



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان

المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب (دفاع -
وسط - هجوم) لدى صنف أواسط (17-19)

دراسة ميدانية على أواسط فريق كرة القدم اتحاد طولقة -

تحت إشراف:
- د. دخية عادل

من إعداد:
- حملاوي يحي ساعد
- بن دحمان زكرياء

شكر و عرفان



يقول الله تعالى في محكم تنزيله:
[وَقَالَ رَبُّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ
أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

ويقول رسول الله : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }
اللهم لك الشكر حتى ترضا و لك الشكر إذا رضيت و لك الشكر بعد
الرضا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل : دخية عادل
على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا
ونتقدم بالشكر إلى كافة اساتذة معهد علوم و تقنيات ونشاطات البدنية
والرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة قسم التدريب الرياضي
وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان
إلى كل من ساعدني من اساتذة وزملاء
في انجاز هذا العمل

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي

صَغِيرًا]

[الإسراء : 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا
على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع
الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي
الغالية إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني
إلى ما وصلت إليه اليوم، أبي

المقدمة

مقدمة:

إن الوصول إلى المستوى العالمي في لعبة كرة القدم يستغرق وقتاً طويلاً من التدريب المنظم والمستمر وحسب الفئات العمرية المختلفة، لذا اعتمد كثير من العلماء والباحثين على منهجية القياسات والاختبارات في المجال الرياضي وفي وضع الخطط التدريبية الخاصة باللاعبين ومتابعة ما تحقق من أرقام وإنجازات في التخصصات المختلفة، هذا دفع بالكثيرين إلى التفكير للوصول إلى أنسب الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات إيجابية عن حالة اللاعب سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية والنفسية. والمستوى والإنجاز العالي الذي عرفته لعبة كرة القدم الجازنية في بداية الثمانينات من القرن الماضي والمستوى الضعيف الذي تعرفه اللعبة إلى هذا الحين يطرح عدة تساؤلات لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا التدهور المستمر.

إننا كباحثين في المجال الرياضي وخاصة في لعبة كرة القدم نرى الإشكالية الكبرى في افتقار وجود منهج علمي مبني على أسس صحيحة وتخطيط طويل المدى يهتم بمستوى اللاعبين خاصة بالأصناف الصغرى ومنهم صنف الأواسط باعتبار هذا الصنف المنبع الوحيد لديمومة عمل صنف الأكاير.

إن اختيار الباحث صنف الأواسط لدليل على رؤية موضوعية لأحد مواضيع الإشكال الذي تعرفه اللعبة، وكما أن اختيار الباحث موضوع كشف وتقويم المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة بمراكز اللعب، والتي وجد الباحث ندرتها وافتقار بحوث ودراسات حول موضوع البحث.

وأن تكامل أداء أي فريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساساً على تنفيذ اللاعبين لواجبات مراكز اللعب وخطوطها المختلفة لكل منهم، وأن لكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقاً من طريقة اللعب والخطط المستخدمة، وتساعد عملية تقويم متطلبات و واجبات مراكز اللعب المعيارية البدنية والمهارية في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق، فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فإن تحديد المركز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام

وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب، وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية مساحات الملعب المختلفة في سير مجريات المباراة.

كما أن عملية تحديد مستويات معيارية للجانب البدني ولبعض مهارات اللعب الأساسية للاعبين الأواسط والتي من خلالها يمكن من تشخيص المستويات بشكل دقيق خاصة حسب المراكز، فضلا عن تقويم المناهج المعتمدة في مجال اللعبة تمهيدا للارتقاء به إلى المستوى العالي.

وسنتطرق في بحثنا هذا إلى مجموعة من الفصول والتي سنشمل على عرض نظري للموضوع، متمثلة في فصل خاص بكرة القدم، تاريخها في العالم والجزائر وأهميتها الاقتصادية والاجتماعية إضافة إلى المبادئ والمتطلبات الأساسية وكذا الإعداد البدني في كرة القدم.

وفي الفصل الثاني تناولنا ماهية التدريب الرياضي في كرة القدم وأهم خصائصه وكذا أساليبه والأقسام الرئيسية في مراكز اللعب في كرة القدم.

وتطرقنا أيضا في الفصل الثالث عن الصفات البدنية في كرة القدم وعن أهميتها وعلاقة الصفات البدنية في التدريب ومكوناتها الأساسية لها.

أما في الفصل الرابع تطرقنا إلى دراسة الفئة العمرية الأواسط (U19) من حيث تعريفها ومظاهر النمو في هذه الفئة وكذا مراحلها والمشاكل التي تتخللها.

وفي الفصل التطبيقي قمنا بتحليل ودراسة ماتناولناه في الجانب النظري كما ختمنا بحثنا هذا بمجموعة من النتائج والاقتراحات.

الإشكالية

الإشكالية:

لقد تطورت طرق الإعداد البدني والمهاري، كما تطورت خطط اللعب الدفاعية والهجومية بدرجة ملحوظة ما أدى إلى زيادة مدى الأداء الحركي المطلوب تنفيذه في كل مركز وأعنى بالمدى الحركي تلك المساحة المطلوبة أن يغطيها كل لاعب يشغل مركزا من مراكز اللعب في فريق كرة القدم ، كما زادت الواجبات والوظائف التي يجب أن يؤديها لاعبو كل مركز من مراكز اللعب وبالتالي زادت المساحات التي يجب أن يقطعها اللاعب جريا أو عدوا وزاد معها متطلبات الجانب المهاري خلال المباراة.

وبالتالي ونتيجة تلك الزيادات (الواجبات الإضافية) في المدى الحركي والمتطلبات المهارية لمراكز اللعب في كرة القدم تنفذ التحركات الهجومية وجميعها لتنفيذ واجبات دفاعية بمدى حركي واسع. اللعب قد زادت بدرجة كبيرة وتداخل المدى الحركي ذلك المركز مع ذلك حتى بدا أن كل مراكز وتتحصر مشكلة بحثنا في معالجة الخلل في الإدراك و التطبيق الخاطئين بفكرة العمل في الكرة الشاملة الحديثة في تنفيذ الواجبات و المتطلبات الخطئية من قبل المدربين و المعنيين في شؤون اللعبة دوليا و محليا والتي تركز على أن اللاعب يجب أن يأخذ حرية أكبر من الحركة أثناء تطبيق الواجبات و المتطلبات الخطئية و أن فكرة تحديد و تقصير متطلبات مراكز اللعب الدفاعية و الوسطية و الهجومية بالنسبة إلى اللاعب لا مكانة لها في كرة القدم الحديثة و حيث أن اللاعب بانتقاله بواسطة الحركة من مركز إلى آخر عليه أن يكون قادرا واعيا من تنفيذ الواجبات والمتطلبات البدنية و المهارية المختلفة التي تطلبها مراكز اللعب و خطوطه ، و كذلك التطبيق الخاطيء نتيجة الفهم عن الكرة الشاملة هو اعتقاد أن وضع اللاعب في إي مركز قبل بدء المباراة والطلب منه أداء واجبات هذا المركز خلال المباراة هو المعنى الصحيح للكرة الشاملة أن هذا المنطق لا يقر ولا يعتبر وصفاً طبيياً للوصول للعب الضاغط و المثالي و المتوقع من خلال إتقان المتطلبات و الواجبات البدنية لمراكز اللعب و خطوطه وضرورة فهم علاقات العمل الحركية

ومستوي المتطلبات البدنية. الفنية لكل مركز و خط لعبه حيث أن اختلاف هذه المراكز و الخطوط ينتج عنها اختلافًا في المتطلبات البدنية.

وهنا نحد المشكلة برؤية موضوعية و صادقة في تحديد الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع-وسط-هجوم) ،والتساؤل الذي لابد من طرحه قبل المضي في التفاصيل و التحاليل يمكن أن نصوغه كما يلي:

✓ هل يختلف مستوى الصفات البدنية عند أواسط كرة القدم (19-18 سنة) حسب اختلاف مراكز لعبهم؟

ومن خلال التساؤل السابق نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط- هجوم) في عنصر المداومة؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط- هجوم) في عنصر المرونة؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر السرعة؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر القوة. ؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط- هجوم) في عنصر الرشاقة؟

الفرضيات:

✚ يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية التي يتصف بها اللاعبون باختلاف

مراكزهم (وسط -دفاع - هجوم) لدى فئة الأواسط.

ومن خلال الفرضية السابقة يمكن طرح الفرضيات الجزئية التالية:

✚ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر المداومة

لصالح لاعبي الدفاع.

✚ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر المرونة لصالح لاعبي الوسط.

✚ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر السرعة لصالح لاعبي الهجوم.

✚ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر القوة لصالح لاعبي الدفاع.

✚ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر الرشاقة.

غايات البحث:

تستند أغراض بحثنا على تطوير العملية التدريبية المستندة على أسس صحيحة للوصول إلى أهدافها المسطرة لها ضمن مناهج علمية يستند عليها من قبل القائمين في التدريب لتحديد مستويات صحيحة للاعبين في كرة القدم وعليه تستند أغراض بحثنا على:

➤ الغرض العلمي غايته رفع ميدان التدريب الرياضي لكرة القدم بمصدر علمي جيد وحديث لتحديد مستويات مناسبة للاعبين كرة القدم.

➤ الغرض العملي التطبيقي ويتجلى ذلك من خلال تزويد المدربين والقائمين على شؤون لعبة كرة القدم في الجزائر من خلال نتائج هذه الاختبارات على تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم والتي على ضوءها تحد حالة الفريق قبل إجراء المنافسة.

أهمية البحث:

من أجل معرفة المستوى البدني للاعبين الأواسط لكرة القدم يصبح لزاما علينا إيجاد وتحديد متطلبات اللعبة (الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي) خاصة إذا كانت هذه المتطلبات حسب المراكز، وأن

تحديد وإعداد المستويات المعيارية ستساعدنا على تقويم العملية التدريبية المعقدة من قبل المدربين في مجال الإعداد البدني وتحديد طرائق التدريب المناسبة.

كما أن إجراء الاختبارات بين مكونات اللعبة ليس من شأنه أن يجعل اللاعب يؤدي واجبه بصورة طبيعية فقط وإنما يوفر قاعدة جيدة للتطور والارتفاع باللياقة البدنية للاعب كرة القدم، ويجعله يقوم بالحركات التكتيكية برشاقة واقتدار عكس اللاعب الذي لا يملك اللياقة المطلوبة، وعليه فإن إجراء الاختبارات والقياسات لعناصر اللياقة البدنية خاصة حسب المراكز هي إحدى الوسائل المهمة من أجل معرفة تطور مستوى اللاعبين والعناصر المؤثرة في نجاح المناهج التدريبية لرفع مستوى اللعبة.

أهداف البحث:

- ✓ تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية بين مراكز و خطوط اللعب.
- ✓ تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية، الوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية.

1- دراسة A.FARHI و G.CAZORLA

-الموضوع : تحديد القدرات الفيسيولوجية والبدنية للاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب المراكز.

-الأهداف :معرفة نسبة الفروقات بين مراكز اللاعبين، وقد قسم الباحثان المراكز في لعبة

كرة القدم إلى المراكز التالية:

- ✓ لاعبي الدفاع الوسط
- ✓ لاعبي الوسط
- ✓ لاعبي الدفاع الظهرين
- ✓ لاعبي الهجوم.

- الخلاصة:

- ✓ تعتبر كل من صفات السرعة والقوة (القفز العالي)والمرونة من الصفات التي لها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم.
- ✓ نتائج اختبار السرعة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أكثر دلالة مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى.
- ✓ يعتبر كل من لاعب الوسط والظهرين (الأيمن والأيسر) من أحسن اللاعبين في صفة المطاولة ويلبهم لاعبي الهجوم.

2- دراسة M.A.CODIK

-الموضوع: دراسة مقارنة بين مراكز اللاعبين (الدفاع - الوسط - الهجوم)

-الأهداف:

معرفة الفروقات بين المراكز.

وقد أعتمد الباحث في دراسته على المناطق فقط وهي (الدفاع - الوسط - الهجوم)، كما ركز

الباحث في دراسته على المسافة المقطوعة خلال مباريات كأس العالم (جري خفيف -جري سريع

المباراة، وحد الباحث جدول يشمل جميع المسافات المقطوعة خلال المباريات -جري سرعة قصوى-جري بالكرة) وفي نهاية الدراسة توصل الباحث إلى المسافة المقطوعة في المباراة،وحدد الباحث جدول يشمل جميع المسافات المقطوعة خلال المباريات

نوعية الجري	جري خفيف	جري سريع	جري سرعة قصوى	جري بالكرة	المجموع
الدفاع	2050	950	650	450	4100
الوسط	2130	860	570	280	3840
الهجوم	2190	940	970	385	4485

-الخلاصة:

- ✓ يعتبر خط الهجوم أحسن خط في المسافة المقطوعة خلال المباراة.
- ✓ كما سجل خط الوسط أضعف نتيجة مقارنة بين خطي الدفاع والهجوم.
- ✓ يعتبر خط الهجوم الأحسن في جري المسافات السريعة.

ويعتبر الباحث هذه النتائج بداية أولى في دراسة الواجبات و المتطلبات الخاصة بالمراكز وهي بذلك

تعطي للباحث نظرة شاملة حول الاختلافات في بعض الصفات البدنية (السرعة،المطاولة الهوائية) خلال المنافسة.

Frédéric Lamberti-3-

الموضوع: علاقة نوع الجهد والنسب للمسافات المنجزة حسب المراكز.

-الأهداف: معرفة الاختلافات بين مراكز اللاعبين وقد قسم الباحث المراكز إلى:

- ✓ الوسط
- ✓ المدافع الوسط
- ✓ المدافع الجانبي
- ✓ المهاجم

-الخلاصة:

- ✓ يعتبر مركز الوسط أكثر المراكز في الجري المتوسط (32%)
- ✓ يعتبر كل من مركزي المدافع الجانبي والمدافع الوسط أكثر المراكز في قطع المسافات بالجري الخفيف (41 %)
- ✓ كما يعتبر خط الهجوم أكثر المراكز في قطع المسافات السريعة (13%) ويمكن تلخيص هذه الدراسة في الجدول التالي:

سرعة	مشي	جري خفيف	جري متوسط	الجري	نوعية المراكز
% 13	% 29	% 35	% 23		المهاجم
% 11	% 36	% 41	% 17		المدافع الجانبي
% 06	% 31	% 38	% 32		الوسط

4-دراسة Maurine vrilac. Jean-paul serni

-الموضوع: دراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم

-الأهداف: تحديد الفروقات بين اللاعبين في بعض الفروقات المورفولوجية.

وقد قسم الباحث المراكز في لعبة كرة القدم إلى:

✓ الوسط

✓ الدفاع

✓ الهجوم

-الخلاصة:

✓ سجل لاعبو الدفاع أحسن متوسط في قياس الوزن (73.8 كلغ) مقارنة بلاعبي

الوسط(69كلغ)والهجوم (68.09)كلغ

✓ سجل لاعبو الوسط أحسن نتيجة في قياس الطول (1.76) متر مقارنة بلاعبي الدفاع (1.75

متر) (و الهجوم 1.72) متر.

مصطلحات البحث:

❖ الصفات البدنية في كرة القدم:

- **التحمل:** في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية و الخطية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة و التركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب).
- **السرعة:** وهي القدرة على أداء الحركات(المتشابهة أو غير متشابهة) بصورة متابعة و ناجحة في لإحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال السرعة في الأداء و التمير و التحرك و تغير المراكز. أقل وقت مكن وتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم
- **القوة العضلية:** وهي قدرة اللاعب في التغلب على المقاومة المختلقة أو مواجهتها حيث يرتبط القوة بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها وتأثر اتجاهات تدريبات القوة العضلية بشدة وفترة دوام التدريب (فترة الانقباض العضلي)
- **المرونة:**هي قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم و توقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة و على مطاطية العضلات و شكل و تركيب المفصل.
- **الرشاقة:** المقدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت صحيح."وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه.

❖ تعريف التدريب الرياضي:

هو عملية خاصة مقننة للتربية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى مكن من نوع النشاط الرياضي و التي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي فزيولوجيا هو مجموعة التمرينات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

❖ مراكز اللعب في كرة القدم:

• لاعبو الدفاع:

- ظهير الجنب: (الأيمن والأيسر 2-3): إن المهمة الأساسية لظهيري الجانب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا، ويجب ألا يتميز الظهير بالجرأة والتصميم وعدم التخاذل.
- ظهير الوسط رقمه(4): يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم الفريق المضاد ويجب أن يتميز هذا اللاعب بمقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في الهواء وإجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أم أمامية وكذلك إجادة الرقابة والضغط على المهاجم.
- الظهير الحر رقمه(5): يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منهم ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية والخبرة الطويلة والمقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة

- لاعبو خط الوسط:
- لاعب خط الوسط صانع الألعاب رقم "10": يدير الهجمات في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات لها أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات، يتميز بالمهارات العالية، وبقدرته على التصويب القوي المتقن، كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي بتحركاته في صنع الهجمات
- لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه "6": يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة وغالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المنافس رأس حربة ثانية ويجب ان يتصف اللاعب بمقدرته على أدائه الواجبات الدفاعية بكفاءة وأداء قوي مع ارتفاع لياقته البدنية .
- لاعب خط الوسط الهجومي رقم "8": يلعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم وهو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات كبيرة في الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي الفعال.
- لاعبو خط الهجوم:
- الجناحان و اللذان رقمهما "7" و "11": يجب أن يتميز بالسرعة و أداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية و التصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا.و تغلب على كثافة عد المدافعين و تكتلهم أمام المرمى
- قلب الهجوم (رأس الحربة) والذي رقمه "9": وتوكل إليه مهمة التهديد .ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص واستغلالها استغلالا مفيدا، وطريقة في ذلك المهارات العالية والتفكير الصحيح .

ولابد لمن يشغل المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

- **المراهقة:** هي مرحلة عمرية أتية بين الطفولة و الشباب، و فيها يعرف الفرد تغيرات جسمية تعلق بالنضج الفزيولوجي ونمو الأعضاء الداخلية والخارجية و نفسية و المتعلقة بظهور حاجات عاطفية و مشاعر جيدة خاصة منها الغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية و تبدأ عادة من السنة 12 إلى 18 سنة.

الجانب النظري

الفصل

الأول

تمهيد:

لقد مرت النشاطات الرياضية بمراحل مختلفة حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن فانقلت من الممارسة العفوية المعتمدة على المجهود العضلي إلى الممارسة الموجهة الهادفة ومن الترفيه إلى التربية والتكوين إلى التحصيل المادي.

وكرة القدم كلعبة تعتبر أحد هذه النشاطات التي تعرف شعبية كبيرة في الأوساط الجماهيرية فهي أكثر الرياضات انتشارا في العالم وأكثرها استقطابا للممارسين المشاهدين على حد سواء، فبداياتها الأولى كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس وضوابط واضحة إذ كان الهدف من ممارستها إما للترفيه أو تكملة لتدريبات عسكرية، وهذه الرياضة حضيت بالإهتمام من طرف الكثير من الأباطرة و الملوك كما لاقت الرفض من طرف البعض الآخر على مر الأزمنة، إلا أن انتشارها قد استمر وتزايد مشجعوها حتى بلغت الحالة التي عليها الآن، حيث ضبقت القوانين التي تنظمها ووضعت هيئات محلية وأخرى دولية تسهر على تسييرها وتنشيط المنافسات والمقابلات بين مختلف الفرق، ومدارس تعمل على تعليمها وتحسين مستوى الأداء المهاري والبدني والمعرفي لممارستها، وشركات ورجال أعمال يضحون الكثير من الأموال في خزائن الفرق الكبيرة التي تمارسها، لأنهم يرونها مناخا ملائما لترويج السلع والأفكار والكسب المادي والتهرب الضريبي.

1-1 التعريف بكرة القدم:

هي رياضة جماعية يلعبها فريقان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبي إحتياط ويمكن تبديل ثلاث لاعبين على الأكثر في مباراة رسمية وتعتبر أكثر الألعاب شعبية في العالم. تلعب على مستطيل عشبي أو رملي مع وجود مرميان في مركزي أطراف الملعب وتلعب عادة باستخدام الأرجل والرأس والصدر ومن غير المسموح إستخدام الأيدي ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى. ويدير اللعبة إتحاد دولي يسمى FIFA ويعتبر أول اتحاد عالمي للعبة ومهمته وضع قوانين وتطبيقها وإدارة المسابقات وغيرها من المهام.¹

1-2 تاريخ ونشأة كرة القدم

متى نشأت كرة القدم؟ سؤال اختلف المؤرخون على الإجابة عنه .. فمتحف الأجناس البشرية في ميونخ بألمانيا يضم نصا كتبه الصيني (لي جو) يتحدث عن مباريات بين الصينيين واليابان في حوالي 100 ق.م ووصفت بأنها أولى الألعاب التي استخدمت فيها الكرة. وذكرت بعض المراجع ان الصينيين عرفو كرة القدم منذ عام 2500ق.م، وأنهم كانوا يصنعون الكرة من جلد الحيوان.² إلا أن الكرة لم تكن بالضخامة المعروفة والتي تستخدم في اللعب حاليا وكانت أقل انتفاخا. والانجليز هم أكثر الشعوب ادعاء بإنشائهم للعبة قبل غيرهم، فهم يدعون أن كرة القدم لعبة الانجليز الأصل. حيث يقول المؤرخ (فيتزستين) إن طلاب المدارس في عام 175م في انجلترا كانوا ينطلقون الى الحقول خارج المدينة يستمتعون باللعبة ذائعة الانتشار.

في عام 1949 م أصدر الملك ادوارد الثالث قرار بمنع لعبة كرة القدم باعتبار أنها تقلل من اهتمام الشباب برمي السهام والتي تتوقف عليها القدرة الحربية للدولة. وفي عام 1498 مما سمح الملك جيمس

¹ حسن السيد ابو عبده، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة 2002، ص 21

² مفتي إبراهيم محمد، الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ط1، دار الفكر العربي ، مصر 1994، ص 11

الرابع بلعب الكرة حيث اشترى كرتين ليلعب بهما في قصر (ستيرلينغ) ودفع المسئول عن ميزانية القصر ثمنا للكرتين.

1-3- نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر

تعتبر كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود علي رابيس " الذي أسس أول فريق رياضي عام 1895م وسماه " طليعة الحياة في الهواء الكبير " وقد أسس أول فرع للجمعية الرياضية للفريق السابق وعام 1917 وفي 1921 م أسس أول فريق رسمي لكرة القدم هو مولودية الجزائر عميد الأندية الجزائرية، غير أنه هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني قد أسس قبل سنة 1921 م.

لقد كان تأسيس فريق مولودية الجزائر سببا في ظهور عدة فرق أخرى منها غالي معسكر،الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى وسائل المساعدة على صد الاستعمار.

حيث كانت المقابلات التي تجري تعطي فرصة لأبناء الشعب الجزائري للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء حيث وقعت سنة 1956 م اشتباكات عنيفة بين الجنود الفرنسيين والمناصرين ، وهذا بعد نهاية المباراة التي جمعت مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت أوخان) بولوغين حاليا، وبعد ذلك جمدت اللعبة إلى ما بعد الاستقلال .حيث تأسست الفدرالية الجزائرية لكرة القدم في 18 سبتمبر 1962 ، وكان تنظيم أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962 ، كما نظمت أول بطولة جهوية خلال موسم 1962-1963 أين فاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي الجزائري .وفي سنة 1963 نظمت أول كأس للجمهورية، فاز بها وفاق سطيف .بعد فترة الستينات جاءت فترة الإصلاح الرياضي من 1976 إلى 1985 والتي شهدت قفزة نوعية في تاريخ تطور كرة القدم. الجزائرية بفضل ما توفر لها من إمكانيات مادية، كتشييد

الملاعب في مختلف أرجاء الوطن ومنذ نهاية التسعينات وعقب تتويج الفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم دخلت الكرة الجزائرية في أزمة خانقة، عبر عنها هزلة النتائج المحققة على الأصعدة الجهوية والعالمية، وقد كانت هذه الأزمة ناجمة عن عدم الاستقرار العام الذي مس البلاد ككل والقطاع الرياضي على الخصوص، حيث سادت الارتجالية في التسيير، وغابت سياسة واضحة في تكوين وتأطير الرياضيين فضلا عن عدم استقرار الهيئات المدبرة لهذا القطاع.

ومن بين الإجراءات التي تبناها القائمون على شؤون كرة القدم في الجزائر هو إخضاع كل اللاعبين والمدرّبين الذين ينشطون في القسم الوطني الأول والثاني إلى إمضاء عقود احتراف تربطهم مع نوادي هم تشتمل على مواد وعناصر أساسية يجب احترامها، ويشتمل عقد احتراف اللاعب مع النادي على:

- تعريف كامل للنادي الرياضي المتعاقد اللاعب
- تعريف كامل باللاعب المتعاقد مع النادي .

من جهة أخرى يحدد العقد مجموعة من المواد يخضع لها طرفي العقد.¹

2- أهمية كرة القدم في المجتمع

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفراده وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوارا عديدة، يمكن تلخيصها في العناصر التالية:

أ. الدور الاجتماعي:

رياضة كرة القدم هي نظام اجتماعي، إذ تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها، سواء الخاصة بالفرد في حد ذاتها، أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون، المثابرة، التسامح، الصداقة... إلخ، كما تعمل هذه الرياضة كباقي الرياضيات الأخرى على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.²

¹ بتاريخ 9-03-2013 www.faf.dz

² أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت 1996، ص 86

ب- الدور الاقتصادي:

إن الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع ازدادت أهميته مؤخراً، حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، إذا يعتقد ستوكفيس عالم الاجتماع الهولندي ان تكامل النشاطات الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى إحتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الإجتماعية وباعتبار كرة القدم إحدى هذه الرياضات فإن دورها الاقتصادي والمتمثل في (الإشهار، التمويل، مداخيل، المنافسات، أسعار اللاعبين...) قد تعاضم مع مرور الوقت¹.

لا تقتصر ممارسة الأنشطة الرياضية بما فيها كرة القدم على الأدوار السالفة بل تتعداها إلى دور نفسي وتربوي ودور اخر سياسي.

¹امين الخولي، مرجع سابق، ص132

3-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب في طرق التدريب. يتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة أو يقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسب ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في كل عمل جماعي متناسق.¹

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع والهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقن لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا لكي يقوم بواجبه في المركز الذي أسند إليه وفي المراكز التي تضطره الظروف للعب فيها، فكل لاعب سواء كان في الدفاع أو الهجوم يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الهجوم، كما يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الدفاع وصحيح أن نسبة اشتراكه تتوفر على المركز الذي يشغلها إلا أن هذا لا يعني مطلقا أن اللاعب الذي يشمل مركزا هجوميا يساهم ويساعد في الهجوم فقط دون أن يساهم ويساعد في الدفاع، كذلك بالنسبة للاعب الدفاع فالعمليتين مترابطتين لا فاصلة بينهما.²

من الحكمة أن يدرّب لاعب كرة القدم لكي يلعب في أي مركز في الفريق، قد يبدو هذا في أول وهلة مستغربا بعض الشيء إلا أن التطورات الحديثة للعبة تتطلب ذلك بل ترفضها، ومع هذا تجدر الإشارة إلى أن لكل لاعب دوره الخاص، فلاعب الدفاع في جميع تحركاته وحتى أثناء قيام فريقه بالهجوم يعمل على

¹ ممدوح محمدى ، الإعداد المهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ،دار الفكر العربي،القاهرة،د-س،ص13

² Frédéric Lambertin –Football – Préparation physique intégrée – Amphora 2000 p :47.

أن يكون في مركز يسمح له سرعة التغطية في حال استحواذ الفريق المنافس على الكرة، ولاعب الهجوم في جميع تحركاته وحتى أثناء قيام فريقه بالدفاع يعمل على أن يكون في مركز يتيح له سرعة الانطلاق والتقدم نحو المرمى. لهذا فمن الضروري جدا أن يجيد كل لاعب جميع المبادئ الأساسية للعبة لكي يتيسر له فرصة القيام بواجبه عندما تقتضي ظروف اللعبة تغيير المراكز التي يشغلها¹.

4- المتطلبات الأساسية في كرة القدم

لكي تحدد بدقة قدرات ومؤهلات اللاعبين، من الضروري معرفة العوامل الأساسية التي تميز متطلبات كرة القدم الحديثة. فهذه اللعبة جماعية تتطلب تسجيل عدد كبير من الأهداف في شبكة الغير، وكذلك صعوبة عمل الفريق جماعيا مع خلق شروط مقبولة للقيام بعمل تكتيكي وإستراتيجي خلال اللعب يوجد اللاعبون في مواجهة مباشرة مع الخصم وهذا يتطلب نوعية حركية لكل واحد منهم. كما أن حالات اللعب متغيرة بسبب اختيار اللاعبين للطلول السهلة والصحيحة، إذ يجب أن تركز على قاعدة التحليل المتغيرة باستمرار مثلا : الجري يحل محله الحركات بالكرة أو المشي وتوقعات أو قفز في أغلبية تخصصات النشاط الحركي، فاللاعبون يستعملون الجري بنسبة كبيرة حيث أن حركاتهم تمتاز بالجري التسارعات والانطلاقات التي ينبغي القيام بها من مختلف الوضعيات حيث أن السرعة القصوى تحول إلى توقعات مفاجئة وتغير الاتجاه الغير متوقع² الملاحظات البيداغوجية المتعددة حول نشاطات اللعب وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة، إذ تستخدم كوحدة نوعية (ليكشوف) (1965)، توصل إلى خلاصة حول جري اللاعبين في المقابلة بسرعة قصوى (30-60) المسافة ما بين (10-15م) بواسطة هذه الملاحظة

¹ . 38 : Bernard Turpin – Préparation Entraînement du footballeur – Amphora 2002 p

² زهران السيد، المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم، د.د، مصر 2000، ص112

البيداغوجية توصل لتحديد الوقت المتوسط للجري حسب الخطوط بالنسبة للمهاجمين يقدر ب 7.28

المدافعين الجانبيين " 7.20 "، المدافع الحر " 7.22 "، وسط الميدان¹.7.28

الملاحظات بينت أن طابع وحجم الأعمال الحركية التي تقدم في الميدان ليست بالنسبة لكل اللاعبين

حيث تكون حسب لعب الفريق، كما تدخل في ذلك الأوامر المقدمة حول اللعب من طرف المدرب وكل ما

يحيط ويتعلق باللعب، نلاحظ أن لاعبي وسط الميدان موجودين في المرتبة الأولى حسب عدد الحركات

المقدمة والمقياس المتوسط للحركات يساوي (106)، أما المهاجمين عدد حركاتهم (86) والمدافع

الحر ب (50).

إن حجم النشاط الحركي ليس نفسه بالنسبة لكل لاعب حيث يتدخل للمكان الذي يلعب فيه بالنسبة

للخصم حسب مخطط اللعب. وحسب الملاحظات المقدمة فإن وسط الميدان له مقياس كبير لقدرة اللعب

خلال المقابلة ويأتي بعده المهاجمين والجناحين والمدافعين الحر، الجانبيين²

¹ Knut Dietrich – Le football – Apprentissage pratique – Vigot 1983 – p : 110.

² تامر محسن وواتق ناجي، التدريب الدائري بكرة القدم، د.د، العراق 1989 ص4

5-الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخطئية، ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات: السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة، أما أثناء فترة المباريات فنقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.¹ وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبتان نظرا لطول فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفة بدنية مثلا كالسرعة لا يتمكن اللاعب من تطويرها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا² ولقد أظهرت البحوث العلمية التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة كبيرة والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلى قسمين إعدادا بدني عام وإعداد بدني خاص. فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع على، أما الثاني في هدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات

¹ -Nicole Dechavane – Education physique et sport collectif – Vigot p :32

² محمد عبدو ومفتي إبراهيم ، الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، د.د. القاهرة، د.س. -، ص15

ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى الحالة التدريبية ، والعمل على دوام تطويره. وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما، بل يكمل كل منها الآخر، وخلال الفترة الإعدادية فإننا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة ،وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتين، الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.¹

¹ نادبوسى بوتوفكسى - نظرية التدريب الرياضى - ترجمة طارق الناصرى ،د.د، بغداد -د.س: ص2

خلاصة

إن الوصول إلى المستوى العالمي في لعبة كرة القدم يستغرق وقتاً طويلاً من التدريب المنظم والمستمر وحسب الفئات العمرية المختلفة، لذا اعتمد كثير من العلماء والباحثين على منهجية القياسات والاختبارات في المجال الرياضي وفي وضع الخطط التدريبية الخاصة باللاعبين ومتابعة ما تحقق من أرقام وإنجازات في التخصصات المختلفة، هذا دفع بالكثيرين إلى التفكير للوصول إلى أنسب الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات إيجابية عن حالة اللاعب سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية والنفسية. والمستوى والإنجاز العالي الذي عرفته لعبة كرة القدم الجزائرية في بداية الثمانينات من القرن الماضي والمستوى الضعيف الذي تعرفه اللعبة إلى هذا الحين، يطرح عدة تساؤلات لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا التدهور المستمر.

الفصل

الثاني

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة، وعلى الكفاءة المهنية الفردية التي يجب ان تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب ان يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره

يتطلب امكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع الفئة الشبانية.

وسنتطرق في هذا الفصل على تعريف التدريب الرياضي وأهم مبادئه من مختلف الجوانب وكذا أساليبه ثم

نبين الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب في كرة القدم.

1-التدريب في كرة القدم:

- ماهية التدريب في كرة القدم:

* تعريف علاوي عن هارا": عملية خاصة مقننة للتربية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار و التي تساهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي و الإنتاج و الدفاع عن الوطن.¹

* بسطويسي: عملية تربية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين يختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا و نفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن.²

و من وجهة النظر الفيزيولوجية": هو مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.³

¹ امين الخولي،مرجع سابق، ص132

² احمد بسطويسي ، اسس ومبادئ التدريب الرياضي،ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 ، ص26

³ امر الله احمد البساطي، قواعد واسس التدريب الرياضي،ط1، منشأة المعارف،الاسكندرية،1998،ص3

2- مبادئ التدريب الرياضي:

➤ مبدأ الاستمرارية في التدريب:

"إن الأداء المستمر و المنضم في عملية التدريب على مرار السنة الواحدة و كذلك لعدة سنوات متتالية يعتبر من الأسس الهامة لنجاح عملية التدريب، حيث يحدث للاعب عملية تكيف نتيجة استمرار الحمل البدني الواقع على الفرد الرياضي و بانقطاع اللاعب عن التدريب يؤدي ذلك إلى هدم عملية التكيف المكتسبة. و قد أثبتت التجارب أن الكثير من الصفات البدنية تتخفف درجتها في حالة انقطاع الفرد عن الممارسة الايجابية لمدة تتراوح ما بين 5-7 أيام، وبناء على ذلك يجب على المدرب أن يراعي ذلك بصفة خاصة في الفترة الانتقالية في الموسم التجريبي.¹

➤ مبدأ الفروق الفردية:

"من حيث السن، والجنس و كذا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط، حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى كما يختلف طبيعة و خصائص الأنشطة الرياضية بالنسبة للرياضات المختلفة (...). و كذلك تصنيف متطلبات الأنشطة الرياضية أو مراكز اللعبة. و أيضا مراعاة الفروق الفردية خلال مراحل تطور الحالة التدريبية"²

➤ مبدأ التدرج في الحمولة:

"من الواضح أن ثبات حمل التدريب دون زيادة لن يؤدي بطبيعة الحال إلى الارتقاء بمستوى اللاعب، بل يظل المستوى دون تقدم، حيث تتكيف الأجهزة العضوية للفرد مع هذا المجهود الثابت، ذلك يجب أن يزداد حمل التدريب من أسبوع إلى أسبوع و من شهر إلى شهر و تجدر الإشارة إلى أهمية اختيار الوقت

¹ أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق ص7

² د. لمجد محمد السديري علم التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية، جامعة الملك سعود، السعودية (2008-2009)، ص10

المناسب للتدرج في زيادة الحمل، فالزيادة السريعة الغير مناسبة لدرجة الحمل يمكن أن تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب و الزيادة في التعرض إلى الإصابات.¹

➤ مبدأ التداول بين الحمل و الراحة:

أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل و الأداء أثناء ممارسته للنشاط البدني تمر بأربعة مراحل كالآتي:

- ✓ مرحلة استهلاك الطاقة (حالة استنفاد الطاقة و انخفاض قدرة الفرد على العمل)
- ✓ مرحلة استعادة الشفاء (الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة)
- ✓ الزيادة في استعادة الشفاء (مرحلة التعويض الزائد، و يقصد به تجديد الطاقة بدرجة عالية)
- ✓ الرجوع إلى المستوى الأصلي (الرجوع إلى القدرة على الأداء كما هو الحال في بادئ الأمر)

و على ضوء التقسيم السابق. فان تكرار الحمل في كل مرحلة يؤدي إلى النتائج التالية:

- ✓ الراحة البنية تكون مختصرة مما يؤدي إلى هبوط ملحوظ في المستوى الوظيفي للفرد
- ❖ المرحلة (2): الراحة البنية تكون مختصرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الوظيفي لقدرة الفرد
- ❖ المرحلة (3): تكرار الحمل هنا، فإننا بذلك نقوم بتكرار بذل الجهد بعد اختفاء الآثار التي تركها

العمل السابق مما يؤدي إلى حدوث زيادة في المستوى للفرد.²

¹لمجد محمد السديري، نفس المرجع، ص13

²لمجد محمد السديري، مرجع سابق، ص13

3- أساليب التدريب الرياضي:

"يقصد بها الوسائل و الطرق و الخطوات المقننة اللازم لتنفيذ البرنامج التدريبي، و هناك العديد من طرق التدريب التي تستخدم في المجال الرياضي و التي تتنوع طبقا للهدف من الوحدة التدريبية، و يمكننا التعرف على كل طريقة من خلال التعرف على مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الكثافة)"¹

3-1- طريقة التدريب المستمر:

"تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترات راحة بينية، و يهدف هذا النوع الى الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية بصفة أساسية، و الحد الأقصى للأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي و التحمل الخاص وبتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (جري المسافات المتوسطة و الطويلة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد كرة السلة)." ²

➤ تشكيل الحمل المستمر:

- ✓ - "تتراوح شدة التمرينات المستخدمة بين 50-70% من أقصى قدرة الفرد
- ✓ - استمرار الحمل لفترة طويلة (حجم كبير)، و يكون معدل النبض في حدود 150 نبضة في الدقيقة في المتوسط خلال الأداء.
- ✓ - أما بالنسبة للعنصر الثالث من تشكيل الحمل الخاص بفترات الراحة، فإن التمرينات تؤدي بصورة مستمرة لا تخللها فترات للراحة البنية"³
- أمثلة عن تمارين بالتدريب المستمر:
- ✓ الجري المستمر لمسافة 8 كلم بمعدل 8:7 دقيقة لكل كيلو متر أو 160 نبضة /دقيقة

¹المجد محمد السديري، مرجع سابق، ص42

²امر الله البساطي، نفس المرجع، ص81

³لمجد محمد السديري، مرجع سابق، ص43

✓ جري 1 كلم بمعدل 130-150 ن/د

✓ جري 0.5 كلم بمعدل 160-180 ن/د¹

3-2- طريقة التدريب الفتري:

"يمكن تعريفه بأنه طريقة من طرق التدريب الرياضي الأساسي لتحسين القدرات البدنية معتمدا على تحقيق

التكيف بين فترات العمل و الراحة البيئية المستحسنة،و على ذلك يعتمد التدريب عامة على العناصر

التالية:

✓ مكونات الحمل و تشمل:شدة و حجم مثير التدريب ،الراحة البيئية

✓ مستوى اللاعب،العمر البيولوجي و التدريبي،المستوى البدني و المهاري

✓ الحالة النفسية و الاجتماعية للاعب"²

و تنقسم طريقة التدريب الفتري طبقا للأهداف إلى قسمين هما:

❖ **التدريب الفتري مرتفع الشدة**: تهدف إلى تنمية القدرات اللاهوائية (تحمل السرعة) السرعة،القوة

السرعة،تحمل القوة بالإضافة إلى القدرة الهوائية بدرجة أقل"

❖ **تشكيل الحمل**:

✓ الشدة تتراوح بين 80-90 %

✓ الحجم منخفض أو متوسط بتكرارات قليلة تتراوح بين 10-95 مرة

✓ راحة غير كاملة تشمل بعض التمرينات خفيفة الشدة (المشي و التمديدات) حتى لا تتيح الفرصة

لاستعادة إنتاج مركبات الطاقة العليا(أدينوزين تراي فوسفات)

¹ امر الله البساطي،نفس المرجع،ص84-85

² أحمد بسطويسي،مرجع سابق،ص34

❖ التدريب الفترتي منخفض الشدة:

يهدف إلى تنمية التحمل الهوائي، ترقية كفاءة الجهاز العصبي المركزي، ترقية عمل الجهازين الدوري و التنفسي، مع التحمل الخاص و تحمل القوة.

❖ تشكيل الحمل:

✓ شدة منخفضة نسبياً تتراوح بين 60-80 %

✓ زيادة الحجم التدريبي بحيث تصل التكرارات إلى 30 مرة في المتوسط

✓ فترات الراحة غير كاملة، كما في المرتفع الشدة تتراوح بين 90-180 ثانية بالنسبة للاعبين

المتقدمين، أما اللاعبين الناشئين فتتراوح بين 140-240 ثانية¹

3-3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية التمرين، و هي تتشابه مع التدريب التكراري في تبادل الأداء و الراحة و تختلف معه في:

✓ طول فترة أداء التمرين و شدته و كذا عدد مرات التكرارات

✓ فترة استعادة الشفاء بين التكرارات

❖ تشكيل الحمل:

✓ الشدة: مرتفعة، قد تصل إلى الحد الأقصى من 90-100 % و أحيانا تقترب من 100%

و هذه الشدة تؤدي إلى تعب مركزي سريع لذا يجب الإقلال من التكرارات .

✓ الحجم: منخفض (عدد التكرارات بسيط و يتناسب مع الشدة المستخدمة).

✓ الراحة: الراحة البينية بين التكرارات تكون كاملة تسمح بالعودة إلى الحالة الطبيعية واستعادة

الشفاء.

¹المجد محمد السديري، مرجع سابق، ص 45

❖ نموذج لإستخدام التدريب التكراري في الجري (للاعبي ألعاب القوى):

عند تدريب لاعب سباق 80 م علي سبيل المثال يتم تقسيم المسافة إلي 20 م، و يتم تكرارها 8 مرة بينهما فواصل للراحة لمدة 90 ثانية علي سبيل المثال.¹

3-4- طريقة التدريب الدائري:

عبارة عن أسلوب أو طريقة تنظيمية تسعي بالمقام الأول إلي تحسين الحالة التدريبية للاعب، و هذا الأسلوب يعد أفضل المد اخل لتطوير و تنمية السمات و الصفات الحركية المركبة مثل تحمل القوة و القوة الميزة بالسرعة و تحمل السرعة . كما يعمل هذا الأسلوب علي تنمية التحمل بموجبه العام و الخاص.

وعند تشكيل الحمل في هذه الطريقة يراعى:

✓ تغير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية حيث يركز الأداء في كل محطة عضلية معينة تختلف عن المجموعات العضلية في المحطات الأخرى .من الممكن أن تشكل وحدة التدريب دائرة كاملة بهدف تنمية مجموعة عضلية واحدة فلا مانع مثلا من أن تتضمن الدائرة أربعة تمرينات لتنمية عضلات الرجلين فقط. و نفس الشيء يمكن أن يتم إذا اعتمد التقسيم على مكونات اللياقة البدنية مثلا:

✓ أن تشكل وحدة التدريب الدائري بحيث تضم تمرينات للتحمل،السرعة،القوة و المرونة وفي هذه

الحالة يكون هدف الوحدة تنمية اللياقة البدنية بصورة شاملة .

والجدير بالذكر أن جميع الأساليب تعمل على: تحسين الدورة القلبية ونظام التنفس، تبادل الغازات،تنمية القوة العضلية وقوة الأجهزة الوظيفية الحيوية، تحسين القدرة على مقاومة التعب.

¹ احمد بسطويسي،مرجع سابق ص34

4- مراكز اللعب في كرة القدم:

مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبين الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في إطار الخطط الموضوعية.

إن تكامل أداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم. ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقاً من طريقة اللعب والخطط المستخدمة وتساعد عملية تحيد مراكز اللعب في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فأن تحيد المراكز يضمن الى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب وبالإضافة الى ذلك فأن هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية جوانب اللعب المختلفة دون إهمال لمساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير مجريات المباريات. إن توزيع المهام والأداء في صورة المراكز لها متطلبات الأداء الخاص بها أمر مازال حيويًا وملماً لتكامل الأداء وتوفير الجهد في كرة القدم.¹

5- الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب:

❖ لاعبو الدفاع:

❖ ظهير الجنب: (الأيمن والأيسر 2-3)

إن المهمة الأساسية لظهيري الجانب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساساً، ويجب ألا يتميز الظهير بالجرأة والتصميم وعدم التخاضل.²

¹ أمين الخولي، كرة القدم، الفكر العربي، دب-دت-ص 113

² مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 235

➤ الواجبات الخطية الدفاعية لظهيري الجنب (واجبهم الأول)

أ-أخذ المكان الصحيح الذي يراعى فيه النقاط التالية:

✓ يقف اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة والمرمى.

✓ يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم آخر.

✓ يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم التواجد في منطقتة القيام بالمراوغة والتقدم.

يستطيع الظهير الايمن في هذا المكان التحرك السري الى وضعية التغطية.

ب- العمل على دفع الهجمات وإبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على مهاجمة الكرة

لاستخلاصها ،وتحدد سرعة رد الفعل ودقة التوقيت نجاح مهمة مهاجم الكرة بالإضافة إلى تعرف الظهير

على أفضل أسلوب للمهاجمة.

ج- الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح، فبعضهم يحاول المرور بالكرة إلى الداخل

والبعض يهدف للمرور إلى الخارج .وعلى الظهير أن يكون حذرا من التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث

قد يحاول زملاؤه الاستفادة من سرعته

د- القيام بجميع واجبات التغطية على باقي زملاء خط الظهر.¹

❖ الواجبات الخطية الهجومية لظهيري الجنب (واجبهم الثاني)

-مراعاة الأمان في التمرير حيث تشكل التمريرات العرضية الطويلة وخاصة الطويلة منها في ثلث الملعب

الدفاعي خطورة على مرمى الفريق، وعلى هذا فإنه يفضل الابتعاد من التمريرات العرضية بالقرب من

منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصفة عامة .

-إذا ما تطلب الأمر الجري بالكرة، فعلى اللاعب أن يؤدي ذلك بدون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها

بواسطة أحد المنافسين ،ذلك يجب أن يكون المدافع متأكدا من وجود المساحة الخالية والوقت الكافي لأداء

¹مفتي ابراهيم،مرجع سابق،ص236

ذلك على أن يراعي ألا يعود المدافع بالجري السريع إلى مكانه وإلى مكان التغطية المفروض ألا يتواجد فيه إذا ما انتهت الهجمة.¹

- ظهير الوسط رقمه (4):

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له ويجب أن يتميز هذا اللاعب بمقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في الهواء وإجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أم أمامية وكذلك إجادة الرقابة والضغط على المهاجم.

أ- قطع أي تمريرات عرضية بنية تلعب في منطقته على الأرض أو في الهواء.

ب- إذا ما تحرك رأس الحربة في أثناء اللعب إلى منطقة الجناح وكان من الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن ينفذ واجبات ظهير الجنب في هذه الحالة.

ج- العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كامل مع ظهير الجنب الظهير الحر سواء كان ذلك بدفاع رجل لرجل او دفاع المنطقة.

د- إنشاء إعاقة ظهير الوسط اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة يجب عليه أن يمنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى ، وإذا ما حدث واضطر ظهير الوسط إلى الدخول على المهاجم من الجانب الآخر فعلى الظهير أن يقوم بدوره في التغطية.²

❖ الواجبات الخطية الهجومية لظهير الوسط:

أ- الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة في التقدم للأمام حيث يكون لتمريراته الحائضية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين ويجب مراعاة أن قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى

¹ نفس المرجع، ص 237

² حنفي محمد مختار. الأسس العلمية في تدريب في كرة القدم. دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984، ص 48

التنسيق بينه وبين باقي لاعبي خط الظهر وخط الوسط حتى لا يكون للهجوم المضاد للمنافسين خطورة على المرمى.¹

الظهر الحر رقمه(5):

ظهر هذا المركز فترة قصيرة إذا ما قيست بتاريخ كرة القدم ويتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهر الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منهم ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية والخبرة الطويلة والمقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة.²

❖ الواجبات الخطية الدفاعية للظهر الحر (واجبه الأول):

أ- يلعب حرا خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق خلفهم ويكون مستعدا لقطع التمريرات الاختراقية خلالهم.

ب- العمل على تغطية مساحات زملاء والعمل على مهاجمة الكرة التي بحوزة المهاجمين اذا ما مر أحدهم من زملائه المدافعين.

ج- يتولى مهمة اللاعب بسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل على اعتراضه بمهاجمة الكرة التي بحوزته، أو يقوم بمراقبة عندما يتطلب الأمر ذلك وعليه في ذلك أن يخرج له في الوقت المناسب حتى يحد من خطورته بعيدا عن المرمى، فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر في أداء ذلك يؤدي إلى سهولة التخلص منه.

د- قيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه وارشادهم وتصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهر جميعا.

¹مفتي ابراهيم،مرجع سابق،ص236

²نفس المرجع،ص234

❖ الواجبات الخطية الهجومية للظهير الحر(واجبه الثاني):

القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التمريرة الحائضية والتصويب على المرمى ويلاحظ التنسيق الكامل بينه وبين باقي زملائه في مثل هذه الحالات.

لاعبو خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور مباريات كرة القدم ذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبه الهجومي إلا أنه يمكن تقسيمهم إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي:

1-لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه (10)

2-لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه (8)¹

لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه *10*:

اللاعب الذي يبدأ ودير الهجمات في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات لها أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية بالإضافة إلى القدرة على أخذ الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور، كما يجب أن يتميز بقدرته على التصويب القوي المتقن، كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي بتحركاته في صنع الهجمات²

¹مفتي ابراهيم،مرجع سابق،ص235

²طه اسماعيل،كرة القدميين النظرية والتطبيق،دار الفكر العربي،دب-دت 16

❖ الواجبات الخطية الهجومية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:

أ- العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم واتجاهه واختيار أنواع التمديدات التي تؤثر تأثيراً مباشراً في تشكيل الخطورة على مرمى المنافسين

ب- تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤية واضحة لمواقف اللعب المختلفة

ج- التعاون مع باقي زملاء لاعبي خط الوسط والمهاجمين على اختلاف دفاع المنافسين

د- التصويب المتقن على المرمى

❖ الواجبات الخطية الدفاعية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:

أ- الانضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل طبقاً لخطة الفريق الدفاعية

ب- قد يكلف بمراقبة لاعب معين من لاعبي الفريق المنافس.

-لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه (6):

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة وغالباً ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المناسب رأس حربة ثانية ويجب ان يتصف اللاعب بمقدرته على أدائه الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية ويتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية¹

❖ الواجبات الخطية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي:

أ- العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل لرجل بانضمام للاعبي خط الظهر، التحرك أمامهم عند وجود الزيادة العددية من لاعبي الفريق المهاجم.

ب- قد يكلف بالواجب مراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل

¹مفتي ابراهيم، مرجع سابق، ص 84

ج- تغطية لاعب خط الظهر المتقدم في حالة ارتداد الكرة على دفاع فريقه

د-تغطية لاعب الوسط وتعطيل اللعب عند ارتداد الهجمة على الفريق

❖ الواجبات الخطية الهجومية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي:

أ-التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين.

ب-المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها

ج-القيام بالجري الأخرافي بالكرة لتنفيذ التمريرة الحائطية أو الجري الأمامي بدون كرة لتحقيق

الزيادة العددية أو خلق المساحات الخالية على إن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الجانب

الدفاعي.¹

لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه *8*:

يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم وهو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال

مساحات كبيرة في الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي الفعال.

❖ الواجبات الخطية الهجومية للاعب الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:

أ- المشاركة في الهجوم كأى لاعب خط هجوم

ب-اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة و ذلك باستغلال المساحات الخالية

بالإضافة إلى العمل على إيجادها و العمل على تبادل المراكز بين زملاء

ج- استغلال تمريرات زملائه لاعبي خط الوسط و لاعبي خط الدفاع و استثمارها معهم و إنهاؤها

بالتصويب

¹ نفس المرجع، ص 85

❖ -الواجبات الخطية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:

أ- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة إندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو أحد لاعبي خط

الدفاع لأداء الواجب الهجومي

ب- عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة بالإضافة إلى

الانضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى

لاعبو خط الهجوم:

الجناحان والذان رقمهما "7" و"11":

يجب أن يتميز من يشغل هذ المركز بالسرعة و أداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل

التمريرات العرضية القوية و التصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا.و تغلب على كثافة عدد المدافعين

و تكتلهم أمام المرمى¹

❖ الواجبات الخطية الهجومية للجناح:

أ- فتح الثغرات في منطقة الجناح و إمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى

ب-العمل مع لاعبي خط الوسط و رأس الحربة و الظهير على خلق المساحات الحالية و استغلالها

استغلالا هجوميا مفيدا بالإضافة إلى الجري الحر و تبادل المراكز

ج-العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي المتقن مع باقي الزملاء المهاجمين

¹مفتي ابراهيم،مرجع سابق،ص88

❖ الواجبات الخطية الدفاعية للجناح:

أ. مراقبة الظهير في حالة تقدمها أو من يحل في هذا المكان.

ب. ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه وذلك من خلال منطقة حيث يعمل بالتعاون مع الظهير ولاعب

خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.

-قلب الهجوم (رأس الحربة) والذي رقمه "9"

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسها مهمة التهديد. ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرصات للتهديد

واستغلالها استغلالاً مفيداً، وطريقة في ذلك المهارات العالية والتفكير الصحيح. ولا بد لمن يشغل المركز

من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط

المنافس.

❖ الواجبات الخطية الهجومية لقلب الهجوم:

أ. إحراز الاهداف من خلال التحركات غير المحمودة في ثلث الملعب الهجومي للفريق.

ب. العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية والأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك

بتصويبها إلى المرمى.

ج. يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية

الاخترافية من حيث الجري الحر وتبادل المراكز وخلق المساحات الخالية

❖ الواجبات الخطية الدفاعية لقلب الهجوم:

العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح للاستحواذ على الكرة منه إذا ما أصبحت في حوزة المنافسين في

غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق¹

¹مفتي ابراهيم، مرجع سابق، ص88

خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من اهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على ادائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة، ومعرفة كيفية تنميتها. وأيضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني.

الفصل

الثالث

تمهيد:

يحتاج الجسم إلى تطوير و تنمية البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي مارس أو نشاط عادي سواء كان بدني أو تقني فعن طريقها يأخذ جسم الفرد أو اللاعب من جميع النواحي كالجانب الفيزيولوجي و المرفولوجي و الحركي و تنمو شخصيته بممارسة النشاط الرياضي البدني.

وهنا فعلى المدرب إدراك قوانين تطور العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذ أراد لعمله النجاح و تمثل هذه القدرات في السرعة و القوة و المرونة و الرشاقة و التحمل الدوري التنفسي كما تمثل الصفات البدنية الأساسية : القوة العضلية و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة القاعدة العريفة للوصول إلى الأداء المهاري للاعب حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك من تلك الصفات ذات العلاقة بالمهارة.

1-تعريف الصفات البدنية:

إن تعريف الصفات البدنية كثر حولها الجدل و النقاش و عدم الاتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي , وذلك لصعوبة حصرها وتحديدتها من ناحية ومن ناحية أخرى لاختلاف مدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة و فيما يلي تناول آراء بعض العلماء لمفهوم اللياقة البدنية. ويعرفه بارلس بوشير ولارسون من أمريكا : "مفهوم الصفات البنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية" أما الخبير الروسي (كوريا كوفوسي) "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطوير القدرات الحركية"

كيورتن 'اللياقة البدنية بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل العقلية واللياقة العاطفية¹ محمد باسم أحمد " هي المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية التي تعكسها لنا اختيارات الأداء الحركي و المقاييس الجسمية له, بحيث تساعده في التكثيف مع متطلبات الحياة اليومية² " كذلك يفهم تحت مصطلح الصفات البدنية بالحالة البدنية ويقسم خبراء المدرسة السوفياتية الصفات البدنية إلى ست قدرات بدنية أساسية هي القوة العقلية السرعة التحمل المرونة الرشاقة

¹ عصام جهي.التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات .دار الكتاب مصر.1997.ص13

² نفس المرجع،ص14

2- أهمية الصفات البدنية:

تلعب الصفات البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية و بادتها ويختلف حجم هذا الدور و أهميته طبقا لنوع النشاط و طبيعته ، كما يختلف نوع الصفات البدنية من لعبة إلى أخرى و هذا ما يعرف بالياقة البدنية الخاصة. ولقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضة و يشبه البعض الصفات البدنية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له والذي يبني عليه جميع ادوار المنزل دور بعد آخر إلى أن يكتمل فإذا كان الأساس متينا وثابتا المنزل متماسكا قويا وصليا و هكذا الصفات البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي ، العمود الفقري و القاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المنافسة حول أهميتها لن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية والرياضية¹.

ويرى العالم كلارك ان تحقيق الياقة البدنية أو الصفات البدنية يعتبر الهدف الأول للرياضة و يعتبران ان تحقيق الياقة البدنية الهدف الأول الذي يجب أن تحقه التربية البدنية و لرياضية. للتربية البدنية سواء كان ذلك للبين أم البنات ، و يتفق مع هذا الرأي بروائل وهاجمان حيث ويقول نيكسون وجيوت إن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية و الجلد الدوري التنفسي يعتبر أحد أهداف الرياضة و التربية البدنية. وضع ناش التنمية العضوية ضمن الرياضة و قال إن التنمية العضوية تشمل القدرة الجسمية و التخلص من العيوب البدنية و التوترات العصبية كما ضمتها التحمل و المهارة و السرعة و الرشاقة و القوة كما ذكر أيضا التوافق العصبي العضلي.²

¹ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، الياقة البدنية ومكوناتها، ط3 دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص30

² كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، مرجع سابق، ص30

3- علاقة الصفات البدنية بالتدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية القوة العضلية و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات من خلال ذات العلاقة بالمهارة و على ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب أما طرق التدريب الأساسية الخاصة بتنمية و التقدم بمستوى كل من القوة العضلية و السرعة و التحمل فتتمثل فيما يلي : * التدريب بالحمل المستمر * التدريب الفتري * التدريب التكراري * التدريب الدائري * التدريب البليومتري * التدريب الهرمي¹

4- مكونات الصفات البدنية:

يقسمها هارسون كلارك في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر كما يلي : التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القوة، العضلية، السرعة، التحمل العضلي ويقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية أو خمس صفات بدنية أساسية كما يلي : القوة العضلية التحمل، المرونة، الرشاقة، و تسمى بجانب الصفات البدنية، الصفات الحركية و الفزيولوجية ويقسمها خبراء المدرسة السوفياتية إلى 06 قدرات بدنية أساسية هي القوة العقلية السرعة والتحمل والمرونة الرشاقة و التوافق و بذلك يضيفون عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الألمانية²

4-1- القوة:

يؤكد كثير من علماء التربية الرياضية على أن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، وهذا ما أشار إليه كل من " كمال درويش " و "محمد صبحي حسنين " على

¹ احمد بسطويسي، مرجع سابق ص104

² نفس المرجع، ص108

أنها من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول بها إلى أعلى المستويات ونظرا لأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعدت تعاريف القوة ومنها:¹

• عن كمال عبد المجيد يعرف " هارا أنها " أعلى قدر من القوة يبده الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية."

• عن سامي الصفار يعرفها " مانيف " بأنها القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة."

أما تعريف القوة في مجال اللعبة فلها دور بالغ الأهمية في إنجاز لاعب كرة القدم خلال المباراة، ومن الطبيعي أنها تختلف عن القوة التي يحتاجها المصارع أو الرّباع أو متسابقى ألعاب القوى، فالتدريب لهذه الصفة في مجال اللعبة يهدف أساسا إلى تقوية العضلات وتنميتها بما يتناسب ومتطلبات اللعبة، وترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى، حيث تكوّن مع السرعة صفة مركبة هي القوة السريع (قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة) والتي يحتاجها اللاعب لكي يتمكن من القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو لغرض التهديد، وخصوصا التهديد المفاجئ والقريب من هدف الخصم، بالإضافة إلى الانطلاقات المناسبة .

ومع المطاولة مكونة صفة مركبة هي مطاولة القوة(مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود) التي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على المقاومات المختلفة التي تحدث أثناء المباراة، وكذلك القدرة على الأداء الجيد من بدايتها إلى نهايتها دون هبوط في المستوى. وأن تطور القوة عند اللاعب تمكنه من سرعة تغير الاتجاه أثناء الدحرجة بالكرة أو بدونها وكذلك أثناء المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة وهذه معايير أساسية لصفة المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه

¹ عصام حلمي، التدريب الرياضي، اسس-مفاهيم-اتجاهات، مطابع القدس، مصر 1997، ص13

للوضعيات المتغيرة وهذه معايير أساسية لصفة الرشاقة وكذلك تمكنه من السيطرة على جسمه ضد قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة، والتي تشمل الجسم كله أو جزء منه¹

ولأهمية هذه الصفة بالنسبة للاعب كرة القدم، لذا يجب على المدرب الإهتمام بها والعمل على تطويرها طبقا لمتطلبات اللعبة والتي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة وذلك عن طريق استخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو مقاومة الزميل بالإضافة إلى الاستفادة من الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود تلال أو تمارين صعود السلم، وعلى المدرب أن يكون شديد الحذر عند استخدام الأثقال من أجل تنمية وتطوير القوة، ولأجل تجنب الإصابات يجب أن يكون الحمل متدرجا ومناسبا لمستوى وقابلية اللاعبين ودرجة تقدمهم، بالإضافة إلى حالته الآتية أثناء التدريب، ومن الضروري الاهتمام بتطوير صفة القوة للأواسط وبالشكل الذي يتلاءم مع المرحلة العمرية من كافة النواحي الفسيولوجية والتشريحية من أجل الارتفاع التدريجي والمنظم لحمل القوة لأجل الارتفاع بمستوى أداء المهارات المختلفة. التدريب هذا من جانب ومن جانب آخر أنه هناك بعض المهارات الحركية تحتاج إلى توفر صفة ولقد وجه المختصون انتباههم في بحوثهم عن خاصيات مراحل التقدم في العمر وتطور القوة العضلية أثناءها واستنتجوا أن المرحلة من السادسة عشر وحتى العشرين هي أهم مرحلة في حياة الإنسان من حيث النمو والتطور العضلي الناتج عن الزيادة الكبيرة في حجم الهيكل العضلي، هناك حقيقة ثابتة عمليا بأن الحد الأقصى للقوة العضلية التي يمكن أن يصل إليها الفرد الطبيعي تكون فيما بين سن 25 إلى 30 سنة، وبعد هذا السن نرى انخفاضا تدريجيا لهذه الصفة.²

¹ Frédéric Lambertin – Fotbal – Préparation physique intégrée Amphora 200 p :23.

² مختار احمد، كرة القدم، الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية، مطابع المنار، الكويت 1989 ص3

4-2- السرعة:

ينظر إلى السرعة من وجهة علم الميكانيكا على أنها معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن أما في المجال الرياضي فتعتبر من القدرات البدنية الهامة في تحسين و التقدم بمستوى كثير من الفعاليات و الألعاب المختلفة لكرة القدم و اليد و السلة هذا بالإضافة إلى العاب القوة و السباحة و الملاكمة و المانزلات .. تلك الأنشطة و التي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت و المدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي و العصبي و بذلك يفهم مصطلح السرعة تحت التعاريف التالية:

يقول علي فهمي البيك حول السرعة "هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن"¹

و يعرفها Taelman "بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في أقصر مدة" أما ثامر محسن واثق ناجي فيعرفان السرعة على أنها "القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن" وتعتبر السرعة من الصفات المهمة، وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها،حيث أن تتميتها تكون بصورة بطيئة قياسا بالصفات الأخرى، ومعروف في الميدان الرياضي أن هذه الصفة تعلق بتكوين الرياضي نفسه، ويؤكد (هولمان) بأن السرعة تعتمد على:

- القوى العظمى
- التوافق
- سرعة تقلص وانقباض العضلات
- نوعية الألياف العضلية

¹مختار أحمد، مرجع سابق،ص148

- قابلية التلبية (الاستجابة) ورد الفعل في البداية.

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع

وتصنيف السرعة إلى:

- سرعة الاستجابة¹

- السرعة الحركية

- السرعة الانتقالية

وإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستثمار أثناء المباراة، فالسرعة الانتقالية يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان لآخر بأقصر وقت، أما السرعة الحركية فتمثل بأداء المهارات الأساسية بسرعة، على سبيل المثال سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الاستجابة فتعلق بمقدرة اللاعب على الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم أو اللاعب من نفس الفريق.²

فاللعب في الوقت الحاضر يتطلب من اللاعب الزيادة في سرعة اللعب ومفاجئة الخصم بالحركات السريعة من أجل إرباك المدافعين وعدم إعطائهم الفرصة في سد الثغرات، لأن هناك مبدأ في مجال اللعبة هو أي الوقت يساوي الفراغ ولغرض استثمار الفراغ لا بد أن يكون الهجوم على هدف الخصم بأسرع وقت ممكن. ومن أجل التدريب المجدي لهذه الصفة، يجب أن تكون في بداية القسم الرئيسي للتدريب، وذلك لعدم إرهاق وتعب الجهاز العصبي والذي يؤثر على سرعة أداء اللاعب واستجابته وهذا ما يشير إليه (أثير صبري عن نوكر) حيث يوضح " أن تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي³

وأن التطور الجيد لصفة السرعة يحدث في مرحلة الأواسط على أساس أنها أفضل مرحلة عمرية لتطوير هذه الصفة وذلك لأن مرونة العمليات العصبية تنتهي في نهاية هذه المرحلة العمرية. أما رأي الباحث حول تحديد

¹ احمد بسطويسي، مرجع سابقص152

² Cédric Cattenoy- Ecole de football. Amphora2002p234

³ Fredo Carel – La préparation du fotbaleur 1976 p :2

مفهوم السرعة عند لاعبي كرة القدم فهي إمكانية اللاعب على أداء التصرفات الحركية أثناء المباريات بأقصر وقت ممكن حيث أن كل حركة في اللعبة تتطلب سرعة.

4-2-1- مراحل تنمية السرعة:

أولاً: المرحلة الأولى: مرحلة التدريب الأساسي:

الغرض: تنمية القوة العضلية العامة لجميع عضلات الجسم مع التركيز على عضلات الرجلين والبطن والجذع والكتفين بالإضافة إلى تنمية القوة في اتجاه التحمل (تحمل القوة)

شدة التدريب: من متوسط وحتى أقل من القصوى (35-85) من الشدة القصوى للاعب باستخدام نظام الطاقة الهوائية وحدود النظم اللاهوائي.

ثانياً : المرحلة الثانية: مدخل للتدريب الخاص:

الغرض: تنمية كل من القوة الميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل

شدة التدريب: من المتوسط وحتى أقل من القصوى 55 % وحتى 75 % من الشدة القصوى

ثالثاً: المرحلة الثالثة: التركيز على تنمية السرعة القصوى:

الغرض: اكتساب السرعة القصوى ،شدة التدريب : 85 % ، تكرار قليل لنفس المسافة السباق

رابعاً: المرحلة الرابعة ربط السرعة القصوى بالمهارة:

الغرض: تحمل السرعة القصوى وربطها بأداء المهارة

شدة التدريب: 75-100% ، تكرار قليل المسافة أكبر من السباق

خامسا المرحلة الخامسة: تدريب فرق القصى: باستخدام العدو على منحدرات العدو مع الشد من

أعلى أحوال مطاطية أو العدو مع سحب الزميل بعوامل ميكانيكية كسيارة مثلا وبسرعة أعلى قليلا

من سرعة اللاعب واستخدام الحبال المطاطية الغرض تنمية السرعة فوق القصى باستخدام عوامل مساعدة

شدة التدريب: 10-20 زيادة عن الشدة القصى عن طريق الأساليب التي ذكرناها¹

❖ الطرق الرئيسية لتدريب السرعة وسائل تنميتها:

تعتمد السرعة في تنميتها على طريقتين أساسيتين من طرق التدريب والطريقتان هما:

* التدريب الفئري بنوعية مرتفع ومنخفض الشدة

* التدريب التكراري بالشدة القصى

أولا : خصائص التدريب الفئري منخفض الشدة:

الشدة: من 60 - 80 من الشدة القصى الراحة بين التمرينات : راحة مستحسنة قصيرة وتزداد كلما زادت

شدة التمرين 40-90 ثا للمتقدمين في 60-120 ثا للمبتدئين مع ملاحظة النبض للراحة المستحسنة عندما

يهبط معدل النبض إلى 120-130 للمتقدمين 110-120 ثا للمبتدئين

¹ بسطويسي احمد، مرجع سابق ص 159/160

ثانيا: خصائص التدريب الفكري مرتفع الشدة:

الشدة من 80-90 من الشدة القصوى الراحة بين التمرينات : راحة مستحسنة أطول نسبيا وفي حدود 90-180 ثا للمتقدمين 120-240 ثا للمبتدئين وعندما يهبط معدل النبض إلى 110-120 ثا للمتقدمين والمبتدئين

ثالثا : خصائص التدريب التكراري:

*الشدة 90-100

*الراحة 15-40د حجم التدريب : يقل التكرار والتي تراوح بين 3-6 تكرارات¹

يشترط عند تدريب السرعة أن يكون اللاعب في أحس حالة للاستطاعة والاستعداد ينصح أن يكون تدريب السرعة في أول الوحدة التدريبية

* تكون مدة الراحة كاملة وإيجابية بواسطة تمارين المد والاسترخاء العضلي وبما يساعد على سريان الدم بشكل جيد

* يمكن تدريب السرعة مع الأداء الفني النهاري لأن سرعة التوافق هو الأساس في التدريب وتنمية السرعة وعند التدريب على السرعة يطلب أن تصل الشدة إلى القصوى (100)

* يفضل تحديد زمن للانجاز السريع ويصل غالبا (10ث) أو أقل

* الحجم والتكرارات ما بين 05-10 تكرارات مسافة الجري من 30-80 متر

* فترة الراحة تكون كافية لاستعادة الشفاء ما بين 2-5 ق

¹يسطويسي احمد، مرجع سابق ص161

* ينبغي مراعاة عدم هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.

4-3-التحمل:

4-3-1- تعريف: التحمل في المجالات الرياضية يعني "الجلد" الدوري التنفسي وهو بذلك يعتبر عنصر بدنيا فسيولوجيا هاما بين عناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وله ارتباط كبير بتلك القدرات سواء ارتباطه بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من عناصر خاصة كتحمل القوة وتحمل السرعة كصفتين هامتين حيث تلعبان دورا كبيرا في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل تلك الفعاليات والألعاب الرياضية¹

ويقول حنفي محمود مختار التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة وكما يعبر عنه هو كمية الأوكسجين الذي يحمله لاعب كرة القدم إلى عضلاته

ماتقيف "التحمل أو المطاولة الخاصة بالنسبة للنشاط الذي يحدث فيه التخصص الرياضي".

داتشكوف" هو مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي

المحدد"

أما مفهوم التحمل عند لاعبي كرة القدم فيعرفها (كرامر) حيث يقول " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة.²

¹ بسطويسي احمد، مرجع سابق، ص175

² حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص69

ويقول محمد صبحي حسنين عن الباحث الروسي (يكلونسكي) أن تطوير التحمل يتقرر بالعناصر التالية:

✓ حجم الحمل الواقع على العضلات خلال التدريبات

✓ معدل التمارين

✓ مدة التمرين

✓ الراحة بين فترات النشاط

✓ طول فترة التدريب

✓ مستوى التحمل الذي يسبق التدريب

✓ التباين الفردي المزاج والنوعية البدنية¹

4-3-2 انواع التحمل:

❖ **تحمل السرعة:** تحمل السرعة هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى

سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

ينظر ماتيف 1964 إلى عنصر تحمل السرعة كونه إمكانية المقاومة التعب عند إنجاز العمل عضلي

والذي يتطلب سرعة عالية .

بينما يعرف سيميكين 1970 عنصر تحمل السرعة كونه إمكانية البقاء على أعلى سرعة إيقاع حركي مكن

عند عدو المسافات القصيرة.

¹قاسم حسن حسين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي، مطبعة النشر، بغداد، 190، ص 5

يعرف ايجولونسكي 1966 كونه إمكانية الرياضي الحفاظ على مستوى سرعته طيلة سباقه.¹

❖ **تحمل القوة:** ينقسم تحمل القوة أو تحمل القوة العضلية إلى :

***التحمل العضلي الديناميكي**

***التحمل العضلي الثابت**

ويمثل عنصر تحمل القوة العضلية دورا إيجابيا ورئيسيا في مستوى كثير من الفعاليات الرياضية كالمصارعة والملاكمة وجري المسافات المتوسطة وسباحة المسافات المتوسطة والطويلة تلك المسابقات والتي تعتمد أداؤها وإنجازها على عنصر التحمل العضلي حيث يمثل شكلا هاما من أشكال القوة العضلية بما له تأثير إيجابي على تحسين المستوى بصفة عامة سواء تحمل عضلي ديناميكي أو تحمل عضلي ثابت وعلى ذلك نعرض آراء بعض المتخصصين في معنى ومفهوم التحمل العضلي:

ينظر ماتيفيف 1963 إلى عنصر تحمل القوة على أنه مجرد علاقة بين القوة والتحمل أما ايجولونسكي 1963 وسميكن 1970 فيعرفا التحمل القوة بأنها القدرة على إنجاز عمل عضلي عالي الشدة لأطول زمن ممكن وأبعد من ذلك ينظر كل منهما إلى وجه آخر من أوجه القوة العضلية الثابتة حيث ارتباطها بالتحمل والتي تظهر كلى شكل القوة الثابتة حيث يعرفانها كمايلي:

يعرفها ايجولونسكي 196 على أنها القدرة العمل العضلي الثابت أطول من مكن وهذا لا يأتي إلا في حالة شد عضلي أقصى مع ثبات في طول ألياف العضلة.

في أقل زمن مكن وهذا لا يأتي إلا تحت الانقباض العضلي الإيزومتري . أما سيميكن 1970 فيعرف العمل العضلي الثابت " إمكانية العضلات إنجاز عمل بالقوة القصوى

¹ احمد بسطويسي، مرجع سابق، ص208-206

أما إبراهيم سلامة 1980 فيقسم التحمل العضلي عن مونترى إلى تحمل عضلي ديناميكي وتحمل عضلي ثابت وبذلك التحمل العضلي الديناميكي استمار القدرة على العمل العضلي من تكرار مرتين بالشدة العالية إلى تكرار أكثر بشدة منخفضة ولفترة أطول

❖ تحمل القوة المميزة بالسرعة:

وتذكر زيجفرت 1978 " إن ما دعاني إلى البحث في أهمية هذا العنصر هو مدى إحتياج لاعبي كرة الطائرة إليه وخصوصا في المباريات الأخيرة عند إقامة البطولات الخاصة سواء في الدورات الأولمبية أو العالمية أو القارية.

إن لاعبي الكرة الطائرة يؤدون القفز على الشبكة مرات ومرات وكل مرة يحتاج إلى بذل قوة مميزة بسرعة بهدف مباغته الخصم ومتسابقى القرص ويؤدون الرميات الستة بذل أقصى قوة مميزة بالسرعة في كل مرة فإذا لم يتصف بتحمل هذ العنصر فنجد أن مستواه في الرميات الأخيرة دون المستوى كذلك متسابقو الوثب سواء¹

4-3-3- طرق تنمية وتحسين صفة التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن أطول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فزيدون من عد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا وهذا الاعتقاد خاطئ من أساسه لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات وتحمل والمفاصل أكثر من طاقتها والأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:

¹ احمد بسطويسي، مرجع سابق ص 207-208

- ✓ في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزاد الحجم تدريجياً ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.
- ✓ تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة، فالعالية مع الخلط بين تلك السرعات أي بتزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.
- ✓ أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ومن خلال بعض الموانع التي تماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات¹.
- ✓ وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري والخططي لكرة القدم ويقول: "آلن واد Alen wade" أن الجري بالكرة يلعب دوراً مهماً في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ويجب أن يراعى أجزاء ومناطق اللعب وظروف ومواقف اللعب وتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، ومناطق كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة ومختلفة.
- ✓ يجب تحديد فترات الراحة البنية عند تنمية التكامل الخاص ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جيد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي 120 - 130 نبضة في الدقيقة، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/د الراحة 45 ثا أما الحمل العالي يصل معدل النبض إلى 165-190 ن/د .
- ✓ تعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترتي من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم، وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات

¹ طه اسماعيل، عمر ابو المجد، طرق تدريس اتربية الرياضية، ط2، دار الكتاب للطباعة والنشر القاهرة، 1989 ص100

كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز وبدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء¹.

✓ وبخصوص تحمل القوة العضلية يقوم العالم "ديورما" DEORME وكذا لورمي LORME أنه يمكن الحصول على أكبر قدر من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

✓ أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب القطري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل وبراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر²

¹ طه اسماعيل، عمر ابو المجد، مرجع سابق، ص101

² بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص-108.

4-4- المرونة:

تعتبر المرونة من الأسس المهمة في رفع مستوى الإنجاز للألعاب الرياضية المختلفة، أكده كمال عبد المجيد عن (ماينل) من أنها من العوامل المؤثرة للأداء الحركي، كما تكون مع وهذا مابقي الصفات الأسس الهامة لاكتساب وإتقان الأداء الحركي.

ويعرفها هارا بأنها " : إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى مكن "في حين يرى كل من(لارسون) و (يوكم) عن محمد صبحي حسنين على أنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع."

أما تعريف المرونة لتامر محسن عن (باروفوز) "إنها تعبير عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة."

وتختلف درجة المرونة من رياضي إلى آخر طبقاً للإمكانيات التشريحية-الفيسيولوجية للرياضي، وتؤثر بدرجة كبيرة من إمكانية الأوتار والعضلات والأربطة على الإستطالة¹.

إن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة وتشمل جميع أجزاء الجسم لهذا فإن المرونة الواجبة لفريق كرة القدم هي ليست ذات نمط واحد حيث تكون المرونة حسب خصوصية مراكز اللاعبين بالإضافة إلى المرونة العامة التي يتوجب توفيرها عند جميع اللاعبين لبناء المرونة الخاصة. كما أن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف يجب أن تستجيب لمتطلبات واجبات مركز حامي الهدف كما أن المرونة التي يحتاجها المدافع تختلف جزئياً عن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف أو المهاجم. وتضح أهمية المرونة في كرة القدم خلال المباراة مثل أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة ، أو تقوس الجذع خلفاً لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات

¹ هارة، اصول التدريب، ترجمة عبد الله علي نصيف، دار الموصل، لعراق، 1989، ص55، 56

الذراعان لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التميريو خاصة أثناء الجري. وبالنظر لسهولة تطوير صفة المرونة عند الأواسط يجب أن يكون الواجب الرئيسي لتطويرها منصبا في هذه المرحلة العمرية وذلك عن طريق التدريب الشامل والمنظم في حين تدريب السنوات القادمة يكون هو المحافظة على المستوى الذي وصل إليه¹.

أنواع المرونة:

أ. التقسيم الأول:

يقسمها علاوي 1970م وعصام عبد الخالق 1984م ويتفق معها أحمد خاطر علي البيك 1984م وكما يلي:

- المرونة العامة: عبارة عن إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية.
- المرونة الخاصة: وتمثل العلاقة بين مدى حركة المفصل والنشاط التخصصي ذات العلاقة وبذلك يمكن تعريفها "بالمدى الحركي الذي يمكن أن يصل غليه المفصل عند أداء النشاط تخصصي وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للتقنية الخاصة بنشاط رياضي معين وكذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته ويمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية².

ب- التقسيم الثاني:

تقسيم إبراهيم سلامة 1980م عن فليشمان Fleischman وفيت Fait

مرونة ممتدة بالإطالة: Extend flexibility:

¹ ممدوح محمدي ، الإعداد المهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ،دار الفكر العربي ، القاهرة - 198 ص4:

² طه اسماعيل، عمر ابو مجد، مرجع سابق، ص101

وتعرف على أنها قدرة الفرد على مد وإطالة الجسم أو جزء منه إلى ابعده قدر مكن وفي مختلف الاتجاهات".

مرونة ديناميكية: **Dynamic flexibility**:

وتعرف على أنها قدرة الفرد على تكرار أو سرعة أداء حركات معينة تضمن الإطالة العضلية للمفاصل.

ج- التقسيم الثالث:

تقسيم سيرميف 1970 sermef ويقسمها سيرميف حسب شكل المدى الحركي الذي يأخذه المفصل

كمايلي:

- المدى الإيجابي: وهو المدى الذي يصل إليه المفصل بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية¹.
 - المدى القسري: وهو أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية
 - المدى الديناميكي: أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة كالمرجحة
- مثلا:

- المدى التشريحي:المدى الطبيعي كحركة المفصل.

د. التقسيم الرابع: يقسمها بسطويسي أحمد 1984م كما يلي:

- مرونة إيجابية: وتمثل العلاقة بين القوة الذاتية للعضلات العاملة وإطالة العضلات المقابلة على المفصل ومحصلتها "مدى حركة المفصل"
- مرونة قسرية: وتمثل العلاقة السابقة بمساعدة خارجية.
- مرونة ديناميكية: وتمثل علاقة بين مدى حركة المفصل وسرعة الحركة.
- مرونة إستاتيكية: وتمثل مدى حركة المفصل والوضع الذي يستطيع المفصل الوصول إليه في الوضع.

¹ بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص108.

طرق تنمية وتحسين صفة المرونة:

يعتبر اللاعب ذوي الخبرة أن تحسن مستوى مرونة مفصل عن طريق أداء تمارين حتى الوصول إلى بداية الآلام وذلك عن آخر مرحلة من مراحل مدة حركة المفصل من أفضل طرق تنمية المرونة، وهذه طريقة يستخدمها كثير من اللاعبين ذو الخبرة، حيث يعرفون أكثرهم من غيرهم متى يتوقفون أو يستمرون عند شعورهم بالألم وعلى ذلك يقدم مونرو Munrow 1969 أربعة طرق لتنمية المرونة والحفاظ عليها كما يلي:

✓ الطريقة الأولى: تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

✓ الطريقة الثانية: تؤدي تمارين ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة

✓ الطريقة الثالثة : تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية مدى الحركة

✓ الطريقة الرابعة : تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية مدى الحركة

4-5- الرشاقة:

إن أي حركة طبيعية يؤديها الفرد بغرض أداء واجبات حركية معينة مثل الوثب لأعلى ما يستطيع أو التقاط كرة أو ما يشبه ذلك فإننا نلاحظ مثل هذه الحركات على درجة مختلفة من حيث الصعوبة في التنفيذ وحسب شكل ونوع المهارة المطلوبة وغالبا هناك أسباب تحديد صعوبة الأداء.

الرشاقة في ذاتها من الصفات التي تحمل مكنيا بارزا بين الصفات البدنية الأخرى كما أن لها علاقة بهذه الصفات ولا تقتصر علاقة الرشاقة بالقوة والسرعة فقط وإنما تزداد علاقتها بالمهارة الحركية وذلك لأن هذه الصفة لها خصائص مركبة¹

¹:Victor Gewson –football–Apprendre le jeu–étidion chieow–1994p121

يشير مانيل (Manel) بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليديين أو القدم أو الرأس.

أما كمال عبد الحميد عن (كيرتين) فيعرفها بأنها " القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ولا تطلب ذلك القوة العظمى."

أما تعريف الرشاقة في مجال اللعبة فهي " قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بإيقاع سليم."

لهذا تعتبر الرشاقة من الصفات المهمة للعبة لما تطلبه من سرعة وتوافق في تغيير الاتجاه، وكذلك لإدماج عدة حركات في مهارة واحدة فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بمستوى جيد تكون لديه القدرة على المراوغة بالكرة بسرعة وبدقة، بالإضافة إلى المقدرة الجيدة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة¹

إن تمارين تطوير الرشاقة يجب أن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب، فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء وفي الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة وبدونها، وعلى شكل مسابقات وألعاب تتابعية عند ظهور علامات التعب البدني والعصبي لدى اللاعبين. أما بخصوص تدريب الأواسط يجب الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة وفق أسلوب علمي صحيح لأن هذه المرحلة العمرية تكون مصحوبة بالاضطرابات نتيجة للتغيرات التي تحدث في الأجهزة العضوية خلال هذه المرحلة².

❖ أنواع الرشاقة:

¹ إبراهيم شعلان ، خطط الكرات الثابتة في كرة القدم مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 197 ص8

² 85. :B.Brug Man – Exercice et jeux de fotbal – Vigot 199 p

يفرق شتيبلر 1980م Stubler بين الرشاقة العامة والخاصة كما يلي:

✓ الرشاقة العامة: يعرفها "بمقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة".

✓ الرشاقة الخاصة: يعرفها شتيبلر Stubler بمقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك المهارات

الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة:

أما بيسطو بيسي أحمد 1984 فيفرق بين الرشاقة العامة والخاصة من منطلق ارتباط الرشاقة بكل من التوافق والتوازن والدقة كما يلي:

✓ الرشاقة العامة: "إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة".

✓ الرشاقة الخاصة: يعرفها أيضا: "إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة".

يفرق مانيل الرشاقة من الناحية المورفولوجية الخاصة بحجم العضلات العاملة في النشاط المعني إلى ثلاثة أنواع وهي كما يلي:

✓ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالوقوف على الديق والدوران على العقلة في الجمباز، الرمي والوثب في ألعاب القوى .. الخ تلك الفعاليات التي تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي.

✓ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالوقوف على الديق والدوران على العقلة في الجمباز، الرمي والوثب في ألعاب القوى .. الخ تلك الفعاليات التي تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي.

✓ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة: حيث يشترك في الحركة بعض . المجموعات العضلية الكبيرة دون الأخرى كما في التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد والوثب مع ضرب الكرة بالرأس التصويب على هدف كرة السلة مع القفز لأعلى.

✓ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة أو القدم، ضرب الكرة بالرأس من الثبات. وما تقدم نرى أن مانيل ربط الرشاقة بحجم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الحركي حيث تحتاج الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية الكبيرة إلى مدى أكبر من التوافق والدقة والتوازن في الأداء عنها في مستوى الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية المتوسطة والصغيرة، وبذلك يقسم مانيل الرشاقة الخاصة بحركات المجموعات العضلية إلى:

✚ رشاقة اليدين: والمتمثلة في تنطيط الكرة والمحاورة في كرة السلة والالتقاط والتصويب في كرة اليد، حركات الذراعين عند لاعبات الباليه.

✚ رشاقة القدمين: والمتمثلة في حركات القدمين عند المحاورة في كرة القدم أو عند القفز في الماء.

✚ رشاقة الرأس: حيث تعتبر الرأس الموجه لجميع الحركات عند المشي والجري والوثب. لتغير الاتجاه كما

يلاحظ ذلك واضحا عند استقبال الكرة بالرأس والتسديد على المرمى في كرة القدم

طرق تنمية وتحسين صفة الرشاقة:

1). لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا.

(2). يقول أربيلي: Arbley : أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بشرة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمراعاة التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.

(3). ينصح هارا Hara وماتيف Matveyev باستخدام الطرق التالية في غضون عملية التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة¹.

أ- الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقد الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم .

ب- التغير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب.

ج- تغير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم.

د- التغير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضب الكرة بالرأس من الثبات والجري.

هـ- تصعب التمرين بعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.

و- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعادة أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

ز- التغير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: كاستخلاص الكرة من. أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة طيبة لضرب كرة بالرأس.

ح- خلق مواقف غير معتادة لأداء تمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا عن الخضراء

¹ابراهيم شعلان، مرجع سابق، ص 81

✓ يجب على تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة.¹

✓ يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله. فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على علة ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عملا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء على سبيل المثال اللاعب عند التصويب يميل بجذعه للأمام حتى لا تعلق الكرة عن الهدف أو المرمى.. إن تمارين تطوير الرشاقة يجب أن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء وفي الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة وبدونها وعلى شكل مسابقات وألعاب تابعة عند ظهور علامات التعب البدني والعصبي لدى اللاعبين ومن المستحسن جعل اللاعبين يؤدون ثلاثة أو أربعة تمارين للرشاقة في كل فترة تدريبية يومية بالكرة وبدونها.²

✓ أما بخصوص تدريب الأواسط يجب الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة وفق أسلوب علمي صحيح لأن هذه المرحلة العمرية تكون مصحوبة باضطرابات نتيجة للتغيرات التي تحدث في الأجهزة العضوية خلال هذه المرحلة.

خلاصة لما تقدم يرى الباحث أن صفة الرشاقة مهمة للاعبين كي تمكنهم من سرعة تعلم وإتقان المهارات المختلفة، وكذلك القدرة على التطبع على الوضعيات المتغيرة التي تحدث في اللعبة سواء كان اللاعب الخصم أو الزميل أو الكرة، رأينا أن الرشاقة عند لاعب كرة القدم تعني إمكانية أداء مهارات مختلفة بإتقان وكذلك القدرة على سرعة تغير الاتجاه والتطبع للوضعيات المتغيرة التي تحدث في اللعبة كما يمكن الحكم على اللاعب بأنه يمتاز برشاقة عالية من خلال وجود جمال في الحركة لجسم اللاعب.

¹ ابراهيم شعلان، مرجع سابق، ص 85

² B.Brug Man – Exercice et jeux de fotbal – Vigot 199 p 8

خلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى لنا بعد تقديم هذا الفصل هو أن الصفات البدنية في كرة القدم تلعب دورا هاما في وصول اللاعب والفريق كل إلى أعلى المستويات من حيث الأداء والنتائج كما تشكل عاملا أساسيا في رفع مستوى الأداء المهارى والخطي حيث أن الصفات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية فمثلا من الناحية التكتيكية إذا لم تؤخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار فيمكن لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها أن تفشل كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء التقني بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب السمات البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية وبالتالي فلاعب كرة القدم يلزمه مستوى رفيع من القدرات البدنية للسماح له من الاستفادة من المهارات بدرجة عالية من التنفيذ وكذلك تطبيق الواجبات الخططية بكفاءة عالية طول المنافسة.

الفصل

الرابع

تمهيد:

يمر الإنسان في حياته بعدة مراحل والتي تلعب دورا هاما في تكوينه في جميع النواحي، الجسمية منها والعقلية والاجتماعية. ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد و يختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدأون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما تختلف بين الجنسين حيث تسبق البنات البنون.

والمراهقة مرحلة من مراحل النمو، وهي أكبر مرحلة تعقيدا في حياة الفرد، كما تعتبر منعرجا خطيرا في حياته، لأن الفرد يعيش فيها تغيرات هامة ومختلفة من حيث عدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعد الطموحات والرغبة في التحرر.

كما أن الفرد في هذه المرحلة يكتمل نضجه البدني، الجنسي، العقلي والنفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل.

من هذا المنطلق، سنحاول في هذا الفصل التعرض إلى تعريف المراهقة ومظاهر النمو فيها، بالإضافة إلى أهم المشاكل التي يواجهها المراهق في هذه المرحلة، كما سنتطرق إلى مناقشة أهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهقين.

1-تعريف المراهقة:

لقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لمفهوم المراهقة ، كما اختلفوا في تحديد بدايتها ونهايتها ومدى تأثيرها على الفرد ، إذ يرى البعض أن فترة المراهقة هي التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبيل الاحتلام، بينما يرى البعض الآخر أن فترة المراهقة تبدأ من البلوغ الجنسي في حوالي سن الثالثة عشر و تمتد إلى حوالي سن الواحدة والعشرين.

وهي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.¹

وكلمة "مراهقة" مشتقة من الفعل (Adolescence) باللغتين الفرنسية والانجليزية ،وهي تعني الاقتراب و النمو و الدنو من النضج والاكتمال.

يعرف (ستانلي هول) المراهقة على أنها " تلك الفترة الزمنية التي تنمو حتى سن الخامسة والعشرين و التي تقود الفرد لمرحلة الرشد"²

و يعرفها (جوركين) بأنها "مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ -أي في سن 13 تقريبا- و تنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر، و هي سن النضوج العقلي و الانفعالي والاجتماعي و تصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين و هي أوسع و أكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تناول كل جوانب شخصية المراهق».

¹ فؤاد افرام السبتاني، منجد الطالب، ط 43، دار المشرق، بيروت، 195، ص 256.

² عبد المنعم المليحي ، حلمي المليحي ، النمو النفسي ، ط4، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1971، ص301.

من التعريف الأخير نستنتج أن المراهقة عبارة عن مرحلة عبور يتم فيها تغيران أساسيان هما:

✓ الجانب الجسمي و الذي يتعلق بالنضج الفيزيولوجي و الجسمي بشكل عام حتى يكتمل نمو الأعضاء

الداخلية والخارجية.

✓ الجانب النفسي و المتعلق بظهور حاجات عاطفية و مشاعر جيدة خاصة منها الغرائز الجنسية إلى

جانب نمو الوظائف العقلية.

2- مظاهر النمو في المراهقة:

تميز مرحلة المراهقة عن الطفولة و الرشد بكونها فترة تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد ،وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ لكي يصبح مواطناً ناجحاً يتحمل مسؤولياته في المجتمع كما أنها مرحلة يعيد فيها الناشئ بناء حياته مع ذاته ومع الآخرين من جراء التغيرات السريعة و الشاملة التي تحدث على المراهق على المستوى الجسمي ، النفسي ، المعرفي و الاجتماعي.و فيما يلي أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق :

2-1 - مظاهر النمو في التغيرات الجسمية:

" تظهر عند المراهق مظاهر و تغيرات عضوية و جسمية دليل على نضج الجسم، ومن أول هذه المظاهر والتغيرات: السرعة في نمو المراهق من حيث الطول و الوزن في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة، كما يزداد نمو حجم قلبه، بينما، يفوق نمو عظامه نمو العضلات..و من مظاهر النمو تغير شكل الحنجرة و تغير الصوت و نمو الأعضاء التناسلية نمواً سريعاً.. تكون العظام عند الذكور بأشكال

نوبية و حجمها أكثر و كمية النسيج العضلي أكثر من كمية الدهون.. وسبب هذا التغير الجسماني راجع إلى نشاط بعض الغد النخامية و التناسلية¹

2-2- مظاهر النمو العقلي:

"إن الحياة العقلية للمراهق تطور تطوراً يأتي بها نحو التمايز و التباين الأمر الذي يعد الفرد للتكيف الصحيح بيئته المتغيرة، إذ في هذه المرحلة يصبح المراهق قادراً على استخدام المفاهيم الموجودة فيما يسمى بمرحلة التصور القبلي أو الفكري حيث يستطيع استخدام الرمز في التفكير وإدراك النسبة و بناء النتائج.. و القياس المنطقي و قبول وجهة النظر المقابلة و فهم النظريات فتصبح المراهقة بداية التفكير الراشد للفرد"²

و يمكن تلخيص مظاهر النمو العقلي أو المعرفي للمراهقة في هذه النقاط:

✓ ينمو خياله نمواً خصباً.

✓ ينتقل خياله من المحسوسات إلى المجردات المعقولات.

✓ استعماله الرموز في التفكير و الإدراك المنطقي.

✓ اعتماده على الحفظ الآلي وكذلك الذاكرة.

2-3- مظاهر النمو الاجتماعي:

" في المراهقة تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من خلال استدخال القيم والمعايير الاجتماعية من ثقافة و تقاليد وميول من الأشخاص المؤثرين في حياة المراهق مثل الوالدين و الرفاق ، ومن شأن هذا التطبيع تدعيم شخصية الفرد وزيادة الثقة في نفسه وتوسيع وتعميق الحس الاجتماعي لديه.. فمرحلة المراهقة من الناحية الاجتماعية هي المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد،

¹ صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ط2، دار المعارف، مصر، 1981، ص71

² محمود حمودة، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، ط1، الناشر المؤلف، القاهرة، 191، ص 53

وعليه ينطلق لحياة أوسع محاولا التخلص من القيود والخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة و الاقتران كوسيلة تزيده الشعور باستقلاله، وتكوين صدقات¹.

و النشاط البدني و الرياضي يعتبر أحد أهم مظاهر النشاط الجماعي الهادف ،حيث يسعى فيه أستاذ التربية البدنية والرياضية إلى خلق الجو الملائم من خلال اقتراح النشاط المناسب التي تعز فيه روح المنافسة الشريفة، وهو الأمر الذي يجعل أوضاعه الاجتماعية تستقيم ، فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية التي تهيمن عليها روح الفريق و ما تتطوي عليه هذه الروح من تعاون بين أفراده.

2-4- مظاهر النمو الحركي:

"في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة. كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.

تعتبر هذه المرحلة ذروة جيدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها"².

ويضيف حامد عبد السلام زهران ويقول: "تصبح الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد اتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي بيم المثير والاستجابة لهذا المثير"³

¹ محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1982، ص167.

² محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 192، ص147.

³ حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة، 195، ص 374.

2-5- مظاهر النمو الانفعالي:

"ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد فتغير المثيرات تبعا لتغير العمر الزمني، وتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو"¹

ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها حيث تميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة، وتظل هذه الانفعالات قوية يلونها الحماس وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع"²

ما سبق يمكن أن تستخلص بأن الانفعالات في مرحلة المراهقة تميز بسرعة الاستجابة، كما تضح في هذه المرحلة مظاهر الخوف، الغضب والتمرد وكل هذه المظاهر تؤثر على صحة المراهق ونشاطه العقلي ونموه.

3- مراحل المراهقة:

يلاحظ عموما عدم إتفاق الباحثين و العلماء المختصين على تحديد فترة زمنية للمراهقة، كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تضمنها هذه المرحلة. لهذا سنحاول تحيد مراحل المراهقة الأكثر شيوعا في الكتب والمراجع.

¹فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة، ص 301.

²حامد عبد السلام زهران، نفس مرجع سابق، ص 384-383.

3-1- المراهقة المبكرة (11-14):

" تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم وظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

✓ الاهتمام بتفحص الذات و تحيلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

✓ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة.

✓ التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة¹.

" كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى احتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة²."

2-3- مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17سنة) :

"يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة³.

¹رمضان محمد القذافي، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط1، المكتبة الجامعية الاسكندرية، مصر، 1997، ص353

²عبد الحميد الشادلي، علم النفس، ط2، المطبعة الجامعية الاسكندرية، مصر، 201، ص 2

³رمضان محمد القذافي، نفس المرجع، ص 354-353.

3-3- المراهقة المتأخرة (18-21):

"يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاء ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة. و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل . إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة وظاهرة غب هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة"¹

4- مشاكل المراهقة:

4-1- المشاكل النفسية:

تتجمل المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر و الكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات. و المراهق يميل إلى الحرية من الواجبات و السلطة الأسرية و المدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط و الشعور باليأس والضياع. فالمراهق يعتبر الانخراط في المجتمع يحط من قيمته بغض النظر عن صلاحه أو ضره. و قد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه ذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا في شكل تمرد وعصيان ، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف به و قد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب و القهر فيؤدي به إلى الاكتئاب و الانعزال أو إلى السلوك العدوانى.

¹ رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص356-357

4-2- المشاكل الانفعالية:

الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق "إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف فعاليته و حدتها و اندفاعها و هذا بنمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال هذا يقوده للافتخار أحيانا و بالحياد و الخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة التي ينتقل إليها و التي تطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته و سلوكاته"¹

3-3 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه و مكانه في المجتمع و الإحساس بأنه فرد مرغوب فيه، و في هذا الإطار سوف نتناول كلا من الأسرة و المدرسة و المجتمع كمصادر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق

4-4- مشكلات المراهق داخل أسرته:

- ✓ وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية و النفسية لذاته .
- ✓ إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة .
- ✓ خلافات الوالدين فيما بينهما و كذا تدخلهما في إختيار الأصدقاء.
- ✓ الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة و عدم حصوله على أشياء خاصة به.

4-5- مشكلات تعود إلى المدرسة:

- ✓ شك المراهق بقدراته و عدم الثقة بنفسه، وهذا راجع لعدم توفر النصائح و التوجيهات.

¹ ميخائيل خليل عوض، دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن و الريف"، دار المعارف، مصر، 1971 م، ص 37.

✓ ضعف التركيز عند التفكير و عدم القدرة على تخطيط و تنظيم الوقت.

5- مميزات المراهق في هذا الطور:

- ✓ " الاهتمام بالذات وتفحصها تحليها .
- ✓ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.
- ✓ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ✓ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ✓ ضغوط الدوافع الجنسية.
- ✓ عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- ✓ البحث عن الجنس الآخر.
- ✓ النضج الجنسي.¹

6-متطلبات المراهقة في هذا الطور:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتعامل مع هذه المرحلة بجدر ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

- الحاجة إلى الاحترام.
- الحاجة إلى إثبات الذات.
- الحاجة إلى الحب والحنان.
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.

¹فوزي محمد جبل، عام النفس العام،المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية،مصر،2001،ص427

- الحاجة للتوجيه الايجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط. حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وألياتهم.
- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية بالدرس وخارجه.
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية(الروح الرياضية القيادية ، التعاون ، الاحترام)
- العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية)
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة.¹

¹ بلهادي شامة، فروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ،قسم علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة، 206، ص 13.

7- المراهق و التوجهات الاستقلالية:

" يرى رفاعي 1981 أن كل فرد محتاج بدرجة أو بأخرى إلى أن يظهر إمكانياته و قدراته و أن يعبر عن نفسه.. و يشير إلى أن الإنسان و بالرغم من حاجته الماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة إلا أنه و بدخوله مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه و بين أسرته، نزوعا إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدراته الخاصة، فيتخذ قرانه بنفسه دون وصية من أحد، و هذا من أجل إثبات وجوده و قدراته من خلال قيامه بعلاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة¹ .

و يضيف كل من (جراي و جايه 1974) أن أفراد جماعة الأصدقاء يجذب بعضهم لبعض لعدة أسباب لعل أهمها: هو أنهم يشتركون معا في الميول و الاهتمامات و الأهداف الاجتماعية فضلا عن القيم² .

" أما عن الدور الذي تؤديه جماعة الأقران فيرى (طلعت عبد الرحيم 190) أن لجماعة الأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية بالغة أكبر ما لها في أي مرحلة أخرى من مراحل النمو فيستطيع الطفل أن يضع الأخوة و الأبوين في مكان الأصدقاء بينما المراهق من الصعب أن يتخلى عن الأصدقاء و الزملاء الذي يضع فيهم الثقة الكاملة و يفضي إليهم ما يجول بخاطره و هو مطمئن لفهمهم و تقديرهم لما يقول و يفعل"³

8- تأثيرات المراهقة وعلاقتها بالنمو الاجتماعي للفرد:

8-1 - خصائص السلوك الاجتماعي للفرد :

" يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسابرة المجموعة التي ينتمي إليها وتميز هذه المسابرة بالصراحة التامة والإخلاص ، والرغبة في الاندماج مع المجموعة ومسابرة أفرادها وفيما بعد يحل محل هذا الشعور اتجاه الآخر ليقوم على أساس تأيد الذات

¹ فيوليت إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان عن (رفاعي) 1981، دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)، مكتبة زهراء الشرق القاهرة 1998، ص223

² فيوليت إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان عن (جراي وجايبه 1974)، نفس المرجع، ص2

³ فيوليت إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان عن (طلعت عبد الرحيم)، نفس المرجع، ص 24

والرغبة في الاعتراف به كفرد وسط الجماعة ويرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي. إن المراهق في منتصف مرحلة المراهقة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها كما يحاول أن يقوم ببعض الخدمات والإصلاحات.

8-2- اتجاهات المراهق الاجتماعية:

" يميل المراهق إلى النقد والرغبة في الإصلاح فهو يبحث عن أخطاء الآخرين مع الميل إلى نقد تصرفات غيره ويكون هذا النقد في بعض الأحيان مصحوبا باقتراحات وعملية إصلاح.

يرغب المراهق في مساعدة الآخرين وذلك بزيادة وعيه لمشكلات المجتمع مثل: الفقر والضغط على الضعفاء ونتيجة ذلك فإن اتجاهه نحو الآخرين يصبح اتجاها إنسانيا ويمتد شعوره هنا إلى المجتمع ونظمه.

ويختار المراهق من يريد من أصدقائه بنفسه ويرفض أي تدخل من الوالدين في ذلك ويميل أيضا للزعامة وذلك نتيجة سلوكه نحو الجماعة"

9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين:

إذا كانت التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد الصالح من الناحية البدنية والعقلية..فذلك يعني أن درس التربية البدنية يحقق أيضا هاته الأهداف على مستوى المدرسة، فهو يضعف النمو الشامل والمتزن لتلميذ، حيث عدم الانتظام في النمو، إذ أن النمو يكون سريع من ناحية الوزن والطول ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي و العصبي.

أما من الناحية التربوية فإن التلاميذ يتواجد في مجموعة واحدة أثناء حصة التربية البدنية وعليه فإن عملية التفاعل تم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية والخلفية مثل الطاعة، صيانة الملكية العامة، الشعور بالصدقة.

من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية، إذ تعمل على زيادة أوتار الأخوة والصداقة بين التلاميذ، وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية. كما تساعد حصة التربية البدنية على مساعدة المراهق على التكيف مع الجماعة".

"وتعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له. و هذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من اجل استعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تصف بالاضطراب و العنف و هذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية

10- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية للمراهق:

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تميز بالطابع المرآب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها، و التي تحفز المراهق على ممارستها و أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما، ولقد حدد الباحث " روديك " أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية و قسمها إلى قسمين

1- الدوافع المباشرة: و المتمثلة في:

- ✓ المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد مثل: "الجمباز . "
- ✓ الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- ✓ الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية الرياضية التي تميز بصعوباتها.

- ✓ الاشتراك في المنافسات و التجمعات الرياضية.
- ✓ تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز.

الدوافع غير المباشرة :

و المتمثلة في :

- ✓ محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ✓ التطلع لرفع المستوى للقدرة على العمل الإنتاج.
- ✓ الوعي بالشعور الاجتماعي، إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق الرياضية و يسعى للإتماء للجماعة و تمثيلها اجتماعيا.
- ✓ الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن.
- ✓ يمارس المراهق النشاط البدني الرياضي لتحقيق النمو العقلي والنفسي¹.

¹ جلال علاوي، مرجع سابق، ص187

الخلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى عندنا بعد تقديم محتوى الفصل، هو أن مرحلة المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته ، بحكم التغيرات الجسمية و الفزيولوجية التي تصاحب المرحلة ، بحيث لا يجد المراهق سبيلا للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها إلا بممارسة النشاطات الرياضية، فهي التي تنمي و تقوي بدنه و تساعده على اكتساب السمات الشخصية السليمة والمقبولة بين أفراد المجتمع.

كما أنه كلما زادت الرعاية من طرف الأسرة و المؤسسات التربوية و المجتمع لهذه الشريحة، كانت النتيجة تكوين أفراد صالحين يخدمون مجتمعاتهم، و هذا يتطلب معرفة مراحل و خصائص و علاقات هذه الشريحة من المجتمع لتفادي التصادمات و عدم التكوين الجيد.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

ان اصل مشكلتنا تتمحور حول دراسة كشف حالة ميدانية وذلك باستعمال الطرق العلمية وهي متمثلة في اختبارات والقياسات البدنية على لاعبي كرة القدم صنف اواسط. رامين من وراء ذلك توجيه المدربين المختصين في لعبة كرة القدم الى ان كرة القدم الحديثة اصبحت تختلف في تدريباتها و مبارياتها عن كرة القدم التقليدية

حيث اصبحت الابحاث العلمية الحديثة تعطي اهمية كبيرة لمراكز اللاعبين في التدريب وفي المباريات. لذا يكون ضروريا اخضاع مشكلة البحث لمسح ووصف كامل ، قصد الحصول على معلومات دقيقة تعمل على تطوير رياضة كرة القدم في الجزائر .

1-الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان أردنا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة القدم بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديهم ومعرفة الأمور التي تساعد الأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بانشاء استبيان خاص على بعض مدربي كرة القدم، وذلك للكشف والوقوف على دور وأهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم.

وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه قمنا بعرضه على الأساتذة المحكمين، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون مفهوم لكل افراد عينات البحث كما تساعد هذه الطريقة على الاتزان بالموضوعية والمصداقية.

2- منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل اليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختبار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالاساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي هذا البحث حتمت مشكلة البحث اتباع المنهج الوصفي وهذا لاثبات او نفي وجود فروق بين مراكز اللعب في المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم لفئة صنف الاواسط.

3- عينة البحث:

يتكون مجتمع الاصل من لاعبي البطولة الجهوية الشرقية و بين الولايات لكرة القدم صنف اواسط ويتحدد فريق اواسط بمدينة طولقة

-و كنا بصدد اختيار 20 لاعب من الفريق ومعظمهم من الذين يشاركون بصفة دائمة في التدريبات ومباريات الفريق وبهدف ضبط جميع المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على نتائج البحث، اردنا التحقق من تواريخ ميلاد اللاعبين عن طريق الوثائق الرسمية التابعة للفريق، وقد رنا مجتمع البحث ب 20 لاعب

4-مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: تتمثل عينة البحث في الفريق المسجل رسميا في البطولة الخاصة بمنطقة الجهة الشرقية، وهو فريق اتحاد طولقة صنف اواسط والذين تتراوح اعمارهم بين (17-19) سنة .

4-2-المجال المكاني:

جميع الاختبارات والقياسات اجريت في ملعب كرة القدم الخاص بالفريق المشارك في هذه الدراسة

4-3-المجال الزماني:

كان الباحثان سيشرعان بالتطبيق الاجرائي للتجربة الرئيسية يوم 12/15-04-2020

5- ادوات البحث:

كان الباحثان سيستخدمان في هذه الدراسة الادوات التالية:

-المصادر والمراجع العربية و الاجنبية

-الاختبارات البدنية و الحركية

-الوسائل البيداغوجية المتمثلة في: اكرات القانونية - الشواخص - ملعب كرة القدم قانوني- مسطرة مرقمة

- ميزان طبي - صفارة - جير - طباشير-ميفاتي -اقماع.

3-اختبار (دلالة فرق متوسطين لعينيتين متجانستين او متساويتي الحجم)

7-اسلوب تقويم الاختبارات:

كنا سنتخذ الخطوات الخاصة بتطبيق الاختبارات ولتحقيق اهداف البحث،
ثم الحصول على الدرجات الخام للاختبارات اذ يعد الحصول على درجة الخام من الامور الميسورة بالنسبة
للقياس، الا ان وجه الصعوبة يكمن في تفسير هذه الدرجات و إعطائها معنى له دلالة وذلك لاختلاف وسائل
القياس من اختبار لآخر ومن اجل الوصول الى المعايير يجب تحويل درجات الخام الى درجات معيارية
والتي تعد وسيلة لتحديد الحالة النسبية لدرجات الخام، وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات و تقويم نتائجها.
وبعد معالجة نتائج الاختبارات ثم استخلاص الاواسط الحسابية والانحرافات المعيارية يتم حساب فرق الدلالة
بين المراكز ت ستيودنت

6-اختبارات تقويم مستوى اللياقة البدنية:

بعد احماء جيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات بالترتيب.

الاختبار الاول:جري 6 دقائق

غرض الاختبار:

قياس القدرات الهوائية للاعبين (كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي)

الادوات:

-ميفاتي

-لاعب كرة قدم قانوني

-فريق عمل مساعد

-مضمار

الاجراءات:

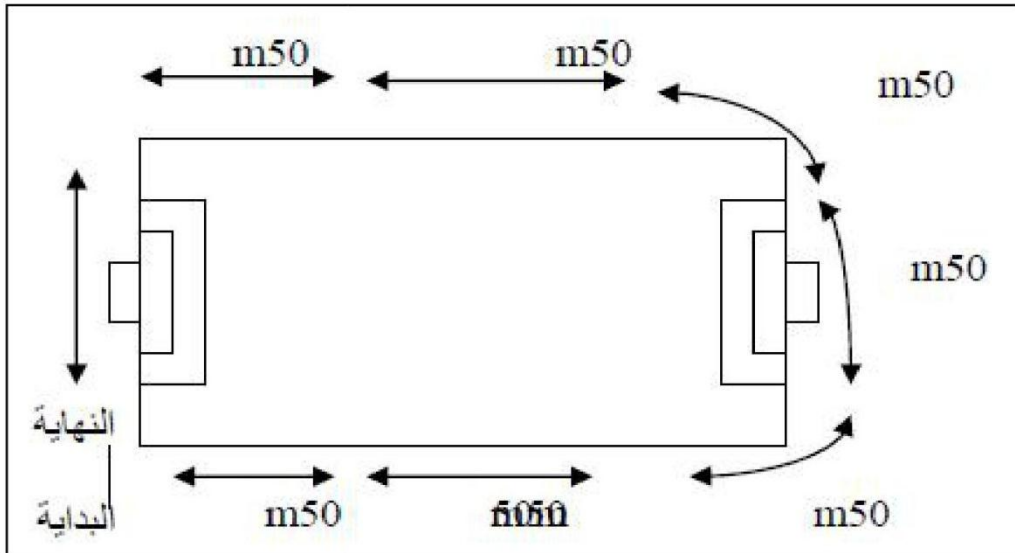
- وضع اقماع حول محيط الملعب ببعد 50م بين كل قمع و اخر

-حساب عدد الدورات لكل لاعب مقاسه بالمتر وأجزائه

وصف الاختبار:

-جري اللاعب حول الملعب كرة القدم ويتم توقيت من البداية وتحسب له 6د جري.

-ثم تحسب له المسافة المقطوعة ضمن هذه الفترة الزمنية.



شكل رقم (1) يبين مضمار اختبار ميني كوبر

الاختبار الثاني: اختبار جري 30م سرعة من الوقوف.

-الغرض من الاختبار: معرفة السرعة القصوى في الجري بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم و سرعة رد الفعل.

الأدوات مقياتي- متر لقياس 30م - مضمار خاص بالجري بما يسمى برواق

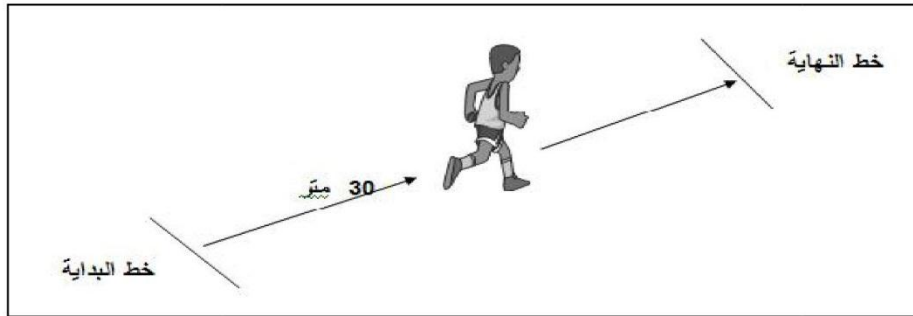
الإجراءات:

-تكون البداية من وضع الوقوف المائل

-على اللاعب ان ينطلق بالسرعة القصوى الى غاية نهاية المسافة المحددة.

-لكل لاعب محاولتين وتسجيل الاحسن

-زمن الراحة بين المحاولة والأخرى 5 دقائق



شكل رقم (2) يبين مضمار اختبار السرعة

الاختبار الثالث: اختبار صفة الرشاقة

الغرض من الاختبار: (معرفة رشاقة اللاعب) سرعة الجري وتغيير الاتجاه (9.5م×2)

الادوات: اقماع- ميقاتي- شريط متري لقياس المسافة - ملعب كرة قدم قانوني - صافرة

الاجراءات:

- داخل ملعب كرة القدم وفي منطقة 9.5م نضع القمع الاول وفي بداية 3.5م وثاني في نهايته والقمع الثالث

بعد 2م باتجاه مستقيم و ثالث كذلك وصلا الى 9.5م و يقوم اللاعب بالجري حولهم في اقل وقت ممكن

وتكون البداية من الوضع الوقوف .

الاختبار الرابع: القفز الاقوي من الثبات

الغرض من الاختبار: معرفة القوة الانفجارية لرجلين

الادوات: شريط متري - طبشير ملون

الاجراءات:

- الوقوف امام الشريط و النظر الى الأمام ثم تمديد اليدين الى اقصى حد مع الحفاظ على بقاء القدمين على

الارض، ثم يضع علامى بالطبشور الملون كتقدير اولي.

- يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين مع ثني الركبتين ثم يقفز الى اعلى لمحاولة تسجيل اعلى نقطة كتقدير ثاني

- تقاس المسافة بأخذ الفرق ما بين التقدير الثاني والاول

- لكل لاعب ثلاث محاولات وتحسب له احسن محاولة

الاختبار الخامس: اختبار صفة المرونة

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للامام والأسفل من وضع الوقوف .

الادوات:- قياس مدرج من الخشب مقسم بخطوط الى وحدات لكل وحدة منها اسم

-مقعد او كرسي يتحمل وزن الجسم بدون حدوث اي اهتزاز

الاجراءات:

-يثبت المقياس او المسطرة بحافة المقعد نصفه للاعلى و نصفه للأسفل

-يلاحظ ان النقطة 0 تكون في مستوى حافة المقعد العليا على ان تكون انحرافات الدرجات التي تقع في

النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

وصف الاختبارات:

-يتخذ اللاعب وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان جانب المقياس

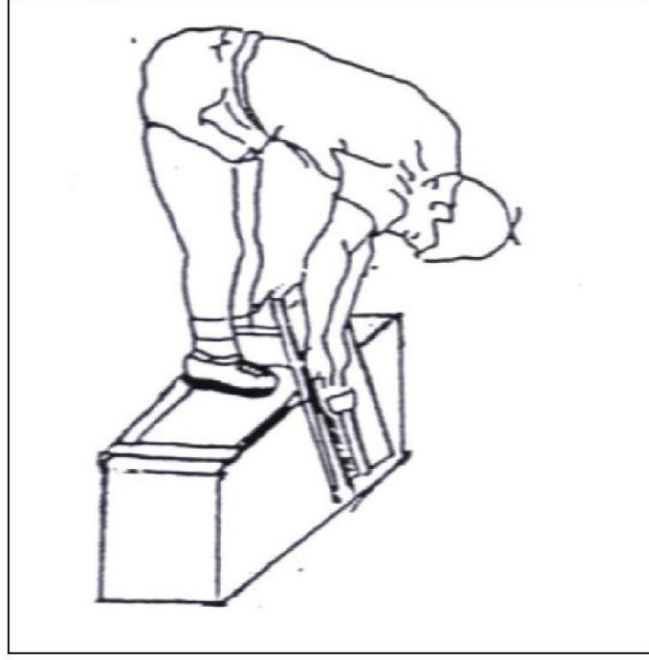
-يقوم اللاعب بثني الجذع للأمام والأسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ومن وضع يحاول اللاعب

ثني الجذع بأقصى مدى ممكن مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل

موازية للمقياس.

-يؤدى الاختبار من وضع ضم الركبتين

-اعطاء اللاعب محاولتين للإجماع



شكل رقم (3) يبين اختبار المرونة

7- المعدلات الاحصائية:

$$x = \frac{\sum x}{N}$$

1- المتوسط الحسابي:

$$\delta^2 = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

$$x = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

2- الانحراف المعياري:

الختامة

الخاتمة

من أجل النهوض لعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الإهتمام بالأصناف الصغرى و إعدادهم أعدادا صحيحا مبنيا على الأسس العلمية للنهوض بالمستوى نحو الأفص و انطلاقا من هذا النقص أخذنا الفضول العلمي للبحث في الموضوع تقويمتأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية ، الوسط ، الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية للعب كرة القدم باعتبار الليقة البدنية لاعبي كرة القدم باعتبار اللياقة البدنية أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين الأداء في اللعبة اذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون لياقة بدنية جيدة ، كما تعتبر المهارات الأساسية أحد المرتكزات الرئيسية في لعبة كرة القدم و التي تعمل هي كذلك على تحسين الأداء حيث دون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ واجباته بشكل دقيق مما يشكل عائقا أمام تطبيق الخطة الموضوعية و إن الطريقة التي يستعملها المدربون حاليا في تقويم مستويات لاعبيهم تعتمد أساسا على التقويم الذاتي دون اللجوء الى التقويم الموضوعي و المتمثل في الإختبارات و القياسات المقننة التي تركز على الأسس العلمية ، و أن النتائج المتوصل لها من قبل الباحث يمكن أن تعتبر دعما قويا للمدربين للوقوف على مستوى لاعبيهم و معرفة تطور أداءهم خلال التدريب ، و شملت عينة البحث فريق اتحاد طولقة الرابطة الجهوية باتنة .

وعلى ضوء الجانب النظري توصل الباحث الى وجود فروقات معنوية و أخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية ، حيث مراكز خط الهجوم أحسن نتيجة في كل من سرعة (جري 30 م) و صفة القوة (القفز الأفقي من الثبات) و صفة الرشاقة (جري 2*9.5م). كما ققت مراكز خط الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة المطاولة (جري 6 دقائق) و صف المرونة ثني الجذع إلى الأمام ، أما مراكز خط الدفاع فلم يسجل أي نتيجة متقدمة .

فهرس المحتويات

الواجهة.

الشكر والعرفان

الاهداء

مقدمة.....أ.ب

الجانب التمهيدي

الإشكالية.....4

الفرضيات.....5

غايات البحث.....6

أهمية البحث.....6

أهداف البحث.....7

الدراسات السابقة.....8

مصطلحات البحث.....12

❖ الصفات البدنية في كرة القدم.....12

❖ تعريف التدريب الرياضي.....13

❖ مراكز اللعب في كرة القدم.....13

الفصل الاول: ماهية كرة القدم وأهم مبادئها

- 18.....تمهيد
- 19.....1-1 التعريف بكرة القدم.
- 19.....2-1 تاريخ ونشأة كرة القدم.
- 20.....3-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر.
- 21.....2-أهمية كرة القدم في المجتمع.
- 23.....3-المبادئ الأساسية لكرة القدم.
- 24.....4- المتطلبات الأساسية في كرة القدم.
- 26.....5- الإعداد البدني للاعب كرة القدم.
- 28.....خلاصة

الفصل الثاني: التدريب الرياضي في كرة القدم

- 30.....تمهيد
- 31.....1-التدريب في كرة القدم.
- 32.....2- مبادئ التدريب الرياضي.

- 34.....3- أساليب التدريب الرياضي
- 34.....3-1- طريقة التدريب المستمر
- 35.....3-2- طريقة التدريب الفتري
- 36.....3-3- طريقة التدريب التكراري
- 37.....3-4- طريقة التدريب الدائري
- 38.....4- مراكز اللعب في كرة القدم
- 38.....5- الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب
- 47.....خلاصة

الفصل الثالث: الصفات البدنية في كرة القدم

- 49.....تمهيد
- 50.....1- تعريف الصفات البدنية
- 51.....2- أهمية الصفات البدنية
- 52.....3- علاقة الصفات البدنية بالتدريب
- 52.....4- مكونات الصفات البدنية

52.....	1-4-القوة
55.....	2-4-السرعة
57.....	1-2-4-مراحل تنمية السرعة
60.....	3-4-التحمل
60.....	1-3-4-تعريف
61.....	2-3-4-انواع التحمل
63.....	3-3-4-طرق تنمية وتحسين صفة التحمل
66.....	4-4-المرونة
67.....	أنواع المرونة
69.....	5-4-الرشاقة
75.....	خلاصة

الفصل الرابع:الفئة العمرية-المراهقة-

77.....	تمهيد
78.....	1-تعريف المراهقة

- 79.....مظاهر النمو في المراهقة. 2-2
- 79.....مظاهر النمو في التغيرات الجسمية. 1-2-2
- 80.....مظاهر النمو العقلي. 2-2-2
- 80.....مظاهر النمو الاجتماعي. 2-3-2
- 81.....مظاهر النمو الحركي. 2-4-2
- 82.....مظاهر النمو الانفعالي. 2-5-2
- 82.....مراحل المراهقة. 3-3
- 83.....المراهقة المبكرة (11-14). 3-1-3
- 83.....مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة). 2-3-3
- 84.....المراهقة المتأخرة (18-21). 3-3-3
- 84.....مشاكل المراهقة. 4-4
- 84.....المشاكل النفسية. 4-1-4
- 85.....المشاكل الانفعالية. 4-2-4
- 85.....المشاكل الاجتماعية. 3-3-3

- 4-4- مشكلات المراهق داخل أسرته.....85
- 4-5- مشكلات تعود إلى المدرسة.....85
- 5- مميزات المراهق في هذا الطور.....86
- 6-متطلبات المراهقة في هذا الطور.....86
- 7- المراهق و التوجهات الاستقلالية.....88
- 8- تأثيرات المراهقة وعلاقتها بالنمو الاجتماعي للفرد.....88
- 8-1 - خصائص السلوك الاجتماعي للفرد88
- 8-2- اتجاهات المراهق الاجتماعية.....89
- 9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين.....89
- 10- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية للمراهق.....90
- الخلاصة.....92

الفصل الخامس:منهج البحث واجراءاته الميدانية

- 1-الدراسة الاستطلاعية.....95
- 2- منهج البحث.....95

96.....	3- عينة البحث
96.....	4-مجالات البحث
96.....	4-1- المجال البشري
96.....	4-2-المجال المكاني
96.....	4-3-المجال الزمني
96.....	5- ادوات البحث:
97.....	6-اختبارات تقويم مستوى اللياقة البدنية
102.....	7-المعدلات الاحصائية
103.....	الخاتمة

الفهرس

قائمة المراجع

المراجع

حسن السيد ابو عبده، الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة 2002، ص 21

¹ مفتى إبراهيم محمد، الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم ط1، دار الفكر العربى ، مصر 1994، ص 11
www.faf.dz 2013-03-9

¹ امين الخولى، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والأدب الكويت 1996، ص 86

¹ امين الخولى، مرجع سابق، ص 132

¹ ممدوح محمدى ، الإعداد المهنى وتطوير التفكير الخططى للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة، د-س، ص 13

¹ Frédéric Lambertin –Football – Préparation physique intégrée –
Amphora 2000 p :47.

¹ Bernard Turpin – Préparation Entraînement du footballeur – Amphora
2002 p :38 .

¹ زهران السيد، المهارات الفنية للبطولة العالمية فى كرة القدم، د.د، مصر 2000 ، ص

Knut Dietrich – Le football – Apprentissage pratique – Vigot 1983 – p :
110.

¹ تامر محسن وواتق ناجى، التدريب الدائرى بكرة القدم، د.د، العراق 1989 ص 4

–Nicole Dechavane – Education physique et sport collectif – Vigot p :32

¹ محمد عبده ومفتى إبراهيم ، الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم، د.د، القاهرة، د.س -، ص 15

ناديوسى بوتوفكسى - نظرية التدريب الرياضى - ترجمة طارق الناصرى ، د.د، بغداد -د.س