طبيعة الأداء في كرة القدم وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى التوقف وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.

إذ يبدأ الهجوم في كرة القدم بمجرد استحواذ لاعبي الفريق على الكرة ليبدأ الهجوم , وطبيعة الأداء الدفاعي والهجومي لكرة القدم يعتمد على كفاءة اللاعب لأداء المهارات الدفاعية والهجومية .

الفصل الثاني:

الدراسة التطبيقية

المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها

1.منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1.1 منهج البحث

يعتبر المنهج العلمي الطريق الذي يتبعه الباحث للوصول إلى تعليمات أو نتائج فطريقة علمية دقيقه، وكذلك مجموعة القواعد العامة التى توجه البحث للوصول إلى الحقيقة والعلمية، ولايستطيع الباحث العلمي الاستغناء عنه وبدون المنهج يكون البحث مجرد تجميع المعلومات للعلاقة له بالواقع.

وتماشيا مع أهداف وطبيعة الدراسة وللإلمام بجوانب الموضوع، فقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي كونه يتميز عن غيره من المناهج بقدرته على التحكم والسيطرة والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس..[1]

2.1 مجتمع وعينة البحث

مجتمع الدراسة تمثل مجتمع البحث في نادي الوفاق لكرة القدم لولاية الأغواط للموسم 2022/2021 والبالغ عددهم 60 لاعب

عينة الدراسة : تتكون الدراسة من 20 لاعب من نادي الوفاق لكرة القدم تم اختيارهم بطرقة عشوائية وبصفة تخدم بحثنا.

[1] مروان عبدالمجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان 2000، ص40.

جدول رقم (01): يبن نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

	العدد		النسبة المئوية%
المجتمع الأصلي	60		%100
عينة البحث	20		%33
التصميم التجريبي	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
	10	10	

المجموعة التجريبية تمثلت في 10 لا عبين لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية تتوفير في خاصية العمرية أجريت عليهم الاختبارات كما طبق عليهم برنامج تدريبي خاص بالسرعة والمداومة

المجموعة الضابطة : تمثلت في 10 لا عبين الباقين أجريت عليهم الاختبارات دون خضوهم للبرنامج التدريبي.

3.1مجالات البحث:

المجال الزمني: أجري البحث في الفترة الممتدة بين 2022/04/02 إلى غاية 2022/05/16

المجال المكاني: نادي الوفاق لكرة القدم في ولاية الأغواط

4.1 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء هذه التجربة 2022/04/02 على عينة مؤلفة من 20 لاعبين من نادي الوفاق لكرة القدم بولاية الأغواط تم اختبارهم بطريقة عشوائية وتم اجراء الاختبارات على هذه العينة أمام العينة الرئيسية وذلك للتعرف على كيفية أداء الاختبارات والمهام المحددة لفريق العمل

المساعد فضلا عن التأكد من صلاحية الأجهزة والفترة الزمنية المحددة لاجراء كل اختبار (الصدق والثبات والموضوعية)

5.1 الاختبارات المستخدمة:

البرنامج التدريبي :بعد الرجوع لمجموعة من الدراسات العلمية السابقة والمصادر التي ساعدتنا في تصميم البرنامج التدريبي فضلا عن أراء الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي.

حيث قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير مداومة السرعة، وكان هناك تدرج في زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية تتخلله فترات راحة بينية، حيث تم تنفيذه ضمن الوحدات التدريبية بواقع (02) وحدات تدريبية أسبوعيا ضمن التحضير البدني الخاص لمدة (06) أسابيع، بواقع (12) وحدة تدريبية، وفور الانتهاء من الاختبارات القبلية تم بدء تطبيق البرنامج التدريبي

على المجموعة التجريبية الدراسة وذلك بتاريخ 2022/04/18 وتم الانتهاء 2022/05/16

محتوى البرنامج :مباشرة بعد الانتهاء من اجراء الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث:

-الجزء التمهيدي تمرينات تسخين عام وتهيئة للأجهزة الوظيفية وتحضير اللاعب بدنيا نفسيا قبل تطبيق التمارين الرياضية.

-الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للبرنامج يتكون من مجموعة من التمارين حسب طريقة التدريب الفتري المتبعة بغية تطوير مداومة السرعة للاعبي كرة القدم.

لتطوير مداومة السرعة تم استخدام تمارين كافية لإحداث تطوير هذه الصفة، حيث تراوحت روحت الشدة الخاصة بطريقة التدريب الفتري (40-60%) وفيما يتعلق بالراحة بين

التكرارات يمكن تحديدها بواسطة قياس نبضات القلب للاعب وتتراوح ما بين (90-180 ثانية)

-الجزء الختامي تمرينات تهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية.

الوسائل والأجهزة المستعملة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس.
- ميزان طبيي
- ساعة ايقاف
- صافرة

الاختبارات:

- اختبار سباق السرعة (الجري30 م) لقياس السرعة
- اختبار المداومة الجري 300 متر لقياس التحمل
- اختبار المراوغة لقياس القدرة على المراوغة عن لاعبي كرة القدم
- اختبار دقة التمرير: لقياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم

اختبار السرعة:

طريقة الأداء :البدء من الوضع العالي، إذ يقف اللاعب وقدميه كلتاهما خلف خط البداية (الخط النهائي لملعب كرة القدم) وبعد إعطاء كلمة استعد من الحكم يعطي الايعاز للاعب بالانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية الملعب الأخرى ثم العودة بالطريقة نفسها الى نقطة البداية وهكذا ذهابا وايابا حتى نهاية المدة الزمنية المحددة ب (60 ثانية)

التسجيل: تحسب المسافة التي يقطعها اللاعب خلال الوقت إلى أقرب متر اجتازه اللاعب

الغرض: قياس سرعة الهجوم السريع الفردي لكرة القدم.

الشكل رقم (01) : يمثل اختبار سرعة الجري 30 م

اختبار المداومة:

وصف الأداء:

-يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له.

-يتم النداء (استعداد جري)

-عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى السرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري 4 دورات كاملة حتى خط النهاية وفي التعب يسمح للمختبر بالمشي

التسجيل : درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتى خط النهاية في 300 متر

الغرض: قياس شدة التحمل اللاعب كرة القدم

الشكل رقم (02) : يمثل اختبار اختبار المداومة الجري 300 متر

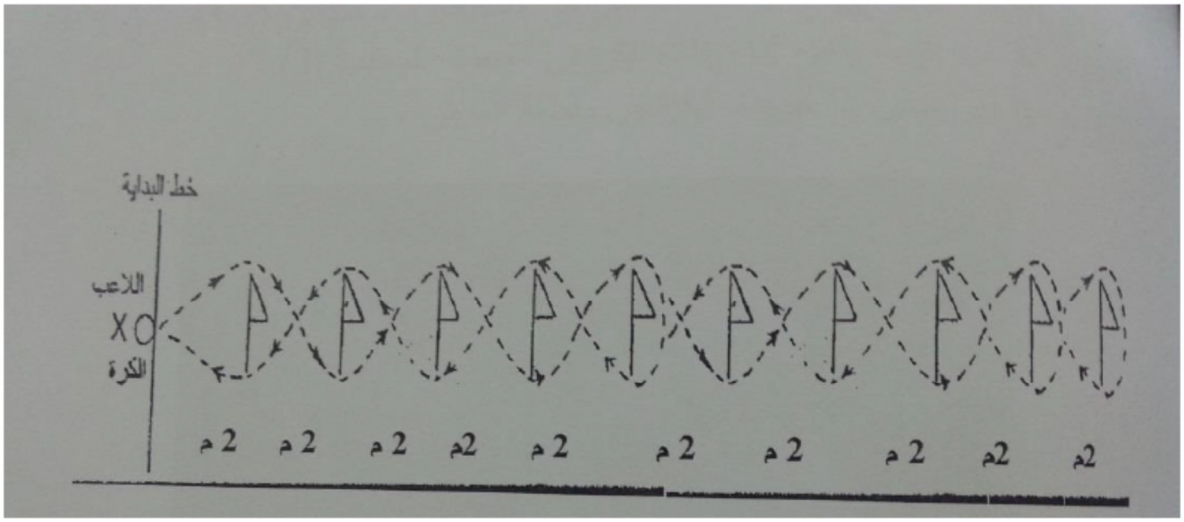
اختبار المراوغة

اسم اختبار: الدحرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم

الغرض منه: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدحرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم

الأدوات: توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2) م والمسافة بين خط البداية واول قائم (2) أيضا ويقف اللاعب مع الكرة على الخط البداية وعند اعطاء الاشارة بالبدء الجري اللاعب بين القوائم جريا ومتعرجا حتى يصل إلى آخر قائم يدمر حوله ويعود خط البداية بنفس الطريقة

القياس: يحتسب الزمن الأقرب ثانية من لحظة اعطائه الاشارة بالبدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى



الشكل رقم (03) : يمثل اختبار المراوغة

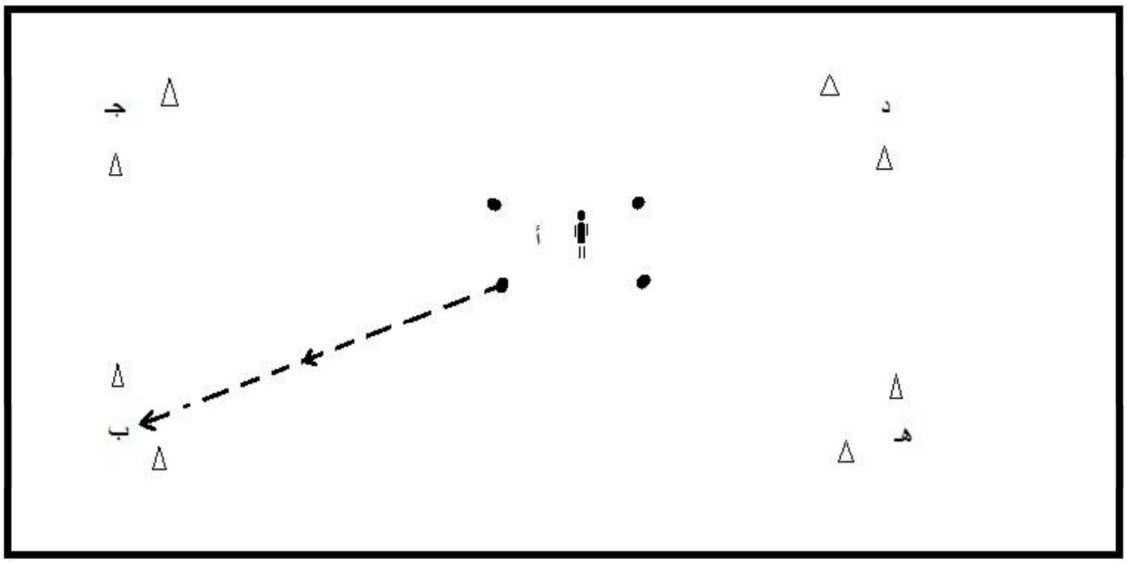
اختبار دقة التمرير

هدف الختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الختبار:

من على بعد 11 متر حول نقطة أ تحدد أربعة أهداف (أ، ب، ج ، د) اتساع كل هدف 70–100 سم يوضع على 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى, يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند اشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد



الشكل رقم (04) :اختبار دقة التمرير

6.1 الدراسة الأساسية:

المجموعة التجريبية: تمثلت 10 لاعبين لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية أجريت عليهم الاختبارات كما طبق عليهم برنامج تدريبي خاص بالسرعة والمداومة

المجموعة الضابطة : تمثلت في 10 لا عبين الباقين أجريت عليهم الاختبارات دون خضوهم للبرنامج التدريبي السرعة والمداومة

7.1 الوسائل الاحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ معامل ستودنت
- ✓ معامل ارتباط بيرسون

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة

1.عرض تحليل و ومناقشة النتائج

1.1 نتائج القياس القبلي:

جدول رقوم (02) : دلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للاختبارات تطوير مداومة السرعة ودافعية الهجومية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18

الاختبارات	المجموعة التجريبية $\bar{x} \pm S$	المجموعة الضابطة $\bar{x} \pm S$	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية للفروق
القدرات البدنية (المداومة السرعة)					
المداومة (اختبار المداومة الجري 300 م)	70.42±2.93	70.01±3.09	0.32	2.13	غير دالة احصائيا
السرعة (اختبار سباق الجري (30م)	06.42±0.47	06.55±0.53	0.59		غير دالة احصائيا
الدافعية الهجومية					
اختبار التمرير	2.30±0.67	2.20±0.78	0.31	2.13	غير دالة احصائيا
اختبار المراوغة	14.30±1.07	15.01±1.47	1.19		غير دالة احصائيا

1-2 نتائج القياس البعدي

جدول رقم (03): دلالة الفروق بين الدرجات متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للاختبارات تطوير المداومة ودافعية الهجومية عند المستوى الدلالة 005 درجة الحرية 18

الاختبارات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية للفروق
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$			
القدرات البدنية (المداومة السرعة)					
المداومة (اختبار المداومة الجري 300 م)	3.43±66.75	3.20±70.03	2.29	2.13	دالة احصائيا
السرعة (اختبار سباق الجري (30م)	0.50±5.50	0.46±06.57	4.95		غير دالة احصائيا
الدافعية الهجومية					
اختبار التمرير	0.74±3.10	0.70±2.40	4.87	2.13	غير دالة احصائيا
اختبار المراوغة	0.75±12.17	1.49±14.75	4.16		غير دالة احصائيا

من خلال النتائج الجدول رقم (02) والجدول رقم (03) تم ابراز ما يلي:

بالنسبة لاختبارات القدرات البدنية: من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية والقبلي ما بين المجموعة الضابطة والتجريبية حيث بلغت القيمة المحسوبية أقل من القيمة الجدولية في كلتا الاختبارات (القبلي – البعدي) ومنه يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية ما بين نتائج المجموعتين في الاختبارات البعدية القبلية للمداومة والسرعة.

بالنسبة لاختبارات دافعية الهجومية: من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية والقبلية ما بين المجموعة الضابطة والتجريبية حيث بلغت القيمة المحسوبية أقل من القيمة الجدولية ومنه تبين لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية ما بين نتائج المجموعتين في الاختبارات البعدية لدية التمرير والمراوغة

وهذا ما يؤكد صحة الفرضة " توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في القياس البعد ي والقلبي وبين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات تطوير مداومة السرعة والقدرات دافعية الهجومية ولصالح المجموعة التجريبية".

3.1درجة الارتباط بين اختبارات القدرات تطوير مداومة السرعة ودافعية الهجومية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية

أ-اختبار المداومة مع اختيار دقة التمرير

الجدول رقم (04) : يبين معامل الارتباط بين اختبار المداومة ودقة التمرير للمجموعة الضابطة

	اختبار دقة التمرير	
	القبلي	**البعدي**
المتوسط الحسابي	2.2	2.4
الانحراف المعياري	0.78	0.69
معامل الارتباط	0.59	0.1

من خلال الجدول رقم (04): الذي يوضح معامل الارتباط بين اختبار المداومة ودقة التمرير للعينة الشاهدة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي لاحظنا انخفاض في الاختبار البعدي لدقة التمرير مع وجود ارتباط عكسي متوسط.

ب-اختبار السرعة مع اختبار المراوغة

الجدول رقم 05 يبن معامل الارتباط السرعة مع المراوغة للمجموعة الضابطة

	اختبار دقة التمرير	
	القبلي	**البعدي**
المتوسط الحسابي	15.01	14.75
الانحراف المعياري	1.47	1.49
معامل الارتباط	-0.52	-0.18

من خلال الجدول (05) : الذي يوضح معامل الارتباط بين اختبار السرعة مع المراوغة للعينة الشاهدة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي لا حظنا تطور خفيف في الاختبار البعدي مع وجود ارتباط عكسي متوسط

4.1 درجة الارتباط بين الاختبارات تطوير المداومة السرعة ودافعية الهجومية للمجموعتين التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

أ. اختبار المداومة مع اختبار دقة التمرير

الجدول رقم (06) يبين معامل الارتباط بين اختبار المداومة مع اختبار دقة التمرير للمجموعة التجريبية

	اختبار دقة التمرير	
	القبلي	**البعدي**
المتوسط الحسابي	2.3	3.1
الانحراف المعياري	0.67	0.74
معامل الارتباط	−0.04	−0.22

من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح معامل الارتباط بين اختبار المداومة مع اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية في كلا الاختباريين القبلي والبعدي لاحظنا تطور في الاختبار البعدي وجود ارتباط طري متوسط مما يوضح مدى تأثير البرنامج التدريبي في تحسين صفة التمرير الجيد وهذا ما يثبت صحة الفرضية " صفة المداومة لها تأثير كبير على تقنية التحكم في الكرة لدى لاعبي الوفاق"

ب. اختيار السرعة مع اختبار المراوغة

الجدول رقم (07) : يبين معامل الارتباط بين اختبار السرعة مع اختبار المراوغة للمجموعة التجريبية

	اختبار المراوغة	
	القبلي	**البعدي**
المتوسط الحسابي	14.32	12.17
الانحراف المعياري	1.07	0.75
معامل الارتباط	0.013	0.55

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح معامل الارتباط بين اختبار السرعة مع اختبار المراوغة التجريبية في كلا الاختبارين القبلي والبعد لا حظنا تطور في الاختبار البعدي ووجود ارتباط طردي متوسط مما يشير إلى مدى تأثير البرامج التدريبي (مداومة السرعة) في تحسين صفة المراوغة في كرة القدم وهذا ما يثبت صحة الفرضة " صفة السرعة لها دور كبير في التأثير تقنية المراوغة في نشاط كرة القدم "

المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي لاختبارات تطوير المداومة السرعة مع اختبارات دافعية الهجومية(مداومة مع دقة التمرير، السرعة مع المراوغة) باستعمال معامل الارتباط تبين لنا وجود تأثير طردي متوسط لنتائج الاختبارات هذا يدل على أن تطوير مداومة السرعة المطبع دور كبير في تطوير دافعية الهجومية للاعب كرة القدم.

فلعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة في تطوير القدرات الهجومية لكرة القدم حيث تؤثر على مستوى الأداء رغم اختلاف نسب تأثيرها بحيث كلما زاد مستوى تلك العناصر زاد المستوى الأداء المهاري للاعبين ، وهذا ما أكدته معه دراسة – رباحي هشام (2013) : تأثير بعض الصفات البدنية والحركية على أداء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

كل هذا يقودنا إلى تفكير عقلاني فيما يخص هذه الفئة العمرية مما يجب على المدربين أن يجتهدوا من أجل وضع برامج تساهم في تطوير هذه الفئة كذلك تطوير الجانب البدني من أجل تحسين في مستوى الأداء المهاري في كرة القدم لأن تربطهما علاقة طردية بحيث كلما زاد التطور في مداومة السرعة تحسن أداء الدافعية الهجومية.

وبالرجوع لنتائج العينة المختبرة المطبق عليها الوحدات التدريبة توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

1-للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارة تمرير لدى لاعبي كرة القدم.

2-للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم

الخاتمة

الخاتمة

من خلال هذه الدارسة التي سعت إلى ابراز دور التحضير البدني الخاص في تحسين مهارتي تمرير والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم والتي وضحناها من خلال الإطار النظري للدارسة تم التوصل إلى أن التحضير البدني الخاص يعتبر من الركائز الأساسية التي تساعد

على تحسين الأداء المهاري لرياضيين أثناء المنافسة، إذ يقتضي التحضير الجيد صقله بطرق علمية تضمن السيرورة الحسنة للتطور الرياضي وتكييفه مع الجهد البدني، حيث يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساهمة في تحقيق النتائج الجيدة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولا: الكتب

1. إبراهيم أحمد سلامة: **المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية** ، ب ط ، منشأة المعارف ، إسكندرية ، 2000
2. أبو العلاء عبد الفتاح :**التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية** ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997
3. اكمال إسماعيل: رباعية كرة القدم الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، القاهرة، 2002،
4. أمر الله البساطي:"أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر ،1998
5. حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001،
6. حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،دار الفكر العربي،مدينة نصر ،القاهرة، مصر
7. درويش كمال الدين عبد الرحمان، سيد مرسي قدري، عباس أبو زيد عماد الدين: القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002
8. علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد :**تخطيط التدريب في كرة السلة** ،ب ط، منشأة المعارف ، الإسكندرية
9. قاسم حسن حسين:"علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997
10. محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997
11. محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002

12. محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني: **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي** ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998
13. محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر،1991
14. محمود بن حسن آل سليمان, كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية, دار ابن حزم, بيروت, لبنان, بدون طبعة, 1998
15. مفتي إبراهيم حماد:" التدريب الرياضي الحديث، تخطيط–تطبيق– قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
16. مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996
17. مفتى ابراهيم: رباعية كرة القدم الحديثة، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2001
18. مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: **فسيولوجيا التدريب البدني**، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان الأردن، 2006
19. مهند حسين الشتاوي،احمد إبراهيم الخواجا:"مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل للنشر،ط1،عمان،الأردن،2005،
20. ناهد رسن سكر:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002
21. وديع ياسين وياسين طه: **الإعداد البدني للنساء** ، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق ، 1986
22. ياسر دبور: كرة القدم الحديثة، منشأة المعارف، مصر، الإسكندرية، 1998،

ثانيا: الكتب الأجنبية

23. Leon plaet. le footbalEt ses regles. edit parpro,o-foot .2001
24. REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998

ثالثا: مواقع الانترنت

25. www.ahlamontada.com
26. Htt:p//www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-/15/topic17.nexthtm
27. www.phy_edu.ne

الملاحق

برنامج الوحدات التدريبية

نوع النشاط :كرة القدم– . **النادي** : نادي الوفاق الأغواط

الأسابيع	التاريخ	الساعة	رقم الحصة	الهدف من الحصة	الشدة
الأسبوع الأول	2022/04/05	1ساعة	1	الاختبار القبلي : اختبار التمرير والمراوغة	%60
	2022/04/06	1ساعة	2	تنمية السرعة+ التحمل+ التحكم+ الجري بالكرة	%70
	2022/04/10	1ساعة	3	تحمل+ قوة+السرعة+الرشاقة والمرونة	%70
الأسبوع الثاني	2022/04/13	1ساعة	4	السرعة +القوة+الرشاقة	%80
	2022/04/15	1ساعة	5	مهارة التسديد	%70
	2022/04/17	1ساعة	6	مهارة التسديد	%70
الأسبوع الثالث	2022/04/20	1ساعة	7	مهارة التسديد	%70
	2022/04/21	1ساعة	8	مهارة التسديد	%70
/	2022/04/26	1ساعة		الاختبار البعدي: اختبار التمريروالمراوغة	/

الملحق رقم (02): عرض نتائج الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة

العينة	اختبار المراوغة	اختبار تمرير
1	24.50	7
2	24.48	11
3	22.80	6
4	26.60	9
5	25.60	5
6	23.68	8
7	20.90	7
8	20.50	9
9	21.68	7
10	23.14	6

المحلق رقم (03): عرض نتائج الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية

العينة	اختبار المراوغة	اختبار التمرير
1	22.20	8
2	21.15	10
3	22.30	8
4	23.19	10
5	22.18	4
6	21.30	10
7	22.15	5
8	22.35	10
9	21.28	8
10	21.40	10

الملحق رقم (04): عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة

العينة	اختبار المراوغة	اختبار التمرير
1	25.30	9
2	24.22	10
3	23.06	8
4	28.33	8
5	24.30	8
6	24.32	10
7	22.56	9
8	20.93	10
9	23.16	11
10	26.18	8

الملحق رقم (05): عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

العينة	اختبار المراوغة	اختبار التمرير
1	20.81	6
2	19.81	11
3	21.61	12
4	20.00	11
5	21.40	8
6	19.56	8
7	21.00	6
8	21.415	12
9	20.01	5
10	21.05	12