

رقم:.....

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

اسهام بعض الخصائص المورفولوجية لبناء
الخطة التكتيكية في كرة القدم

دراسة تجريبية لفريق اتحاد بسكرة أشبال (16-17 سنة) للموسم الرياضي 2019/2020

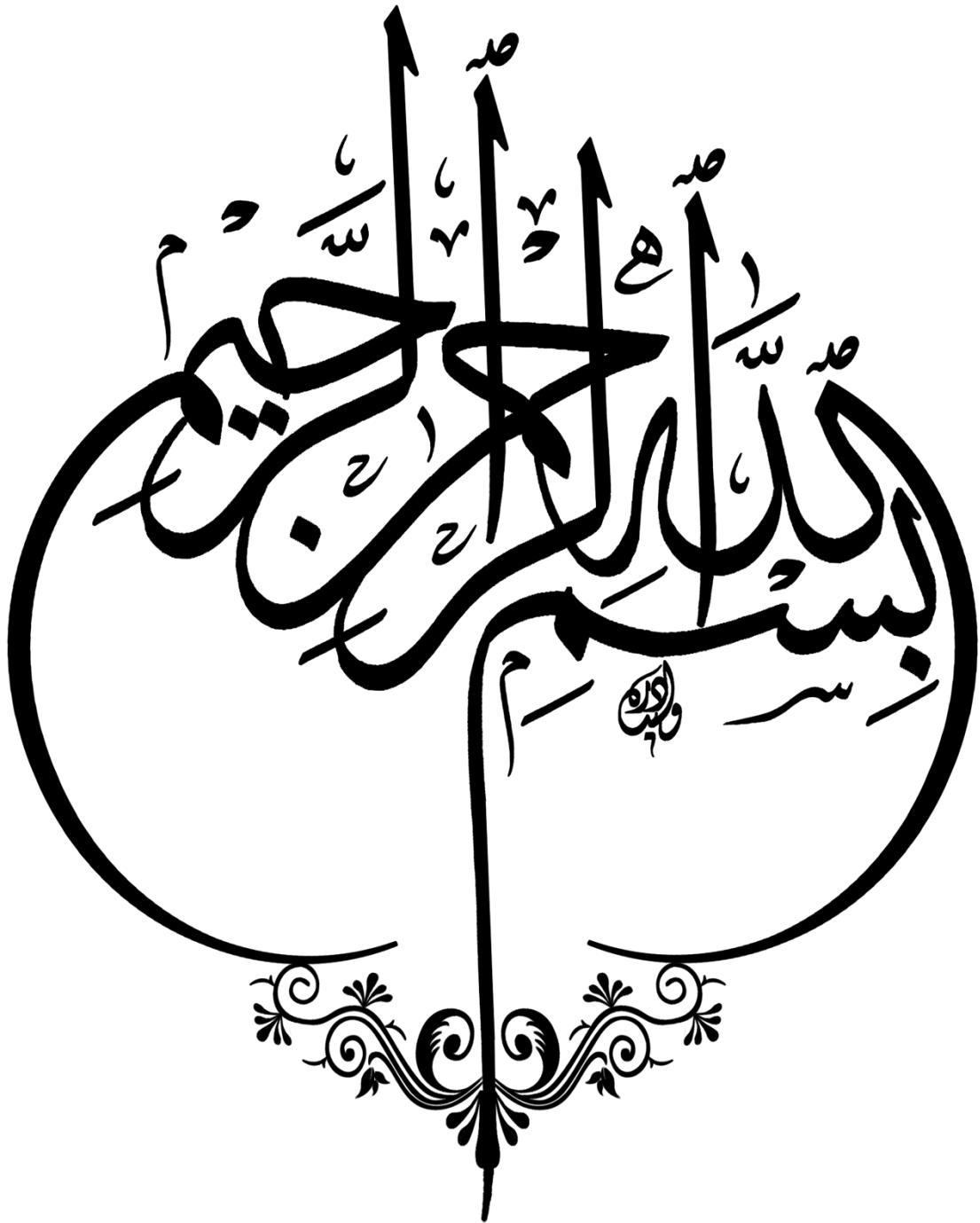
تحت إشراف:

البروفيسور: ميراد خليل

من إعداد:

- ساكر أمير بوبكر
- مصاصت أحمد قابيل

السنة الجامعية: 2019/2020



شكر و عرفان

الحمد لله حمداً يليق بجلال قدره وعظيم سلطانه، والشكر لله أولاً على ما أنعم به عليا من

نعم كانت خير عون لي في إنجاز هذا العمل

أتقدم بالشكر الجزيل لوالدينا الكريمين لما وفراه لنا من راحة حتى نتمكن هذا العمل على

أكمل وجه، كما نتقدم بأخلص كلمات الشكر والعرفان وبأصدق معان التقدير والاحترام

إلى الأستاذ المشرف "ميراد خليل" الذي لم يبخل علينا بإرشاداته ونصائحه وتوجيهاته

السديدة، التي كان لها بالغ الأثر في إنجاز هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة، وإلى جامعة محمد خيضر بسكرة

لما وفرتنا لنا من كتب ومراجع التي كانت عوناً لي في إنجاز هذه الدراسة.

وأخيراً نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إعداد هذه المذكرة.



فهرس

المحتويات

الصفحة	الموضوع
	بسملة
	شكر وتقدير
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة المخططات
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي	
4	تمهيد الإشكالية
4	1. إشكاليات
5	2. فرضيات الدراسة
5	3. أهداف الدراسة
6	4. أهمية الدراسة
6	5. أسباب اختيار الموضوع
7	6. تحديد المصطلحات
8	7. الدراسات السابقة
10	8. التعليق على الدراسات
11	9. الاستفادة من الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم	
14	تمهيد:
14	1. تعريف القياسات الجسمية
15	2. أهمية الخصائص المورفولوجية
16	3. العوامل المؤثرة على القياسات الجسمية
17	4. الشروط الأساسية لتحقيق القياسات الجسمية بنجاح
17	5. البناء الجسمي

18	I. المقاس الجسمي
19	1. طول الجسم
20	2. الوزن (كتلة الجسم)
20	3. أنواع الموازين المستخدمة في قياس كتلة الجسم
21	4. ما هو الفرق بين الكتلة والوزن
21	5. مساحة سطح الجسم
22	II. التركيب الجسمي
22	1. قياس محيطات وعروض أجزاء الجسم
26	III. التكوين الجسمي
26	التكوين الجسمي للإنسان
27	2. الطرق المستخدمة في قياس نسبة الشحوم لدى الإنسان
31	3. تقدير نسبة الشحوم في الجسم من خلال القياسات الجسمية (الانثروبومترية)
33	VI. الأنماط الجسمية SOMATOTYPE
33	1. طرق قياس وتقويم نمط الجسم
34	2. سمك ثنايا الجلد من المناطق التالية
34	3. القياسات العرضية
34	4. القياسات المحيطة
35	5. أهمية دراسة الأنماط الجسمية
35	6. العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية
36	7. الأنماط الجسمية
39	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم	
41	تمهيد
43	I. التكتيك الرياضي
43	1. أنواع التكتيك الرياضي
43	2. عوامل التكتيك الرياضي

44	3. أهمية التكتيك الرياضي والسلوك المتخذ أثناء المنافسة
47	4. أهداف التدريب التكتيكي
48	5. الاختبارات والمتابعة التكتيكية
48	II. المتطلبات التكتيكية في كرة القدم
48	1. الشق الأول: المهارات التكتيكية الفردية
54	2. الشق الثاني: تكتيكات الفريق العامة
54	أ. تشكيلات الفرق العامة
71	III. أساليب اللعب
71	1. أسلوب الهجمة المرتدة
72	2. أسلوب كرة القدم المباشرة
72	3. أسلوب التمرير الطولي
73	IV. التبديلات
74	V. التكتيك أثناء اللعب
75	1. التمرير ثم الركض
75	2. التسليم والاستلام
75	3. تحويل العملية الهجومية
75	4. التمريرات البينية
76	5. التمريرات الطويلة في ظهر المدافعين
76	6. استغلال المساحات: (بين خطي الوسط والدفاع)
76	7. التحرك الثلاثي: (أو التحرك المثلي)
77	8. تبديل الأماكن بين الجناحين
77	9. المساندة القوية لطرفين الملعب
78	10. استخدام المهاجم المزعج
78	VI. التكتيكات الهجومية في الضربات الثابتة
78	1. الركلات الحرة
78	2. ركلة المرمى
79	3. الركلة الركنية
79	4. رمية التماس
80	VII. التكتيكات الدفاعية
80	1. المدافع الأول، الثاني والثالث

81	2-تشكيل خطوط ضغط في دفاع المنطقة
82	3.طريقة الدفاع رجل-لرجل
82	4.إغلاق العمق الدفاعي
83	5.التكتيكات الدفاعية في الضربات الثابتة
84	6.الدفاع بالكرة
86	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة	
89	تمهيد
90	1.تعريف رياضة كرة القدم
91	2. رياضة كرة القدم عبر التاريخ
96	3.كرة القدم الحديثة
101	4. الاتجاهات الحديثة لكرة القدم
103	5.مفهوم المهارات الأساسية وقيمتها
109	6. المتطلبات النفسية في كرة القدم ذات المستوى العالي
109	7. المتطلبات التقنية في كرة القدم ذات المستوى العالي
110	8. المتطلبات البدنية في كرة القدم ذات المستوى العالي
110	9.المتطلبات التكتيكية في كرة القدم ذات المستوى العالي
111	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث	
115	تمهيد
116	1- مهام الدراسة المسطرة
116	2- الإجراءات الميدانية المستعملة
117	3- المنهج العلمي الموظف في الدراسة
118	4.الدراسة الاستطلاعية
119	5.أدوات الدراسة الاستطلاعية
123	6.متغيرات الدراسة وكيف ضبطت في بحثنا

126	7. عينة الدراسة
127	8. الوسائل الإحصائية المستعملة
128	9. مجالات الدراسة
130	خلاصة الفصل
131	قائمة المراجع
137	ملخص الدراسة
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
21	جدول رقم (01): المناطق الأكثر شيوعا عند قياس محيطات أجزاء الجسم
25	الجدول رقم (02): المناطق الأكثر شيوعا عند قياس عروض أجزاء الجسم
94	جدول رقم (03): يوضح تسلسل دورات كأس العالم سمة (1930-1994)
98	الجدول رقم (04): أهم مهارات لاعبي كرة القدم في السبعينيات
98	الجدول رقم (05) يوضح أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب
99	الجدول رقم (06) مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا

قائمة الأشكال

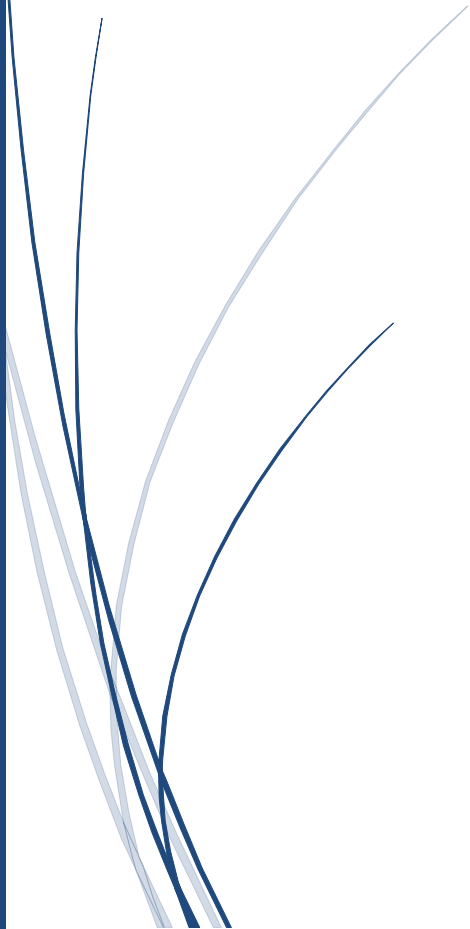
الصفحة	الشكل
16	شكل رقم (01): يبين دور العوامل المورفولوجية في الانتقاء الرياضي حسب (Schurch)
19	الشكل رقم (02): التغير في طول الجسم منذ الاستيقاظ (chronobiol llt,) (Reilly,et al, 1998)
21	الشكل رقم: (03): ميزان الشد الرقمي
24	الشكل رقم (04): المواقع التشريحية لقياس محيطات أجزاء الجسم (A الكتفين، B الصدر، C العضلة العضدية ذات الراسين، D الساعد، E الرسغ، F الخصر G البطن، H الوركين، I الفخذ، J الركبة، K الساق، L الكاحل) المصدر: McArdle, Katch, et Katch 1991
25	الشكل رقم (05): المواقع التشريحية لقياس عروض أجزاء الجسم (الصورة اليمنى تمثل الجهة الخلفية من الجسم، والصورة اليسرى تمثل الجهة الأمامية من الجسم)
32	شكل رقم (06): رسم توضيحي لموقعي كل من محيط الوسط ومحيط البطن
36	الشكل رقم (07): مناطق وفئات بطاقة نمط الجسم النمط البدني
37	الشكل رقم (08): مناطق وفئات بطاقة نمط الجسم النمط العضلي Mesomorphy
38	الشكل رقم (09): مناطق وفئات بطاقة نمط الجسم النمط النحيف Ectomorphy
57	الشكل رقم (10): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 5-3-2
58	الشكل رقم (11): مخطط يوضح الرسم التشكيلي ww
59	الشكل رقم (12): مخطط يوضح الرسم التشكيلي (WM)
60	الشكل رقم (13): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 4-2-4
62	الشكل رقم (14): يوضح الرسم التشكيلي 3-3-4
62	الشكل رقم (15): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 2-4-4

63	الشكل رقم (16): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 2-1-3-4
64	الشكل رقم (17): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 1-1-4-4
65	الشكل رقم (18): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 2-3-5
65	الشكل رقم (19): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 2-3-4-1
66	الشكل رقم (20): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 3-4-3
67	الشكل رقم (21): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 2-5-3
69	الشكل رقم (22): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 1-5-4
70	الشكل رقم (23): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 1-3-2-4

قائمة المخططات

الصفحة	المخطط
18	مخطط رقم (01): رسم توضيحي لتقسيم البناء الجسمي (بنية الجسم)
44	مخطط رقم (2): يبين مكونات التكتيك الرياضي
45	مخطط رقم (03): ترجمة لمختلف قدرات التحكم حسب (بومان 1986-BAUMAN)
46	مخطط (4) ترجمة لمهام قدرات التحكم حسب بومان (1986-BAUMAN)
46	مخطط (05): الميول العام في الحركات
47	مخطط (6): مبادئ التوجيه التكتيكية لمختلف الممارسات الرياضية حسب (افيلوف IVOILOVE)
120	مخطط (7): يوضح منهجية كيفية تركيب الاستبيان حسب موريس انجيه Maurice Angers

مقدمة



إن للرياضة دور حيويًا في المجتمع المعاصر الحديث، حيث أنها جزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية البدنية والعقلية للأفراد.

في الآونة الأخيرة أصبحت الرياضة نشاطًا ترفيهيًا رئيسيًا على مستوى العالم ومظهرًا من مظاهر التطور والرقي للدول نظراً لتدخلها في ميادين أخرى اقتصادية ثقافية وسياسية كما أنها محط اهتمام الإعلام الذي خصص لها المؤيد من التغطية، ولما لها من أهمية لم تبقى الرياضة حبيسة المجال الترفيهي بل تحولت إلى علم من العلوم حيث أنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المتخصصة في مختلف الرياضات. (1) ومن خلال هذه العناية أصبح للتدريب مفهوم أوسع يقوم على أسس ممنهجة ومدروسة كما أن للدراسات والأبحاث العلمية الحديثة للعلوم الأخرى كالطب وغيره تأثيرًا إيجابيًا على المجال الرياضي وتطوره حيث أصبح يشارك في صنع البطل الرياضي مجموعة كبيرة من العلماء والمخططين يقفون وراء هذه الآلة.

وكرة القدم التي هي أحد أعضاء العائلة الرياضية ذاقت طعم هذا التطور، فمن أجل تحقيق التفوق في هذه الرياضة يجب الأخذ بعين الاعتبار العامل البدني، الصحي النفسي وكذا العامل المعرفي (2) ومن أجل بناء حصة تدريبية ناجحة في كرة القدم والارتقاء باللعب إلى المستويات القصوى يجب مراعاة أسس وقواعد علمية مبرمجة وتعد أد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكي للعناصر البدنية، وهذا ما أكده weinneck أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية والمهارات الخطية والبدنية وهنا يجدر بنا الإشارة إلى الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمارين البدنية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات البدنية والحركية لللاعب وكذا القوة والشدة المناسبتين مع طبيعة المنافسة المرافقة لهذه القدرات البدنية المعروفة.

هذا بالإضافة إلى الدور المهم للمورفولوجيا حيث يوضح جورج كازورلا George cazorla (3) أن القياسات الجسمية المرفولوجية ليست جديدة ولقد استخدمها إنسان الحضارات الأخرى مثل قياس القوة، الجري، السرعة، التحمل، المهارات الخاصة وحجم الجسم وتقسيمه، في البداية كان القياس

(1) حنفي محمود، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

(2) أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته، دار المعارف، العراق، 1999، ص 21.

(3) الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضة)، المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات، الطبعة الأولى، 2002، ص 116.

الأنثروبومتري غير دقيق ولكنه أصبح بالتدريج أكثر كفاءة ثم أخذ في التطور حتى يومنا الحالي وبفضل ما توصلت إليه علم المورفولوجية الرياضية المطبقة في كرة القدم يستطيع المدرب وضع خطة لعبة متوازية مع مؤشرات جسم اللاعب فيمكن أن تغير لاعب قلب الدفاع المحوري بلاعب قلب الهجوم لأن لهما نفس المؤشرات المورفولوجية.

ومن هذا المنطق قد حرصنا على انجاز هذه المذكرة انطلاقا مما توصلت إليه نتائج المذكرة السابقة التي قد كانت قد درست جانب من هذا المجال لذا ركزنا في موضوع مذكرتنا هذه حول "اسهام الخصائص المورفولوجية في بناء الخطة التكتيكية لكرة القدم" على ثلاثة جوانب: الجانب التمهيدي النظري وآخر تطبيقي ميداني ثم عرضهم كالتالي:

الجانب التمهيدي: ويحتوي على تحديد المشكلة وفروض البحث ومصطلحاته ثم قمنا بعرض الدراسات الجانب النظري والتعليق عليها.

الجانب النظري ويتضمن:

الفصل الأول: وقد خصصناه لكل ما له صلة بمورفولوجيا لاعبي كرة القدم

الفصل الثاني: وتناولنا فيه الجانب التكتيكي في كرة القدم وقمنا بعرض أهم الخطط التكتيكية والأكثر استعمالا في العشرية الأخيرة

الفصل الثالث: ويحتوي على متطلبات كرة القدم الحديثة وكذا مختلف المعطيات المفسرة.

وبعدها انتقلنا إلى الجانب التطبيقي والذي تضمن جزأين:

الإجراءات المنهجية للدراسات كالمنهج المستخدم وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة والوسائل والأدوات المستعملة في الدراسة وكيفية اختيار العينة للحصول على نتائج الدراسة، أما الجزء الثاني فقد خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج وفي الأخير استتبطننا استنتاج وخالصة عامة وكذا المراجع والملاحق.



الجانِب

الْتَمَهِي



تمهيد الإشكالية:

إن التطور الذي عرفه التدريب في كرة القدم هو ناتج عن تداخل العلوم المختلفة وتطورها التي أدت بوصول اللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة عن طريق تحديد متطلبات الأداء الرياضي من حيث القدرات البدنية والقياسات الجسمية، حيث تعتبر هذه الأخيرة من العناصر الأساسية التي تحدد مسار الرياضي. فيعتبر الجانب المورفولوجيا والقياسات الأنتروبومترية من العلوم المهمة التي تسعى في هدفها على اكتشاف خفايا التفوق الرياضي والبدني. (1)

إن التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل هو العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤشرات منسقة تهدف إلى تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

وعلى ضوء ما تقدم نرى أن القياسات الجسمية تعتبر أيضا قاعدة أساسية يمكن استخدامها والاستفادة منها في المجال الخططي التكتيكي وهذا ما لاحظنا غيابه لدى المدربين المحليين ونتج عنه مشاكل تكتيكية عديدة خاصة اللهب في المناصب نلاحظ أنها لا تتناسب مع البنية المورفولوجية المتعلقة بهذا المنصب.

وهذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع حيث ارتأينا إلى إبراز الدور المهم الذي تلعبه الخصائص المورفولوجية في بناء خطة تكتيكية صحيحة لكرة القدم ومن هنا ننطلق بالتساؤل الرئيسي التالي: هل للخصائص المورفولوجية دور في بناء خطة تكتيكية لكرة القدم؟

1. إشكاليات:

1.1. إشكالية عامة: هل للخصائص المورفولوجية دور في بناء خطة تكتيكية لكرة القدم؟

2.1. تساؤلات فرعية:

- هل يأخذ المدربين المحليين بعين الاعتبار الجانب المورفولوجي لبناء خطة تكتيكية في كرة القدم؟

(1) تمار ليديّة، تاجر نريمان، الحماية المدنية للمستهلك مذكرة لنيل شهادة الماستر في القانون، تخصص قانون العون الاقتصادي، كلية الحقوق، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-الجزائر، 2017/2018، ص 23

الجانب التهديدي

- هل يمكن القول أن هناك علاقة ترابطية بين الجانب المورفولوجي والجانب الخططي في كرة القدم؟

- هل فشل المدربين المحليين في الجانب التكتيكي يعود أساسا إلى إهمال الجانب المورفولوجي؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

- للخصائص المورفولوجية دور هام جدا في بناء خطة تكتيكية في كرة القدم؟

2.2. الفرضيات الجزئية:

- يمكن القول بأن هناك بعض المدربين في الدور المحلي يعتمدون على الخصائص المورفولوجية لبناء خطة تكتيكية.

- نعم هناك علاقة ترابطية بين الخصائص المورفولوجية والجانب الخططي في كرة القدم.

- كلما كان المدرب يعتمد وضع خطته على الجانب المورفولوجي كلما تجنب الفشل في وضع الخطة والعكس صحيح.

3. أهداف الدراسة:

- لفت انتباه مدربي كرة القدم لأهمية الجانب المورفولوجي بالنسبة للجانب الخططي.

- الكشف عن الصفات البدنية والخصائص المورفولوجية لدى لاعبي أشبال بسكرة لكرة القدم.

- معرفة الإشارات والأسس العلمية والمورفولوجية التي يقوم عليها المدرب في وضع خطة تكتيكية.

- معرفة أهمية الجانب المورفولوجي وأثاره في تحقيق نتائج جيدة.

4. أهمية الدراسة:

من أجل معرفة أنجح الآليات في تطوير المهام التكتيكية يصبح لزاما علينا تحديد الخصوصيات المورفولوجية للاعبين أي الاختيار التكتيكي الموازية مع المعطيات المورفولوجية وقد تكون مدة الدراسة سبب في إثراء معلومات المدربين حول أهمية البرامج التدريبية المبينة وفق أسس علمية في النجاح الخططي والوصول بالفريق إلى مستويات عالية واللاعب إلى أرقى درجات الكمال ومنه تطوير نظم اللعب والرفع من مستوى اللعبة في الجزائر والوصول بها إلى مصف الكبار.

5. أسباب اختيار الموضوع:

لا يمكن أن يختار موضوع بحث دون أن تكون له أسباب مرجعية يبني الباحث على أساسها موضوعه وقد تم اختيارنا لبحثنا هذا لأسباب ذاتية وأخرى ذاتية وأخرى موضوعية.

1.5. الذاتية:

- رغبتنا وميولنا في الخوض في هذا الموضوع
- مدى القيمة العلمية لهذا الموضوع
- قناعتنا بأهمية الجانب المورفولوجي في تنمية التكتيك في كرة القدم
- تزودنا برصيد معرفي واسع حول أساليب التخطيط وآليات النظام وهذا ما زاد في اصرارنا في الخوض في هذه الدراسة.

2.5. الموضوعية:

- قلة اعتماد المدربين المحليين (اتحاد بسكرة) على الخاصية المورفولوجية أثناء وضع الخطة التكتيكية في كرة القدم.
- قلة الدراسات التي تناولت موضوع تطوير التكتيك في كرة القدم.
- اقتراح برامج تدريبية علمية للمدربين لتطوير وتحسين الحس التكتيكي.

6. تحديد المصطلحات:

6.1. المورفولوجيا:

أ. لغة: مصطلح يوناني مكون من قسمين (Morpho) و (Logos) القسم الأول يعني الشكل والثاني علم أي علم دراسة شكل خارجي.

ب. اصطلاحاً: هو علم يدرس شكل تركيب أعضاء الجسم أو دراسة الشكل الخارجي فإن تعدى الوصف إلى القياس فإنه يسمى بعلم الأنثروبولوجيا وهو جزء أو فرع من علوم المورفولوجيا. بوجمعة، 2006، ص 6.

ج. إجرائياً: يمكننا أن نعرفه بأنه جملة الأنسجة الداخلية التي تشكل جسم الإنسان (العضلات، الدهون وكذا الخارجية منها مؤشر كتلة الجسم والطول حيث هذه المؤشرات تختلف باختلاف العمر والجسم والشخص والمنشأ.

6.2. التكتيك:

أ. لغة: هو عمل مفاهيمي يهدف إلى تحقيق الهدف قد نشأت الكلمة من اليونانية (Taktik) التي تعني فن التدريب. Jerema-owyong, 14-01-2013 (the bifference between shategy and tocties)

ب. التكتيك الرياضي: (اصطلاحاً) حسب 1971 CF ZECH نقصد بالتكتيك عامة هو ذلك السلوك المتكامل المتوقف على القدرات الخاصة والمهارات الخاصة بالرياضي وخصه في نفس الوقت وكذلك بالعوامل الخارجية أثناء المنافسة. (1)

ج. إجرائياً: يمكننا أن نعرفه بأنه مجموعة الحركات الفردية والجماعية في إطار منخفض حسب قانون اللعبة وهو الإجابة الطبيعية للاعبين لحالات اللعب سواء كان ذلك في حالة هجومية أو في حالة دفاعية على المستويين الفردي والجماعي.

(1) حنفي محمود، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

3.6. كرة القدم:

أ. لغة: هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم الأمريكيون يعتبرون "Football" ما يسمى عندهم الريجي أو الكرة القدم الأمريكية أم الكرة المعروفة التي سنتحدث عنها تعني Soccer. (1)

ب. اصطلاحاً: هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل منهما 11 لاعب على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة وتتضمن 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية "بوار" Internationa وبمرور الوقت صححت وأثريت العديد من هذه القواعد من هذه القواعد يفضل اتحادية دولية لكرة القدم "fifa". (2)

ج. اجرائياً: كرة القدم لعبة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا للحارس بلمسها باليدين ويشرف على التحكيم حكم وسط (رئيسي) وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة الراحة بين الشوطين 15 د لحملها قوانين عديدة.

7. الدراسات السابقة:

1.7. دراسة عقبوبي حميد وبن لكحل منصور بعنوان تحديد بعض الخصائص المورفولوجية للاعب كرة القدم الجزائري حسب مستويات ومراكز لعبهم".

الأهداف: معرفة الفروقات بين مراكز اللاعبين وقد قسم الباحثان المراكز إلى: لاعبي الدفاع الوسط، لاعبي الدفاع الظاهرين، لاعب الوسط ولاعبي الهجوم.

الخلاصة: اختبار السرعة لدى لاعب كرة القدم المحترفين أكثر دلالة مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى.

(1) رومي جميل، نفس المرجع، ص 5.

(2) المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998، ص 6.

الجاناب التمي هيدي

يعتبر كل من لاعب الوسط والظهيرين (الأيمن والأيسر) من أحسن اللاعبين في صفة المطاولة ويليهم لاعبي الهجوم.

2.7. دراسة أحمد محمد جاسر 2002، بعنوان: دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة المبينة".

الأهداف: معرفة الفروق على مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بين أندية المقدمة وأندية المخرة بالأندية الرياضية في اليمين.

التعرف على الفروق على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وفق لخطوط مراكز اللعب بكرة القدم في اليمين.

حيث استخدم المنهج الوصفي وشملت عينة البحث 416 لاعب بجميع الأندية الرياضية في اليمين وعددها 16 نادي وتم اختيارها بطريقة عشوائية من خلال 5 أندية فيستعمل الاستبيان كأداة للبحث لاعتباره الأداة المناسبة له وتوصل إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي أندية المقدمة (أهلي صنعاء، الهلال الرياضي...) ولعبي أندية المؤخرة (تسحسان الرياضي...) في كل من عنصر التسوية والرشاقة والتحمل وكذلك مهارات التصويب والتصويب لصالح تعيين أندية المقدمة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين مراكز اللعب الأربعة في عنصر المرونة والرشاقة والتحمل بينما لا تكن هناك فروق في عنصري السرعة والقدرة.

3.7. دراسة محمد خالد ساكير بعنوان: الواقع المعماري للمنتخبات العربية الممثلة لقارتي آسيا وأفريقيا مقارنة مع أفضل المنتخبات القارية المثالية في بطولة القارات 2009 (جنوب أفريقيا).

الأهداف: تحليل بعض المهارات الأساسية للمنتخبات العربية ومقارنتها مع المهارات لدى المنتخبات القارية، ثم استخدام المنهج الوصفي لمناسبة طبيعية لهاته الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من جميع لاعبي المنتخبات القارية والمشاركة في هاته البطولة وعددهم 184 لاعب وتشارك فيها 8 منتخبات تمثل أبطال القارة الستة بإضافة لبطل العالم 2006 (إيطاليا والبلد المضيف).

الجانب التمهيدي

وتوصلت النتائج إلى: هناك ضعف في المهارات الهجومية الأساسية لدى المنتخبات العربية بالفارات مع المنتخبات الأخرى.

- تفوق المنتخبات القارية في المهارات (التصويب والتحرير والاحتفاظ بالكرة بالمقارنة مع نتائج المنتخبات العربية).

- هنالك فوق واضح في بعض المواصفات الأنتروبومترية (أطوال اللاعبين) لصالح المنتخبات بالمقارنة مع المنتخبات العربية.

4.7. دراسة Frederic lamertin: بعنوان علاقة الجهد والنسب للمسافات المنجزة حسب المراكز

الأهداف: الاختلافات بين مراكز اللاعبين وقد قسم الباحث أو أزال المعاجم-مدافع جانبي، المدافع الوسط، الوسط.

يعتبر حوار الوسط أكثر المراكز في الجري المتوسط 32%

يعتبر كل من مركزي المدافع الجنبين والمدافع الوسط أكثر المراكز في قطع المسافات في الجري الخفيف 41%.

كما يعتبر خط الهجوم أكثر المراكز في قطع المسافات العريضة 13%.

ويمكن تلخيص هذه الدراسة في الجدول التالي:

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

8. التعليق على الدراسات:

بعد عرضنا لبعض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا لاحظنا أن معظمها تتفق مع الدراسة في كونهم يبحثون في نفس الموضوع إن كان الخصوصيات المورفولوجية أو التكتيك الرياضي أو اللاتنين معاً، كما أوفد اتفقت بعض هذه الدراسات التي قام بها الباحثون مع الدراسة الراهنة في طريقة اختيار العينة واداة البحث حيث استعملوا الاستبيان كأداة للبحث كما اتفقت في طبيعة المبحوثين.

9. الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفدنا من الدراسات السابقة بمعرفة علاقة الخصوصيات المورفولوجية وكرة القدم وكيف تؤثر على بناء الخطط التكتيكية.

ساعدتنا أيضا في إثراء رصيدنا المعرفي حول هذا المفهوم.

استفدنا من جانب الخلفية النظرية من بعض الدراسات باستعمالها كمرجع والاستفادة بالبحث عن المراجع المستعملة فيها.

كما أفادتنا في تحديد فرضيات الدراسة وكذلك استفدنا في استمارات الاستبيان وكيفية صياغة أسئلته.

وأخير استفدنا من أهم النتائج المتوصل إليها مقارنة بنتائج دراستنا الحالية.



الجانِب



النظري



الفصل الأول:

الخصوصيات المورفولوجية

في كرة القدم



تمهيد:

لقد نال جسم الانسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه، وكذا اهتمام كثير من العلماء والمختصين في المجال الرياض، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص، ويطلق عليها الخصائص المورفولوجية وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين.

ولقد أعطى المتخصصون في المجال الرياضي خاصة متخصص القياس والتقويم، أهمية خاصة للمواصفات والظواهر المورفولوجية باعتبارها أحد الخصائص والظواهر الهامة للنجاح في مزاولة الأنشطة المختلفة.

تعتبر هذه الظواهر المورفولوجية الحيوية بمثابة صلاحيات أساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشير ذلك إلى أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويأثر ويتأثر بالآخر. (1)

1. تعريف القياسات الجسمية:

يرى Olivier 1961 أن المورفولوجيا هو علم جديد نسبيا ويدرس شكل الإنسان وهو يقسم إلى قسمين داخلي وآخر خارجي، فالقسم الداخلي ينتمي إلى علم التشريح ي وصف الأعضاء الداخلية للفرد، أما الجزء الخارجي جزأه الباحثين في المورفولوجيا إلى جزئين أحدهما خصائص وصفية (Somatoscpie) وآخر يسمى بالخصائص المترية (Somatomtrie) فجزء الخصائص الوصفية يعطينا مثلا شكل الشعر، لون الجلد... أما جزء الخصائص المترية فهو يحدد ويقيس العظام والعضلات من ناحية الطول والاتساع والمحيط. (2)

ويرى نفس الكاتب أنه توجد 5 عوامل محددة لعلم المورفولوجيا وهي الهيكل العظمي، العضلات، الدهون، الغدد الإفرازية، الوراثة. (3)

سجل التاريخ الفضل الأول للعالم السويدي Ketley 1860 عند قيامه بتجميع المعلومات عن قياسات جيم الإنسان ومقارنة أجزاء الجسم من مناطق متفرقة من العالم. (4)

(1) زكي محمد حسن، "التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة"، 2004، ص 7.

(2) D.G.olivier, morphologie et types humains,ed, vigotfreres editeurs, paris, 1961, p 64.

(3)D. Olivier, idem, 1961, p 8.

(4) هزاع محمد هزاع، "التركيب الجسمي والقوة العضلية والقدرة لدى الرياضيين السعوديين، الدورة السعودية للطلب الرياضي، 1996.

2. أهمية الخصائص المورفولوجية:

- إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسيها خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط الرياضي.

- يؤكد عصام حلمي 1987 على أن ممارسة الأنشطة الرياضية أن الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط حيث أن لها تأثير وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذلك تجاوب جسم اللاعب مع مختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة.

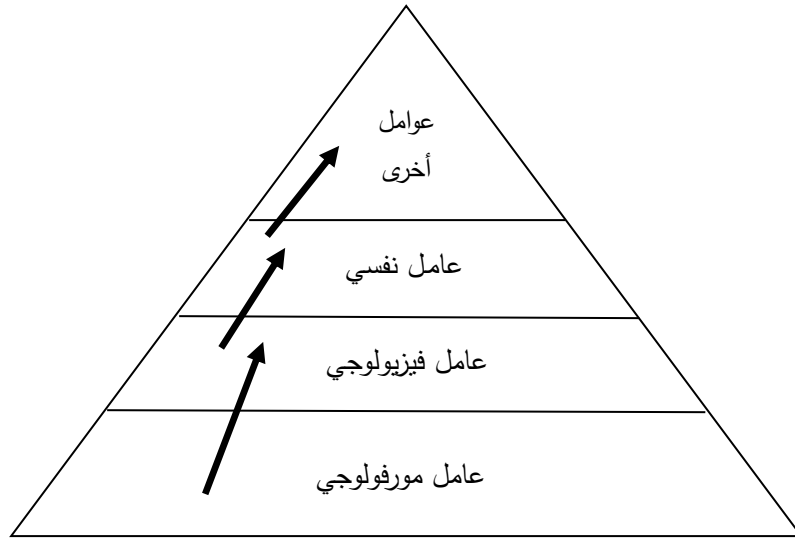
- ويذكر دونالد Donald 1972 أن المورفولوجيا هو علم وصف الشكل الخارجي لجسم الإنسان، وأن الأنثروبومتري فرع من المورفولوجي.

- ويوضح كل من كاروفيتش 1971 وسينينج 1974 أن الخصائص المورفولوجي أهمية كبرى للأداء في النشاط الرياضي وترجع هذه الأهمية:

- قيام اللاعبين بأداء حركات بأجسامهم التي تختلف في مقاييسها من فرد إلى آخر مما ينتج عن اختلاف في أداء الحركات الرياضية مما يؤكد ضرورة وملائمة مقاييس اللاعب لمتطلبات النشاط الممارس.
- وقد أكد "كونسلمان" 1973 على أن توفر المواصفات المورفولوجية دون إعداد يؤدي إلى التقدم المحدود، وبذلك نجد أن الصفات المورفولوجية لازمة للتفوق في النشاط الرياضي الممارس، وأن التدريب يكمل هذه الصفات.
- ويؤكد كمال عبد الحميد، أسامة راتب 1986 نقلا عن كارتر أن العلاقة أكيدة بين البناء الجسمي والوظيفة، فالقياسات المورفولوجية تعتبر مطلبا هاما لأداء حركي للرياضيين حتى يمكن الوصول للمستويات الرياضية العالية. (1)

(1) محمد حازم، محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية (مصر)، 2005، ص 25، 26، 27.

وحسب Schurch p 1984 فقد حدد قيمة وأهمية الدور المورفولوجي في تحديد النتيجة الرياضية في المنافسات العالية.



شكل رقم (01): يبين دور العوامل المورفولوجية في الانتقاء الرياضي حسب (Schurch)

3.العوامل المؤثرة على القياسات الجسمية:

1.البيئة: أثبتت الدراسات والبحوث أن التراكيب الجسمية التي تتأثر في نسب أجزاء الجسم المختلفة مثل درجة الحرارة والارتفاع على مستوى سطح البحر. (1)

2.الوراثة: حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الأبناء فنجد أن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات الجسمية والبدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطفل اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد. (2)

3.التدريب: يعد التدريب الرياضي أحد العوامل المؤدية إلى التغيرات الأنتروبومترية في الجسم الرياضي وأن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالانتظام ولمدة زمنية طويلة الرياضي بعض المتغيرات في الشكل الخارجي للجسم حسب طبيعة ذلك النشاط. (3)

(1) مروان عبد الحميد، الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1999، ص 179 بتصرف.

(2) وجيه محبوب، التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العدل للطباعة، العراق، 2000، ص 292.

(3) فاروق صباح، علاقة القدرات الحركية الأساسية بلاعبات الجمناسيات، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، (مصر)، 1985، ص 63.

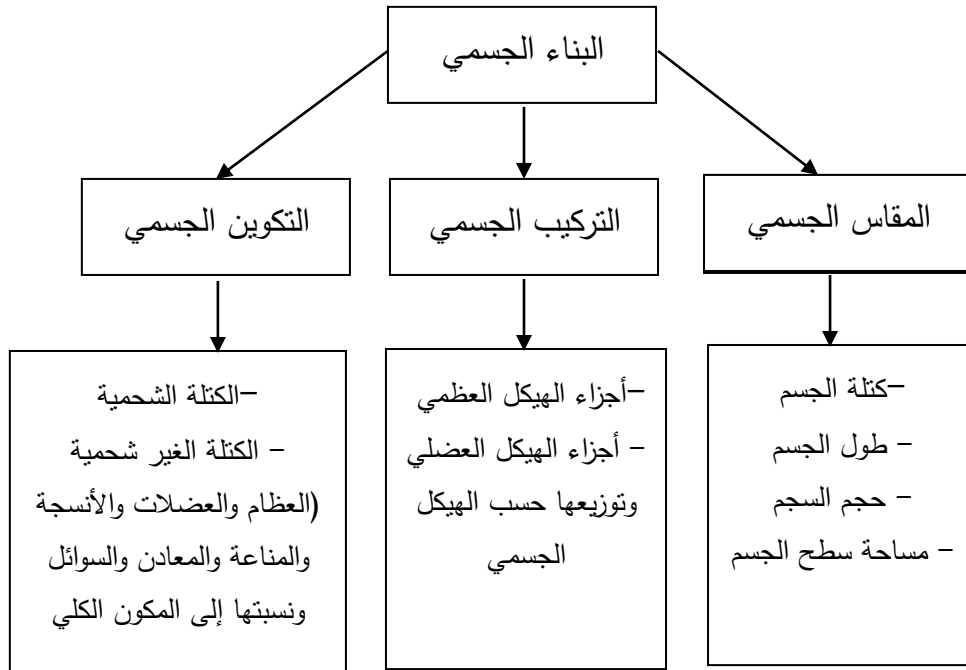
4. الشروط الأساسية لتحقيق القياسات الجسمية بنجاح:

- أداء القياس بطريقة موحدة.
- تنفيذ القياس الأولي والثاني إذا كانت هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.
- أن يكون الشخص الذي تجري عليه القياس دون حذاء ولا يرتدي ثياب حقيقية.
- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.
- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.
- التأكد من دقة المقاييس والأدوات المستعملة.
- مكان القياس يجب أن يكون ذو إضاءة جيدة ودرجة حرارة متوسطة لا تقل عن 16° - 18° مع أرضية مسطحة يمكن تغطيتها بورق مقوى.
- الوقت المناسب للقياس حول الصباح الباكر والشخص الجائع، أو 3 تباعث بعد الأكل، أما في حالة أخذ القياس بعد الظهر فيجب على المفحوص الاستلقاء لمدة (10-15) دقيقة.⁽¹⁾

5. البناء الجسمي:

وعلى ضوء ما تقدم يرى الباحثون أن القياسات الجسمية قاعدة أساسية في المجالات والحقول كافة ويمكن استخدامها للمقارنة في الفروق الفردية والاستفادة منها في توجيه اللاعبين أو الممارسين لنوع الفعالية الرياضية المناسبة، على أساس أن المعلومات التي تزودها يمكن تحليلها احصائياً للحصول على أوجه التشابه والاختلاف وتوزيع الأنتروبومترية في عالم الرياضة عموماً وفي كرة القدم خاصة تنقسم إلى التوافق التالي وهي ثلاثة تقسيمات رئيسية: المقاس الجسمي، التركيب الجسمي، التكوين الجسمي، وذلك على النحو التالي:

(1) فاروق صباح، علاقة القدرات الحركية الأساسية بلاعبات الجمباز الناشئات، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، (مصر)، 1985، ص 63.



مخطط رقم (01): رسم توضيحي لتقسيم البناء الجسمي (بنية الجسم) (1)

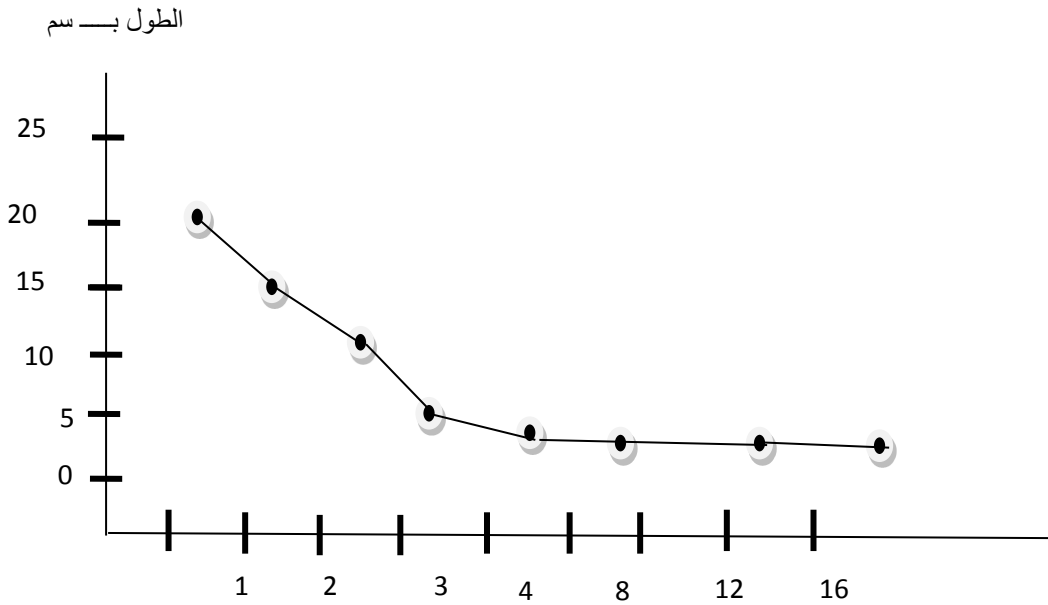
I. المقاس الجسمي:

ويشمل هذا المسمى كل من قياس كتلة الجسم وزنه وطوله وحجمه ومساحة سطحه ولكل من هذه القياسات أهمية كبيرة في الصحة والمرض لدى الإنسان عامة والرياضي بشكل خاص ومن المعلوم أنه يتم في معظم الأحيان نسبة معظم متغيرات الفيسيولوجية المطلقة سواء في الراحة أو القصوى مثل حجم القلب أو وظائف الرئتين، أو الاستهلاك الأقصى للأكسجين، أو القوة العضلية، الطاقة المصروفة، الخ (إلى كل كيلو غرام من وزن الجسم أو إلى طول الجسم أو إلى مساحة سطح الجسم، عند مقارنة أفراد ذوي أطوال أو أوزان أو أعمار مختلفة).

(1) Compositob, englewod cliffs, nj prentice-hall behnke A,wilmorej, (1974), Evaluation and regulation of body build.

1. طول الجسم:

يتم قياس الطول والشخص منتصب القامة وبدون حذاء، ويسجل الطول إلى أقرب 0.1 سم علما بأن الإنسان يكون أطول في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، ويتناقص هذا الطول إلى حوالي سنتيمتر واحد مع مرور النهار، وذلك بسبب الضغط الحاصل على الغضاريف بالسلسلة الظهرية للجسم، ففي إحدى الدراسات التي تم فيها قياس الطول وجد أن الانخفاض في الطول يبلغ أقصاه في حدود 4-8 ساعات بعد الاستيقاظ من النوم، ويقدر هذا الانخفاض بحوالي 1.5-3 سم، كما هو موضحا في الشكل رقم 2، حيث يتبين لنا من الرسم أن الانخفاض في طول الجسم يحدث بشكل ملحوظ خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ من النوم، ويستمر حتى مرور 4 ساعات. بعد ذلك يكون الانخفاض في الطول محدودا جدا على أن نصف ساعة من الاستلقاء على السرير في أي وقت من النهار يمكن إلى حد كبير أن تعي هذا النقص. لذا ففي الحالات التي يتوجب فيها قياس الطول أو الوزن أو كليهما بدقة فائقة، من الضروري أن يتم توحيد إجراءات ومواعيد أخذ كل من الطول والوزن.



الشكل رقم (02): التغير في طول الجسم منذ الاستيقاظ (chronobiol Ilt, Reilly,et al,)

(1998)

2. الوزن (كتلة الجسم):

يكون الانسان في أخف حالاته، (أقل وزنا) في الصباح الباكر، وبعد افراغ المثانة على أن الوزن يتأثر قليلا بالوجبات والسوائل المستهلكة خلال اليوم ويتم قياس الوزن والشخص يرتدي الملابس الداخلية الخفيفة فقط وبدون حذاء، ويسجل الوزن إلى أقرب 100 جم. (1)

3. أنواع الموازين المستخدمة في قياس كتلة الجسم:

هناك ثلاثة أنواع من الموازين المستخدمة في قياس كتلة (الوزن) الجسم، وهي كالتالي:

1.3. الميزان الزنبركي: وهذا كمعظم الموازين الموجودة في الصيدليات والمحلات التجارية الاستهلاكية وهو رخيص الثمن عموما، وسهل الاستعمال، ولا يحتاج إلى صيانة في معظم الأحيان. وتتفاوت دقته في القياس حسب صناعته، إلا أنه بشكل عام ليس دقيقا جدا، ولا تعطي قراءته ثباتا عاليا، وتتوافر هذه الأجهزة بشاشة ذات مؤشر أو ذات قراءة رقمية، ونادرا ما يوصى به في قياسات النمو أو في معرفة التغيرات التي تحدث من جراء برامج خفض الوزن، حيث يتطلب الأمر الدقة بالجرامات في هذه الحالات.

2.3. الميزان ذو الذراع: وهذا الميزان يعتبر دقيقا، ويعتمد على قوانين الروافع في ضبط الاتزان، وهو من أفضل الأجهزة التي يعتمد عليها وذو تحمل عالي وثبات، لكنه ليس سهل الحمل والنقل ويستغرق قياس الوزن عند استعماله وقتا لضبط توازن الذراع وهو غالبا ما يستخدم في مراكز البحوث والمختبرات وبعض المستشفيات.

3.3. ميزان الشد الرقمي: وهو دقيق جدا وذو ثبات عالي ويستخدم فيه (Transducer) لقياس الوزن، ويتطلب هذا النوع معايرة دقيقة ودورية.

(1) هزاع محمد هزاع، وشايح القحطاني، ومنصور الصويان، الصفات البدنية لناشئ كرة القدم السعوديين المشاركين في بطولة المملكة للبراعم، وقائع المؤتمر الثاني للسمنة والنشاط البدني، المجلة العربية للغذاء والتغذية، مركز البحرين للبحوث والدراسات، المنامة، البحرين، 2005.



الشكل رقم: (03): ميزان الشد الرقمي

4. ما هو الفرق بين الكتلة والوزن؟ جرت العادة عند التعبير عن الوزن استخدام وحدة الكيلوجرام، وهذا في الواقع غير صحيح حيث أن الكتلة هي التي يعبر عنها في الوحدات الدولية بالكيلوجرام بينما الوزن فيعبر عنه بالنيوتن حيث:

الكتلة (كجم) = الوزن * تسارع الجاذبية، ولأن تسارع الجاذبية هو 9.81 نيوتن

إذن: الكتلة (كيلوجرام) = الوزن * 9.81 نيوتن

5. مساحة سطح الجسم: (1)

وهي تمثل في الواقع المساحة التي يشغلها الجلد، ويتم الحصول على مساحة سطح الجسم من خلال استخدام معادلة دوبوي (dubois) على النحو التالي:

(1) هزاع محمد الهزاع، معادلات التنبؤ بنسبة الشحوم في الجسم بتطبيقات على الشباب الجامعي، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية، 51415.

$$\text{مساحة سطح الجسم م}^2 = \text{الوزن (كجم)}^{(0.425)} * \text{الطول (سم)}^{(0.725)} * 0.007148$$

معادلة أخرى لحساب مساحة سطح الجسم: وهذه معادلة أخرى بغرض حساب مساحة سطح الجسم، وتعطي نتائج مشابهة جدا للمعادلة السابقة، وهي على النحو التالي:

$$\text{مساحة سطح الجسم م}^2 = 0.202 * \text{الوزن (كجم)}^{(0.425)} * \text{الطول (سم)}^{(0.725)}$$

II. التركيب الجسمي:

ويتضمن هذا المسمى أجزاء كل من الهيكل العظمي والهيكل العضلي وتشمل القياسات المرتبطة بالتركيب الجسمي أطوال العظام وعروضها، ومحيطات العضلات، وهي قياسات مهمة أيضا في الصحة والمرض غير أنها تكتسب أهمية قصوى لدى الرياضيين نظرا لتأثير تلك القياسات على الأداء البدني الرياضي ومن المعلوم أن أخذ تلك القياسات يعد إجراء سهلا ولا يستغرق الكثير من الوقت لدى الفاحص الخبير بإجراءات القياس، كما أن تلك القياسات بالإضافة إلى قياس وزن الجسم وطوله تعد ذات ثبات علي⁽¹⁾.

1. قياس محيطات وعروض أجزاء الجسم:

تعد قياسات محيطات الجسم وعروض أجزائه من القياسات المهمة للعديد من المجالات مثل دراسات النمو والبدانة والصحة العامة، والأداء البدني وهي في الوقت نفسه قياسات سهلة وذات ثبات عالي ولا تتطلب أدوات مكلفة، كما أنها لا تحتاج إلى تدريب مكثف كما هو الحال في قياس سمك طية الجسم وتستعمل هذه القياسات للدلالة على تراكم الشحوم في منطقة ما في الجسم أو على البنية العظمية أو العضلية للشخص.

ويستخدم لقياس المحيطات شريط قياس مخصص للقياسات الجسمية (الانثروبومترية) غير قابل للتمدد، ويستعمل لقياس عرض الأجزاء العظمية مقياس العروض الجسمية ويوضح الجدول رقم (4) وصفا للمناطق الأكثر شيوعا عند قياس محيطات أجزاء الجسم، كما يبين الشكل رقم 3 رسما توضيحا لمواقع القياس بدء من الكتفين وحتى الكاحل ومن الجدير بالتنبيه أنه لا ينبغي قياس محيط الخصر للمرأة وهي

(1) هزاع محمد الهزاع، التركيب الجسمي والقوة العضلية والقدرة لدى الرياضيين السعوديين، الدورة السعودية للطب الرياضي، 1996.

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

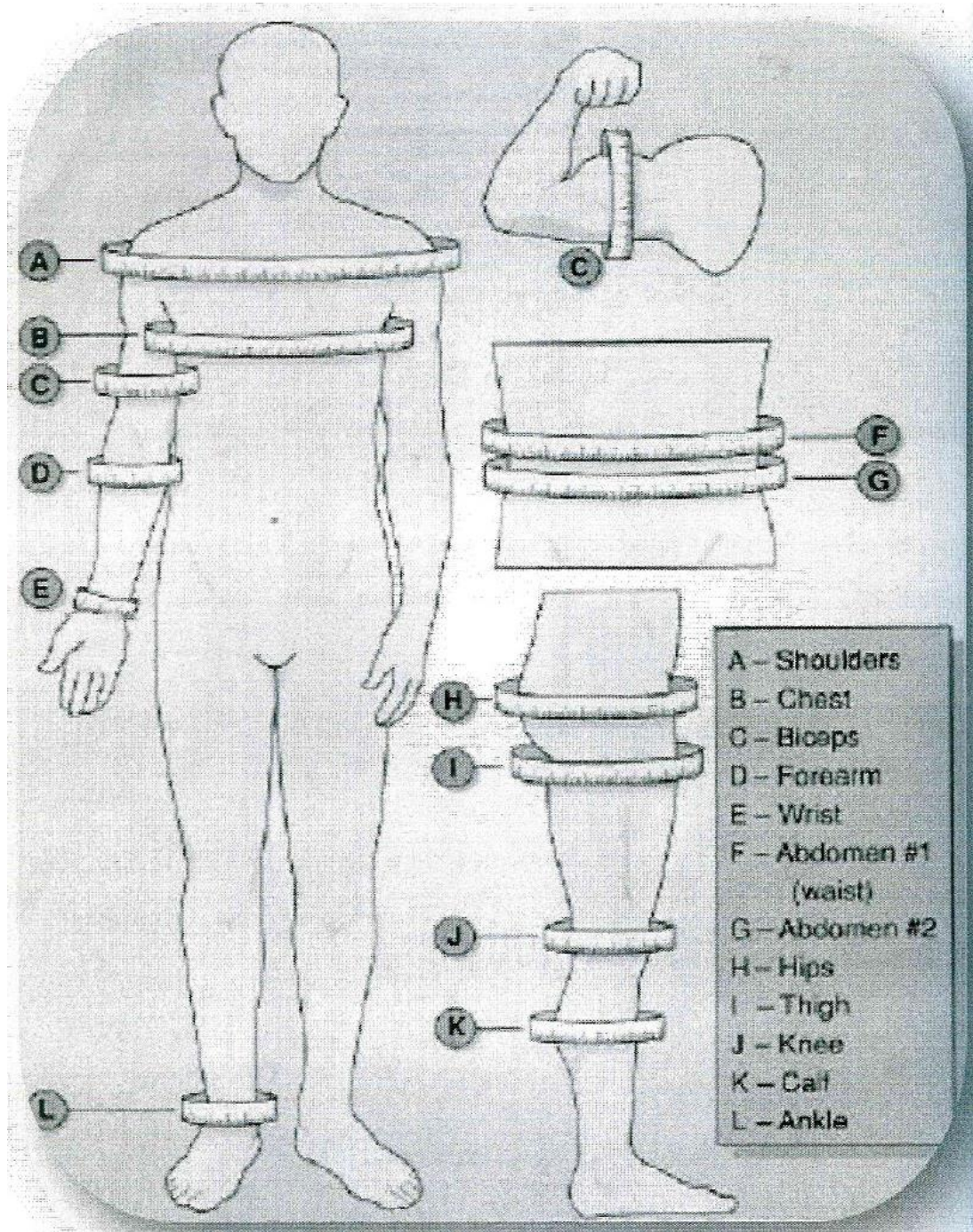
في فترة الدورة الشهرية. أما الجدول رقم 5 والشكل رقم 4 فيوضحان وصفا لكيفية قياس عروض أجزاء الجسم والموقع التشريحي لكل موقع.

جدول رقم (02): المناطق الأكثر شيوعا عند قياس محيطات أجزاء الجسم⁽¹⁾

المنطقة	الوصف
1.محيط الكتفين	أكبر محيط الكتفين من فوق العضلة الدالية واليدين إلى الأسفل
2.محيط الصدر	يتم أخذ محيط الصدر في مستوى فوق الحلمة بالضبط ويحتسب متوسط أقصوى محيط (شهيق) وأدنى محيط (زفير) أثناء التنفس الاعتيادي
3.محيط البطن	أصغر محيط للبطن فوق الصرة 2-3 سم
4.محيط الوركين	عند أكبر محيط للوركين عند مستوى الإليتين
5.محيط الفخذ	أكبر محيط للفخذ (هناك من يأخذ محيط الفخذ عند منتصف الفخذ)
6.محيط الساق	أكبر محيط عند سمانة الساق أثناء الانقباض وكذلك أثناء أكبر محيط عند سمانة الساق أثناء الانقباض
7.محيط كاهل القدم	أصغر محيط فوق الكعب
8.محيط العضد	أكبر محيط أثناء الانقباض وكذلك أثناء الارتقاء
9.محيط الساعد	أكبر محيط أثناء الانقباض وكذلك أثناء الارتقاء
10.محيط رسغ اليد	أصغر لرسغ اليد فوق عظمي الكعبرة والزند والكف للأسفل

⁽¹⁾ هزاع محمد الهزاع، المرجع السابق.

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم



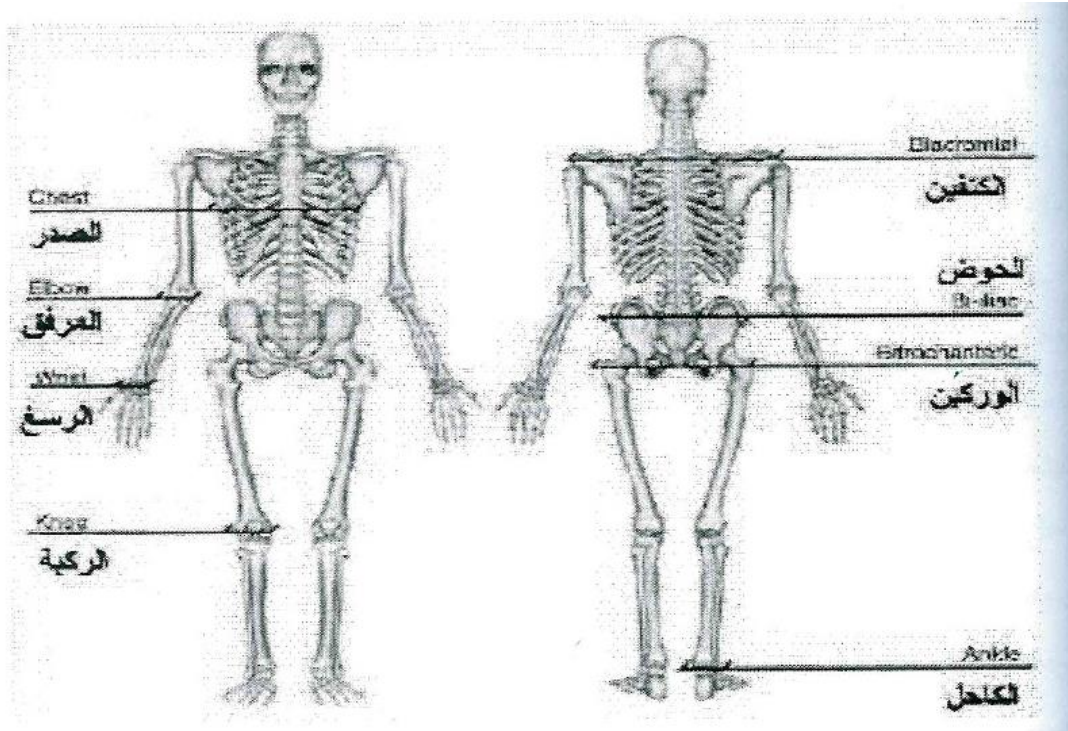
الشكل رقم (04): المواقع التشريحية لقياس محيطات أجزاء الجسم (A الكتفين، B الصدر، C العضلة العضدية ذات الراسين، D الساعد، E الرسغ، F الخصر G البطن، H الوركين، I الفخذ، J الركبة، K الساق، L الكاحل) المصدر:

McArdle, Katch, et Katch 1991

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

الجدول رقم (03): المناطق الأكثر شيوعا عند قياس عروض أجزاء الجسم (1)

المنطقة	الوصف
1. عرض الكتفين	المسافة بين النتوعين الأخروميين
2. عرض الصدر	يتم القياس من الأمام وتحت مستوى الحلمة مباشرة
3. عرض الحوض	المسافة بين نتوءي العضمين الحرقفيين
4. عرض الوركين	المسافة بين المدورين الكبيرين
5. عرض الركبة	أثناء الجلوس وزاوية مفصل الركبة 90°
6. عرض المرفق	المسافة بين لقمتي عظم العضد والمفصل بزاوية 90° والكف باتجاه وجه المفحوص
7. عرض كاهل القدم	يتم القياس من الخلف وفوق الكعب مباشرة
8. عرض رسغ اليد	المسافة بين عظمي الكعبرة والزند واليد ممدودة والكف للأسفل



الشكل رقم (05): المواقع التشريحية لقياس عروض أجزاء الجسم (الصورة اليمنى تمثل الجهة

الخلفية من الجسم، والصورة اليسرى تمثل الجهة الأمامية من الجسم)

(1) هزاع محمد الهزاع، المرجع السابق.

III. التكوين الجسمي :

1. التكوين الجسمي للإنسان :

يتكون جسم الإنسان من أكثر من 30 مركبا رئيسيا على المستويات، الذري، والجزيئي والخلوي، والنسيجي-العضوي، والكلي. فعلى المستوى الذري تتكون كتلة الجسم من 11 عنصرا رئيسيا هي الأكسجين والهيدروجين، والكربون، والنيتروجين، والصوديوم، والبوتاسيوم، والكلوريد، والفوسفور، والكالسيوم، والمغنسيوم، والكبريت. علما بان كل من الاكسجين والهيدروجين والكربون والنتروجين فقط يمثلون أكثر من 96% من كتلة الجسم على المستوى الذري.

أما على المستوى الجزيئي فتتكون كتلة الجسم من ستة مكونات رئيسية، هي الماء، والدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والمعادن التي في العظام، والمعادن التي في الأجزاء الرخوة من الجسم. وعلى هذا المستوى يمكن تقسيم كتلة الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية (النموذج الثنائي للتكوين الجسمي)، كما يمكن تقسيم كتلة الجسم الى اقسام أخرى متعددة تبعا للنموذج الثلاثي أو الرباعي لتكوين الجسم.

وتقسم كتلة الجسم على المستوى الخلوي الى ثلاثة مكونات رئيسية هي الاجسام الصلبة خارج الخلايا، والسوائل خارج الخلايا، والخلايا ذاتها. اما على المستوى النسيجي -العضوي، فيتم تقسيم كتلة الجسم إلى المكونات الرئيسية التالية: الأنسجة الشحمية، والعضلات الهيكلية، والأعضاء داخل الأحشاء، والعظام. أخيرا، يتم تقسيم كتلة الجسم بناء على المستوى الكلي للجسم على أساس كل من الأطراف، والجذع، والرأس. ويتم قياس الجذع والأطراف من خلال وسائل متعددة تتضمن القياسات الجسمية (الأطوال والعروض والمحيطات التي تطرقنا لها سابقا) وكذلك سمك طية الجلد في مواقع متعددة من الجسم.

وطبقا للنموذج النظري الثنائي فان جسم الإنسان يتكون من كتلة شحمية وكتلة أخرى غير شحمية، وتتكون الكتلة غير الشحمية من العضلات، والعظام، والأنسجة الرخوة من غير العضلية، وتنقسم الشحوم في الجسم الى شحوم أساسية وشحوم مخزنة، وتوجد الشحوم الأساسية في نخاع العظام، وحول القلب والرئتين، والكبد والطحال والكليتين والأمعاء، وفي الجهاز العصبي، بالإضافة إلى منطقة الحوض والثديين في النساء. تعد الشحوم الأساسية ضرورية للعديد من الوظائف الفسيولوجية في الجسم، كما تبلغ نسبتها لدى الرجل البالغ حوالي 3-5% من كتلة الجسم، وترتفع هذه النسبة الى 9-12% لدى المرأة. وتختل وظائف أجهزة الجسم الطبيعية في حالة انخفاض نسبة الشحوم في الجسم عن حدود معينة، فمثلا: فعندما

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

تتخفص نسبة الشحوم لدى المرأة الى حد منخفض جدا، تتوقف الدورة الشهرية عندها وتصبح المرأة غير قادرة عن الحمل.

أما الشحوم المخزنة فتتراكم في الجسم وتخزن في الانسجة الشحمية في منطقتين رئيسيتين، هما تحت الجلد، وفي الاحشاء. وتعد الشحوم المخزنة بشكل رئيسي مصدرا مهما للطاقة، وتقوم بوقاية أجزاء الجسم من الصدمات، كما أن لها دور العازل الحراري عن الجو المحيط بالجسم. (1)

2. الطرق المستخدمة في قياس نسبة الشحوم لدى الانسان:

تتعدد طرق قياس نسبة الشحوم وتتنوع تبعا للمسلمات التي بنيت عليها تلك الطرق وللنموذج النظري المستخدم، فالبعض منها يتم فيها تقدير نسبة الشحوم في الجسم ومن ثم حساب الأجزاء غير الشحمية فيه مثل تحديد كثافة الجسم عن طريق الوزن تحت الماء أو بواسطة إزاحة الهواء، والبعض الآخر يتم بواسطتها تقدير نسبة الأجزاء غير الشحمية في الجسم، ومن ثم حساب كتلة الشحوم مثل قياس المقاومة الكهرو حيوية، كما أن جميع طرق قياس تكوين الجسم مبنية على أنموذج نظري واحد أو أكثر. ويتم اختيار طريقة ما عن أخرى طبقا لتعقيدات استخدامها وتكلفتها، ومدى كونها ذات طبيعة عملية أو ميدانية، ونظرا لأن هذا الفصل يتناول القياسات الجسمية، فإننا سنستعرض طريقة تقدير نسبة الشحوم من خلال قياسات سمك طية الجلد وكذلك بواسطة القياسات الجسمية.

1.2. تحديد نسبة الشحوم بواسطة قياس سمك طية الجلد (2)

إن تحديد كثافة الجسم مباشرة (بالوزن تحت الماء أو غيرها من الطرق الأخرى)، تعد طريقة معملية وتتطلب أجهزة وتدريب، وبالتالي ظهرت الحاجة إلى طريقة ميدانية سهلة يمكن م خلالها التنبؤ بنسبة الشحوم في الجسم. من هنا بدأ التفكير في قياس سمك طية الجسم، حيث تكون الشحوم المخزنة تحت الجسم، والتي تمثل مخزون رئيسيا لشحوم الجسم عامة، مؤشر على نسبة الشحون فيه.

(1)Children, and youth, Scand J sports sci, 7- Bouleau, A, lohman T, Slaughter M. (1985), oxercise and body composition of.

(2)Ioan M, Benben D. (1998), Skinfold equations for estimation slaeghter m, lohman T, B ouleau R, horswill c, stillman R, van and youth. Homan bioljy , 60 of body fatness in childre.

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

ويمكن الاستدلال على نسبة الشحون المخزنة في الجسم من خلال قياس سمك طية الجلد في مناطق محددة من الجسم، وبالتالي استخدام القياسات الخام نفسها (خاصة عند مقارنة الشخص لنفسه بعد تدريب بدني، أو حمية أو غير ذلك) -أو يمكن تحويل قياسات سمك طيات الجلد إلى نسبة الشحوم باستخدام معادلات تنبؤية معدة لهذا الغرض. هذه المعادلات التنبؤية تم تطويرها بناء على مقارنة قياسات سمك طية الجلد مع المحك الرئيسي لتقدير نسبة الشحوم في الجسم (والذي كان غالبا الوزن تحت الماء).

وهناك العديد من المعادلات التنبؤية التي يمكن عند استخدامها تقدير نسبة الشحوم في الجسم من خلال قياس سمك طيات الجلد، لكن معظم المعادلات التي تم تطويرها بنيت على مجتمعات غربية. وتنقسم المعادلات التنبؤية هذه عموما إلى نوعين:

- **معادلات عامة:** يتم بواسطتها تقدير نسبة الشحوم بناء على قياسات لسمك طية الجلد لدى فئات متعددة ومتنوعة من الناس (في الأعمار، في النشاط البدني، في السمنة، في العرق)، وهي عادة أقل دقة عند استخدامها لفئة معينة من الناس تتميز بصفات محددة (مثل البدناء أو الرياضيين أو الأطفال).

- **معادلات خاصة:** يتم بواسطتها تقدير نسبة الشحوم بناء على قياسات لسمك طية الجلد لدى فئات خاصة من الناس (مثل البدناء، طلاب الجامعة، رياضيي كمال الأجسام، الأطفال، كبار السن، وهكذا...). ولكل نوع من هذه الأنواع مميزات وعيوب، لكن من المهم عند استخدام أي منها أن تطبق المعادلات التنبؤية على عينة شبيهة بتلك التي بنيت عليها (استخرجت منهم).

1.1.2. المناطق الأكثر شيوعا عند قياس سمك طية الجلد: (1)

يوجد العديد من المناطق في الجسم التي تستخدم كمواقع لقياس سمك طية الجلد لكن أكثرها شيوعا هي المناطق التالي:

- سمك طية الجلد في منطقة الصدر
- سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس
- سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوح الكتف
- سمك طية الجلد في منطقة البطن

(1) Ioan M, Benben D. (1998), Skinfold equations for estimation slaeghter m, lohman T, B ouleau R, horswill c, stillman R, van and youth. Homan biojy , 60 of body fatness in childre.

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

- سمك طية الجلد فوق العظم الحرقفي
- سمك طية الجلد في منطقة الفخذ
- سمك طية الجلد في المنطقة الانسية للساق

ولكل منطقة من المناطق المذكورة أعلاه مواقع تشريحية محددة، وطريقة متبعة في مسك طية الجلد، إما ثنية أفوقية أو رأسية أو مائلة. وعادة ما يتم قياس أكثر من منطقة من المناطق السبع، تبعا للفتة المراد تحديد نسبة الشحوم لديها، وللمعادلة التنبؤية المستخدمة، ويستحسن أخذ مناطق ممثلة للجسم كله كالجزع (الوسط)، الذي يمثله منطقة البطن أو ما تحت لوح الكتف، أو الصدر أو فوق الحرقفة أو الطرف السفلي من الجسم الذي يمثله الفخذ أو الساق، والطرف العلوي من الجسم الذي يمثله العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس. كما يتم غالبا حساب مجموع سمك طيات الجلد، لتعطي مؤشرا عاما للشحوم في الجسم بالإضافة إلى ذلك، يتم نسبة سمك طيات الجلد في الوسط إلى الأطراف كمؤشر لتناسب الشحوم في وسط الجسم إلى الأطراف بالتالي للدلالة على السمنة في وسط الجسم. وتوضح الفقرات التالية تفصيلا أكثر للمواقع التشريحية لطية الجلد ولكيفية مسك طيات الجلد.

أ. سمك طية الجلد في منطقة الصدر:

ثنية مائلة في منتصف الخط الوهمي بين الابط وحلمة الصدر بالنسبة للرجال ويكون الموقع أقرب إلى الابط، (ثلث المسافة) بالنسبة للنساء.

ب. سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية ذات الرؤوس الثلاثة

ثنية رأسية في الجلد، ذات الرؤوس الثلاثة في منتصف المسافة بين النتوء المرفقي والنتوء الأخرومي للكتف، ويكون مفصل المرفق ممتدا، والعضلة المرتخية.

ج. سمط طية الجلد في منطقة ما تحت عظم الكتف:

ثنية مائلة تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف (1-3 سم) باتجاه العمود الفقري.

د. سمك طية الجلد في منطقة البطن:

ثنية أفوقية على جانب الصرة (تبعد حوالي 2 سم منها)

هـ. سمك طية الجلد فوق العظم الحرقفي:

ثنية مائلة فوق عظم الحرقفة مباشرة.

و. سمك طية الجلد في منطقة الفخذ:

ثنية رأسية في الجهة الأمامية من الفخذ وفي منتصف المسافة بين مفصل الركبة ومفصل الورك.

ي. سمك طية الجلد في منطقة الساق:

ثنية رأسية في الجهة الإنسية (إلى الداخل) من الساق عند أكبر محيط للساق، بينما المفحوص جالسا على كرسي وقدميه على الأرض والركبة مثنية بزاوية مقدارها 90°.

وعلى الرغم من تعدد مناطق قياس سمك طية الجلد إلا أن لكل باحث خيار خاص بناء على عدة اعتبارات منها سهولة الوصول إلى المنطقة ونوعية العينة (نساء، رجال، أطفال، كبار السن...) والمعادلة التنبؤية المستخدمة لتقدير نسبة الشحوم في الجسم. ورغم شيوع المناطق السبع السابقة الذكر إلا أن أكثرها شهرة هي سمك طية الجسم في منطقة الجلد ذات الرؤوس الثلاثة، ثم ما تحت عظم لوح الكتف.

2.2. كيفية قياس سمك طية الجلد: (1)

يتم قياس سمك طية الجلد في المناطق التشريحية المشار إليها أعلاه، وفي الجهة اليمنى من الجسم. اما الطريقة المثلى لقياس سمك طية الجلد فهي على النحو التالي:

1- تم أولاً تحديد المنطقة التشريحية للموقع المراد قياس سمك طية الجلد عنده بوضوح تام.

2- يقوم الفاحص، مستخدماً إحدى بديلة، بوضع السبابة والإبهام على جلد المفحوص وتكون المسافة بينهما حوالي 6-8 سم.

3- يقوم الفاحص بعد ذلك بجذب الجلد وذلك بتقريب السبابة والإبهام نحو بعضهما البعض، ثم ترفع ثنية الجلد بعيداً عن العضلات بحوالي 2-3 سم.

(1) Obse males. Hem biol, 59 –weltman A, seip r, Tran Z. (1987) practical assessment of body composition in.

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

4-باليد الأخرى، يقوم الفاحص بوضع فكي الجهاز على ثنية الجلد (بعيدا عن الإبهام والسبابة بمسافة واحدة سم) ثم يرخي (يطلق) الفكين.

5-يتم قراءة السمك مباشرة من الجهاز بعد مرور حوالي 2-3 ثوان من وضع الجهاز واستقرار المؤشر.

6-يتم تكرار القياس على المكان نفسه مرتين أخريين، ثم يؤخذ متوسط القراءات الثلاث (في بعض الحالات، عندما تكون إحدى القراءات بعيد عن الأخريين، يؤخذ متوسط القراءتين المتسقتين).

7-في حالة استمرار المؤشر في الانخفاض بعد كل محاولة يلزم التوقف عن القياس عن هذه المنطقة والعودة إليها مرة أخرى.

8-عند الانتهاء أخذ القراءة يجب تجنب سحب فكي الجهاز مباشرة من فوق الجلد، بل يتم ضغط فكي الجهاز ثم ابعاده برفق عن الجسم، حتى لا يخدش الجلد.

3.تقدير نسبة الشحوم في الجسم من خلال القياسات الجسمية (الانثروبومترية)

هناك العديد من المعادلات تتنبأ بنسبة الشحوم في الجسم من خلال القياسات الجسمية (الطول والوزن ومحيطات أجزاء الجسم وعروضه). غير اننا سنستعرض بعض منها فقط، وهي معادلة ويلتمان لتقدير نسبة الشحوم لدى البدناء، وكذلك طريقة بنكي لتقدير نسبة الشحوم عن طريق القياسات الجسمية.

1.3.معادلة ويلتمان (weltman) لتقدير نسبة الشحوم في الجسم لدى البدناء بناء على القياسات الجسمية:

نظرا لصعوبة قياس سمك طية الجسم لدى البدناء، فقد اقترح ويلتمان معادلة لتقدير نسبة الشحوم لدى هذه الفئة بناء على بعض القياسات الجسمية السهلة، مثل وزن الجسم ومتوسط محيط البطن بناء على قياسين في موقعين من البطن، ولقد أشار ويلتمان وزملاؤه إلى أن معامل الارتباط المتعدد (R) بين نسبة الشحوم من جراء القياس والتقدير قد بلغ 0.54، كما ان خطأ التقدير (SEE) قد بلغ 2.9% تقدير نسبة الشحوم لدى الرجال البدناء 24-68 سنة باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{نسبة الشحوم (\%)} = 0.31457 * (\text{متوسط محيط البطن بالسم}) - 0.10969 * (\text{وزن الجسم بالكيلوجرام}) + 10.8336$$

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

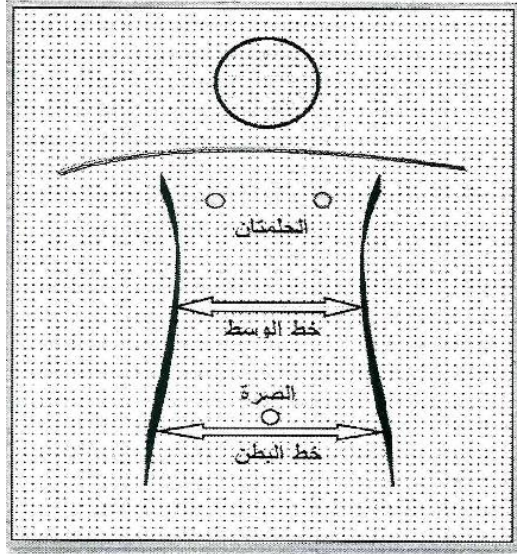
$$\text{نسبة الشحوم (\%)} = 0.11077 * (\text{متوسط محيط البطن بالسـم}) - 0.17666 * (\text{طوال الجسم بالسـم}) + 0.14345 * (\text{وزن الجسم بالكيلوغرام}) + 51.03301$$

علما بأن متوسط محيط البطن يتم بناء على قياسين لمحيط البطن في موقعين أحدهما في خط الوسط والآخر في خط البطن.

وذلك على النحو التالي:

أ. **الأول محيط الوسط:** أصغر محيط عند وسط الجسم، وشخص واقف وقدميه مضمومتان واليدين على الجانبين، وبعد زفير اعتيادي.

ب. **محيط البطن:** شخص واقف والقدمين مع بعضهما البعض والبدن على الجانبين ويتم أخذ محيط البطن عند مستوى الصرة، وبدون شد عضلات البطن، مع زفير اعتيادي.



شكل رقم (06): رسم توضيحي لموقعي كل من محيط الوسط ومحيط البطن

III. الأنماط الجسمية SOMATOTYPE (1)

يمثل نمط الجسم تطورا حديثا يتعلق بمعالجة أكثر وضوحا للنمط البنائي Morphogenotupe الكامن وراءها... حيث ينظر إلى نمط الجسم على أنه وسيلة لتقدير -أو الاقتراب من- محددات السلوك الأساسية البيولوجية غير القابلة للتغير.

أي أن "نمط الجسم يمثل الاقتراب الموضوعي للنمط الأصلي Genotupe والابتعاد ما أمكن عن عيوب الاعتماد على النمط الظاهري Sheldonian somatotype ولقد عرف "شيلدون" نمط الجسم بقوله: "بكونه تنبؤ بالتتابع المقبل للأنماط الظاهرية التي سيبدو عليها الشخص الحي إذا ظلت التغذية عاملا ثابتا أو تغيرت في الحدود العادية". ويمكن تعريف "نمط الجسم" أيضا بكونه "محاولة لتقويم البناء البيولوجي الداخلي للفرد من خلال البنيان الجسمي Physique" ويعرف نمط الجسم بشكل اجرائي بكون: "تحديد كمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء البيولوجي للفرد، ويعبر عنه بثلاث أرقام متسلسلة... الأول (يسار) يشير إلى السمنة والثاني في (الوسط) يشير إلى العضلية والثالث (يمين) يشير إلى النحافة.

ولتحقيق مسمى أدق للنمط في ضوء المكونات الغالبين، فالنمط (6-3-1) يعتبر نمط عضلي - سمين، والنمط (1-7-3) نمط سمين -عضلي، نحيف...، وفي جميع الأحوال فإن قراءة النمط تكون من اليسار إلى اليمين.

ولقد حدد شيلدون الحد الأدنى لتواجد كل من المكونات الأولية الثلاثة (نحيف-عضلي-سمين) بدرجة واحدة، ويرجع ذلك إلى عدم إمكانية استخدام القيمة 0، حيث يرى شيلدون أن كل جسم بشري يتضمن قدرا من المكونات الأولية الثلاثة، حيث لا يوجد ولا يمكن أن يوجد مكون غائبا تماما في الجسم البشري، بمعنى أن أي نمط جسمي يتكون من الأنماط الثلاثة الأولية.

1. طرق قياس وتقويم نمط الجسم:

توجد عدة طرائق لقياس نمط الجسم وأولها وأكثرها دقة حتى الآن طريقة التصوير الفوتوغرافي لشيلدون، طريقة تقسيم الجسم إلى خمسة قطاعات، طريقة معدل الطول-الوزن hwr وجداول شيلدون (للرجال فقط)، طريقة نمط الجسم الأنثروبومتري لهث-كارتر، طريقة المعادلات الرياضية لهيث-كارتر، وطريقة m4 لبار نيل (2) وفيما يلي وصف لطريقة نمط الجسم الأنثروبومتري، لهيث-كارتر:

(1) to organizing body composition research. Am J-wange z, pierson r, chymsfield s. (1992) vife level modele a new approach clin nutr, 56.

(2) Obse males. Hem biol, 59 -weltman A, seip r, Tran Z. (1987) practical assessment of body composition in.

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

توصل هيث-كارتر إلى هذا الأسلوب باستخدام القياسات الأنثروبومترية، وهو أسلوب شاع استخدامه لدقته وموضوعيته، يعتمد هذا الأسلوب على القياسات التالية:

- الطول بالسنتيمتر

- بالوزن بالكيلوغرام

- معدل الطول-الوزن

$$\frac{\text{الطول (سم)}}{\sqrt[3]{\text{الوزن (كغ)}}}$$

2. سمك ثنايا الجلد من المناطق التالية:

- خلف العضد باليمليم (mm) triceps

- أسفل لوح الكتف (mm) subscapular

- أعلى بروز العظم الحرقفي بالمليمتر (mm) supraspinale

- سمانة الساق بالمليمتر (mm) medial calf

3. القياسات العرضية وتتضمن:

- عرض العضد بالسنتيمتر us width humer

- عرض الفخذ بالسنتيمتر femur width

4. القياسات المحيطة: limp circumferences وتتضمن

- محيط العضد بالسنتيمتر Arm Girth upper

- محيط سمانة الساق بالسنتيمتر Calf GIRTH

5. أهمية دراسة الأنماط الجسمية:

- النمط المناسب يمثل خامة مباشرة قبل عملية التدريب، ويقول كارلوفيتش ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل يحاول أن يخرج بطلا من مجرد جسم لذلك فإن دراسة أنماط الأجسام تمهد لاختيار أنسب الأنماط لأنسب الأنشطة الرياضية.
- أظهرت البحوث أن هناك ارتباطا بين بناء البدن والاستعدادات البدنية.
- وجد الباثولوجيين Pathologistes أن هناك علاقة بين نمط الجسم وقابليته للإصابة بأمراض معينة حيث أكد ذلك فيما بعد الفيسيولوجيين ونتائج العديد من البحوث الحديثة.
- تساعد دراسة أنماط الأجسام على تحديد ألوان النشاط البدني التي تتناسب كل نمط.
- تساعد دراسة أنماط الأجسام على التعرف على نواحي القوة والضعف (البدني، النفسي، الصحي)، كما تساعد في التعرف على التشوهات البدنية الناجمة عن كل نمط، وهي بذلك تسهم في وضع البرامج والخطط المناسبة للعلاج.
- الاستفادة من دراسة أنماط الأجسام في تصميم المعدات بهدف الاستعمال الشخصي المريح في الرياضة والطب.

6. العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية:

قام كرتشمير وهيورجر وقلفرت بإجراء بعض البحوث أثبتت ما يلي:

- أصحاب النمط العضلي يتميزون بقوة الأداء المرتبك بقدر من البطء مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسماني وبميلون إلى تغليب القوة العضلية على الرشاقة ولا يملكون القدرة على سهولة التكيف مع ظروف اللعب المختلف.
- أصحاب النمط النحيف يتميزون بالسرعة في الأداء الحركي والدقة في الحركات ويتميزون أيضا بإجادة حركات الخداع.
- أصحاب النمط السمين يتميزون بالبطء في الحركة ولكن مع القدرة على التوافق في الأداء ويسعون لمحاولة الابتكار في أداء الحركات.

الفصل الأول: الخصوصيات المورفولوجية في كرة القدم

- كما أثبت هوثوم أن النوع العضلي أفضل من الأنواع الثلاثة في القوة والرشاقة ووجد أن النمط السمين أقل الجميع في القوة والرشاقة والقدرة وسرعة رد الفعل والمقدرة الحركية.

وفي بحوث أخرى وجد أن النمط العضلي أنسب الأنماط الجسمية لأنشطة القوة والتحمل.

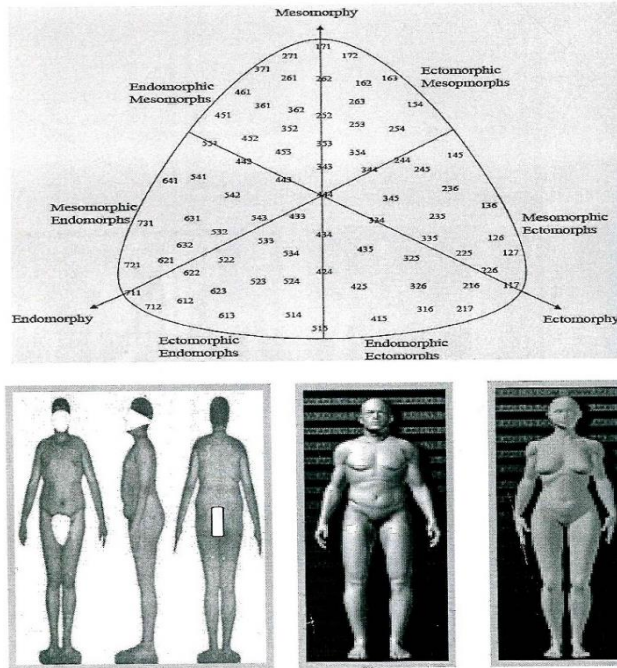
وقد وجد شيلدون:

- ارتباط سلبي بين القوة والنمط السمين وصل إلى -0.33
- ارتباط سلبي بين القوة والنمط النحيف وصل إلى -0.19
- ارتباط موجب بين القوة والنمط العضلي وصل إلى +0.64

7. الأنماط الجسمية: وتتضمن ما يلي

1.1. النمط البدني: Endomorphy

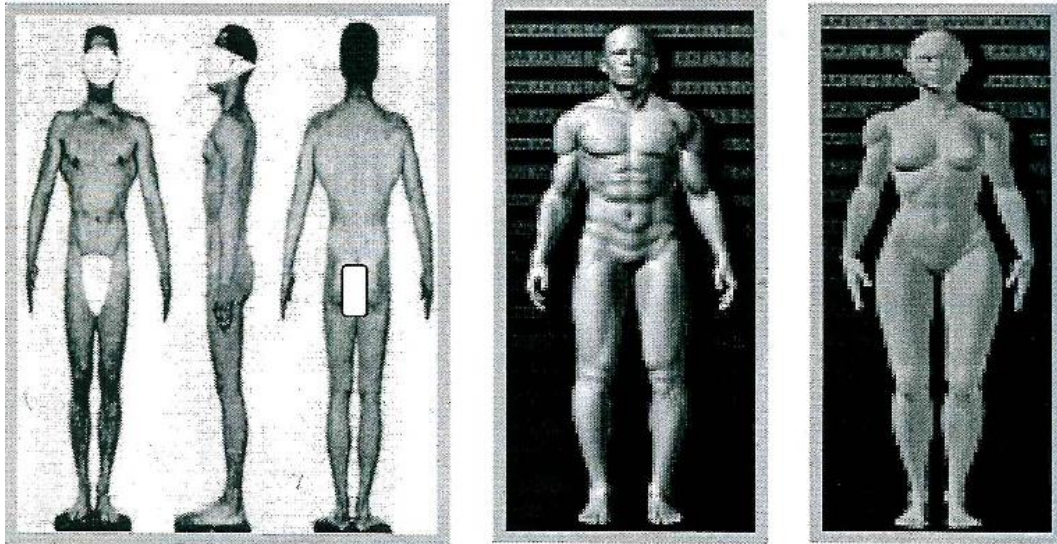
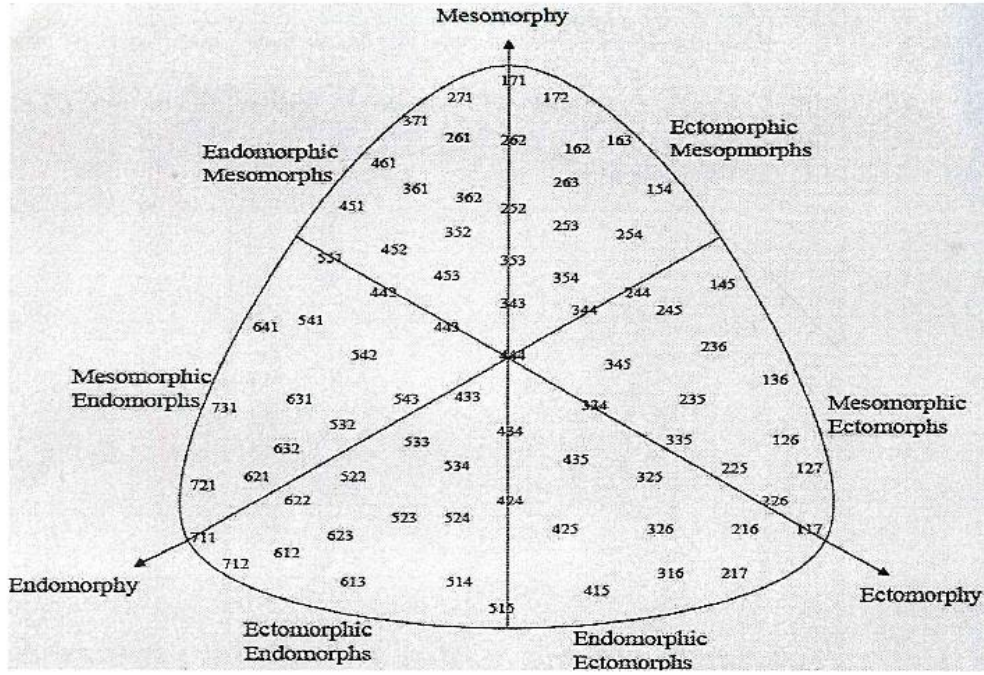
يتميز أصحاب هذا النمط من الناحية الجسمانية بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمي أي سمنة البطن وهم عادة ذو أجسام مستديرة رخوة.



الشكل رقم (07): مناطق وفئات بطاقة نمط الجسم النمط البدني

2.7. النمط العضلي: Mesomorphy

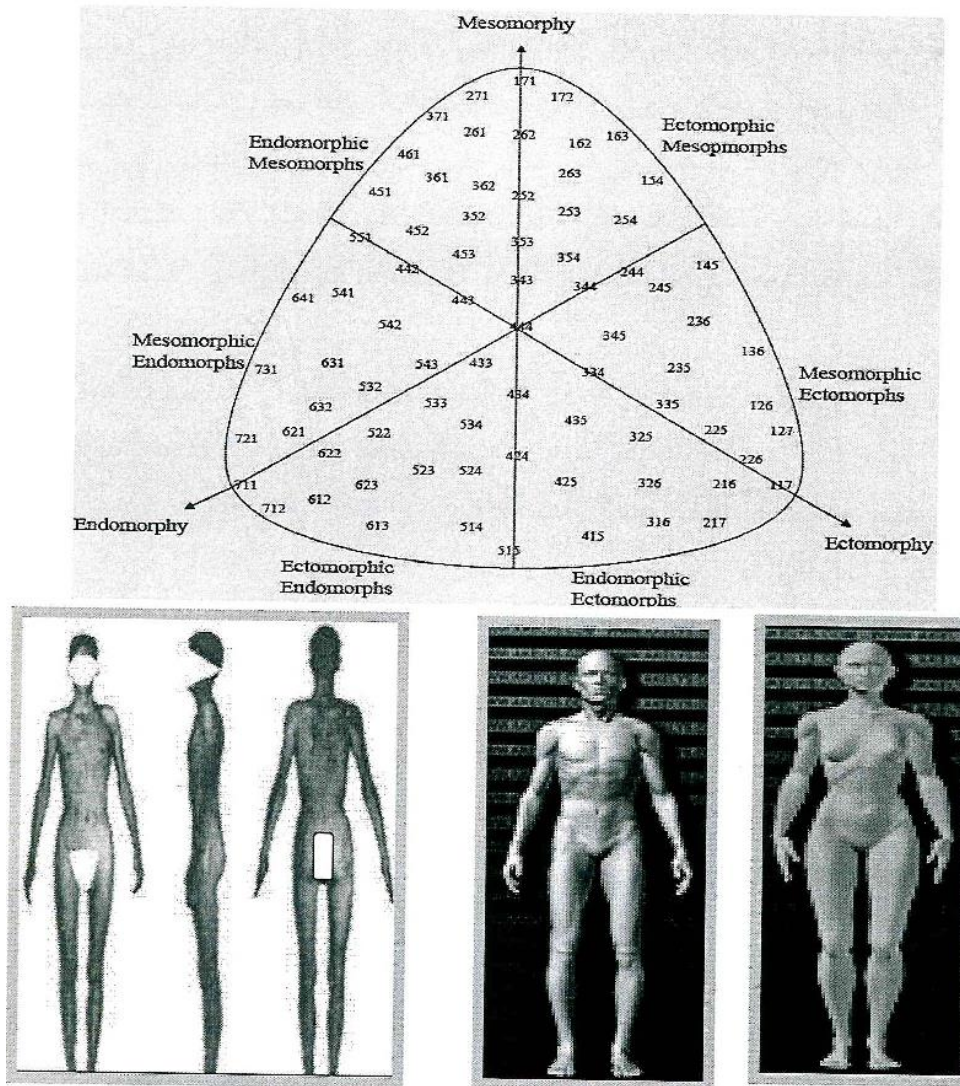
ويسود في هذا النوع العضلات والعظام والمتطرفون فيه هم النوع القوي.



الشكل رقم (08): مناطق وفئات بطاقة نمط الجسم النمط العضلي Mesomorphy

3.7. النمط النحيف: Ectomorphy

يتميز أصحابه بالنحافة. ولتحديد النمط الذي ينتمي إليه الفرد على ثلاثة موازين لبيان درجة ما لديه من كل منها، وعلى هذا الأساس يكون نمطه بسيادة درجته على واحد منها بالنسبة لدرجته على الميزانين الآخرين، فإذا فرضنا أن درجات فرد كانت 1-1-7 فهو من النمط البطني المتطرف وإذا كانت درجته 4-4 فهو شخص متوازن في بنيته وانتهى شلدون إلى تحديد 76 نمطا من الأنماط الجسمانية.




الشكل رقم (09): مناطق وفئات بطاقة نمط الجسم النمط النحيف Ectomorphy

خلاصة الفصل:

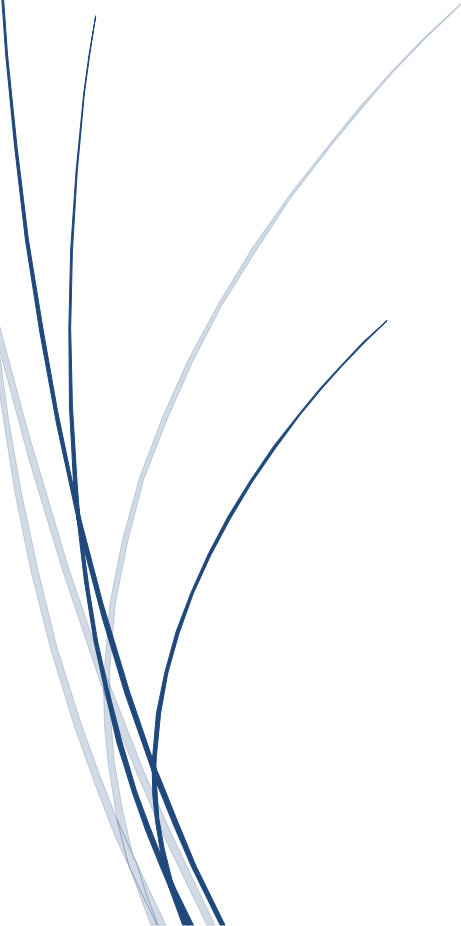
إن الكثير من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الحركات الرياضية ومالها من علاقة مع الخصائص التي يمكن تحديدها من خلال الطرق المتنوعة لدراسة خاصية حركة الانسان والمظهر الخارجي ومن هذه المظاهر القياسات الجسمية والسعة الحيوية التي تؤثر على الإنجاز الرياضي. خاصة في كرة القدم وتعد القياسات الجسمية إحدى العوامل المهمة عند ممارسة أي نشاط بدني اذ يتطلب مواصفات جسمية تختلف عن النشاط الاخر وان الارتقاء بفعالية كرة القدم يتطلب التحلي ببعض المواصفات والقدرات منها القياسات الجسمية والمتغيرات الوظيفية السعة الحيوية (التي تؤثر إحداهما على الأخرى وبالتالي تأثيرها على مستوى الأداء الرياضي والتكتيكي منه على وجه الخصوص ومن هنا برزت أهمية دراسة بعض القياسات الجسمية وإثرها على السعة الحيوية وعلاقتها بالأداء التكتيكي من خلال تحليل مساراتها أي التأثير المباشر وغير المباشر لهذه القياسات على السعة الحيوية وبالأداء التكتيكي وذلك باستخدام قانون الانحدار) تحليل المسار (وهي دراسة تطبيقية الغرض منها هو معرفة أي القياسات والأنماط الجسمية الأكثر تأثيرا على السعة الحيوية للأداء التكتيكي).

القياسات الجسمية والسعة الحيوية من العوامل التي تؤثر في الأداء التكتيكي للاعب في كافة الأنشطة الممارسة وخاصة كرة القدم لذا يعد التعرف على هذه القياسات وإثرها على السعة الحيوية والأداء التكتيكي واعتماد نتائجها في تطوير مستوى أداء اللاعبين من خلال برامج الإعداد والارتقاء بالفعالية لتحقيق النتائج المرجوة خلال المباريات وفي المستويات كافة.



الفصل الثاني

التكتيك في كرة القدم



تمهيد:

يقول برنارد تروبان BERNARD TURPIN 2004 أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفيزيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكل من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والنفسية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية فأعلى في نشاط كرة القدم ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض لمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمجرب مع لاعبه لتحقيق أعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات الإيجابية التي تعكس إيجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم ويقول نفس الكاتب في الجزء الثاني للكتاب أخير: يمكن القول أن هدف التدريب في كرة القدم هو الاعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخطيا وفكريا ويمكن نفسي لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغيير في طابع وأسلوب طرق اللعب الحديثة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب الدفاعية والهجومية الذي استوجب اعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المهارات.

إن أهم ما تميزت به كرة القدم الحديثة في الآونة الأخيرة هو كالاتي:

1. التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور
2. امتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة والعزيمة
3. القدرة على تنفيذ الأداء المهاري الفردي والمركب في الظروف الصعبة
4. قدرات التحول بين الدفاع والهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

5. امتلاك مستوى عالي متطور من القدرات البدنية العامة والخاصة كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة

أو المرونة

6. اكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الادراكية والتكتيكية

للفريق أثناء المباراة

7. اللاعب الرجولي والروح القتالية لهدف تحقيق الفوز

مما سبق يتضح أن التدريب الحديث في كرة القدم أضيف عليه الذي ساعد لاعبي الفريق على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع فريق الخصم في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق بقدر كبير من المهارات التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء والتكتيكية التي تمثل تمكن الفريق من تحقيق أهدافه بفوز بنتيجة المباراة ومن هنا سوف أحاول أن نستعرض في هذا الموضوع عن واجبات التدريب في كرة القدم لما له من أهمية كبيرة في تسهيل عملية أي مدرب كرة قدم في وضع البرامج والخطط للنهوض بمستوى الفريق إلى تحقيق النجاح.

I. التكتيك الرياضي:

يحثل المدرب دورا مهما في الرياضة الجماعية، لأنه يعتبر الأب والمعلم والأخ والصديق والمرشد من خلال علاقته التفاعلية الدائمة مع عناصر الفريق وله الدور البارز في العملية التدريبية من خلال ما يسطر من برامج على الخلفيات المتعددة منها التربوية والاجتماعية والصحية والعلمية، وهذا ا تليه العملية التدريبية لأنها عبارة عن عملية تلقين مستمرة بينه وبين عناصر الفريق بحيث تحدد الأهداف على الأسس العلمية والفرنسية في إطار ما سبق ويكفل التدريب بالنجاح من نجاح المدرب في لعب الأدوار السبع وهذا ما يفرض علينا التعرف لشرح التكتيك الرياضي بصفة مدققة قبل التطرق للتكتيك في كرة القدم بصفة أدق وأوسع.

1. أنواع التكتيك الرياضي:

واحدة عامة والأخرى خاصة والتكتيك العام يعتمد على القواعد العامة للفعل التكتيكي أما على التكتيك الخاص فهي خاصة بنوع الممارسة الرياضية وتستوجب تدريب خاص.

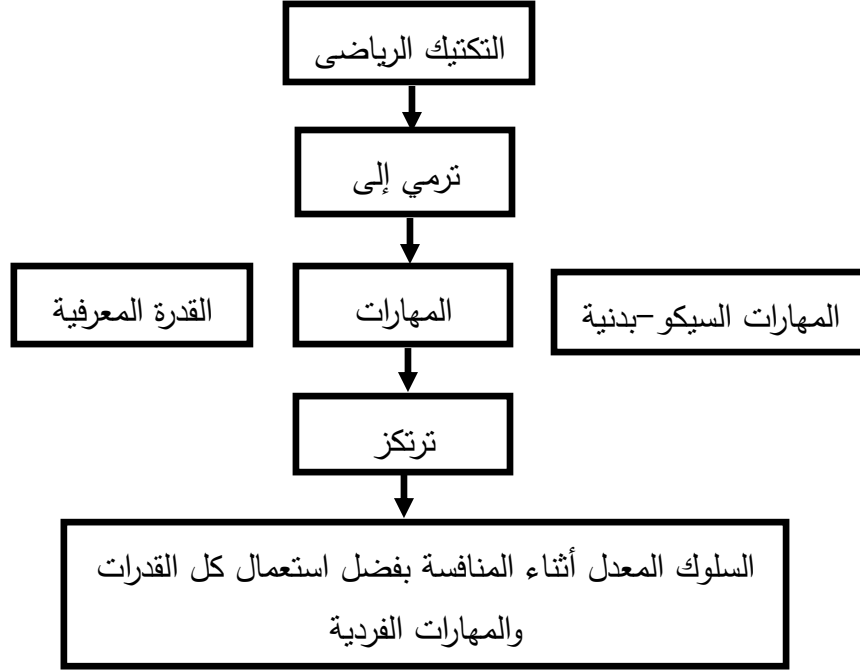
2. عوامل التكتيك الرياضي: (1)

المنحنى (أ) يعطي لنا نظرة شاملة للمخطوطات الهيكلية للقدرة التكتيكية فالسلوك المتوازن في المنافسة يستوجب تكتيك معتدل من طرف الرياضي لكن الخطة التكتيكية لا تكون مبنية على قاعدة تقنية فحسب بل على القدرة البدنية والقدرة العقلية والذهنية على وجه الخصوص وخاصة الإرادية منها وإلا فكيف يكون المر "للعب الموجه" وكيف ينفذ بدون مهارة تقنية موازية؟ وما المعنى من التوجيهات "المراقبة الفردية" إذا كان المنافس أعلى منك سرعة ومداومة؟ وأخيرا كيف يمكننا النجاح في الرياضات الجماعية برفيق أو رفقاء لا يفقهون وضعيتهم أثناء المنافسة، ويكونون بذلك قادرين على ترجمة الخطة المطبقة، خاصة عند سيطرة الخصم على الوضعية كون أنه متفوق عليك من كل الجوانب؟ يرى سوننتشين ننسى SONNENCHEIN 1978 أن المهارات الرياضية هي أيضا ناتج عامل عمري، عاطفي وإرادي وكذلك عامل اللياقة البدنية التي يجب أن تكون مطورة بما فيه الكفاية حتى تساعد في كسب المهارات الرياضية، إلى جانب أن القدرات النفسية والتكتيكية المرتبطة فيما بينها تشكل جهاز داخلي معقد بتوجيهات حيث أن درجة تطورها تؤثر على قرار ونوعية المهارات الرياضية فالحفاظ على الميكانيزم الداخلي وأجهزة التحكم يتطلب تطوير قدرات أجهزة

(1) J. weinnek, maneuil de l'entrainement, vigot ; 2001

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

التحكم في القدرات الممثلة في المنحنى (أ) تبين كيفية تجاوز العواقب الداخلية والخارجية فتساهم بثقة عريضة في تحديد مستوى المهارات الرياضية. (1)



مخطط رقم (2): يبين مكونات التكتيك الرياضي

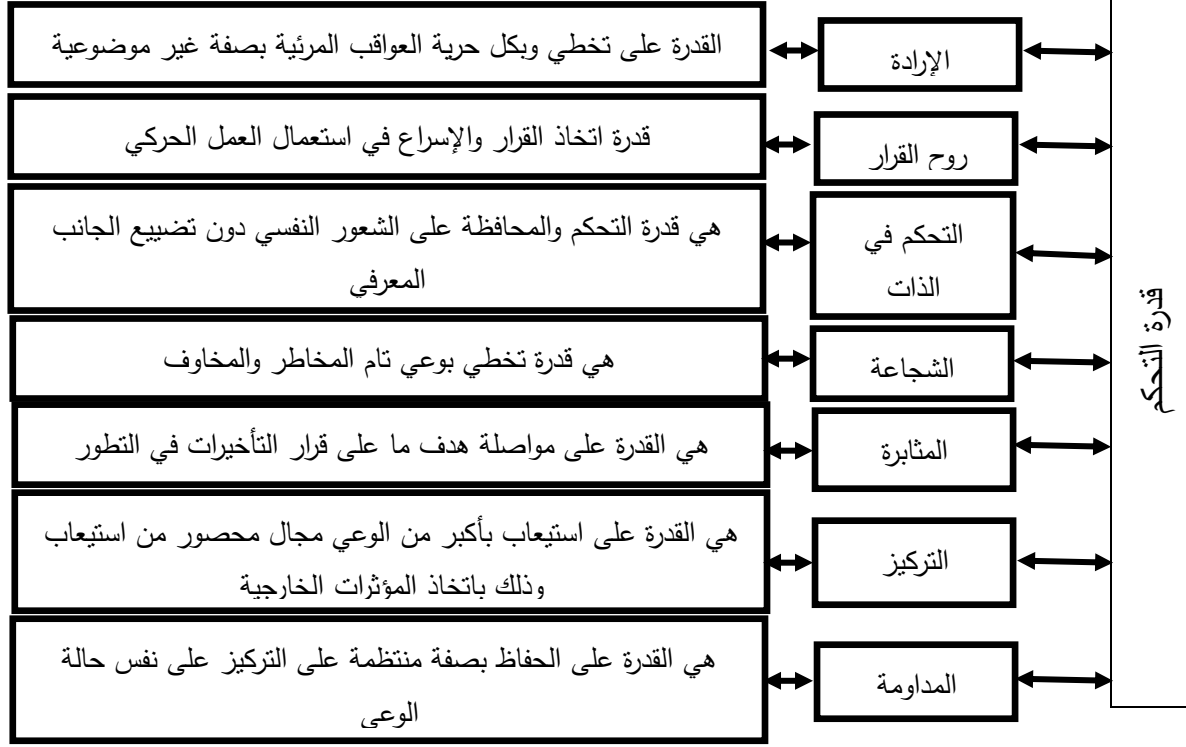
3. أهمية التكتيك الرياضي والسلوك المتخذ أثناء المنافسة:

في المجال الرياضي التكتيك يلعب دورا ذو أهمية متنوعة (ب) يقترح تصنيف على حساب الخصوصيات في الفوج الأول التكتيك يؤثر على مجرى الحركة إلى أقصى درجة صواب ممكنة ومرجوة، أما في الفوج الثاني يستعمل تكتيك الاندفاع باستعمال القوة، أما فيما يخص الفوج الثالث فالتكتيك يحرك مجرى المنافسة في ظروف متنوعة وغير مستقرة.

(1) تأمر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

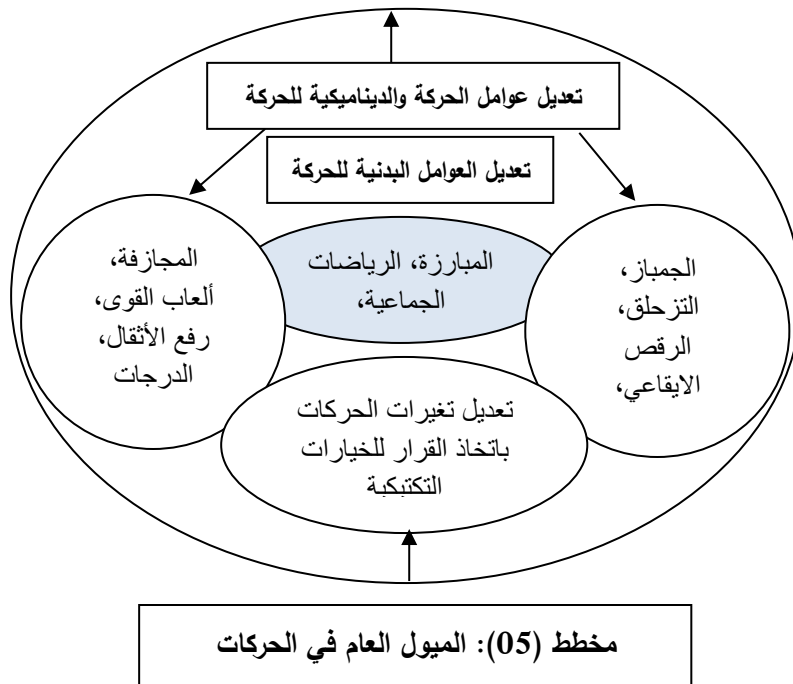
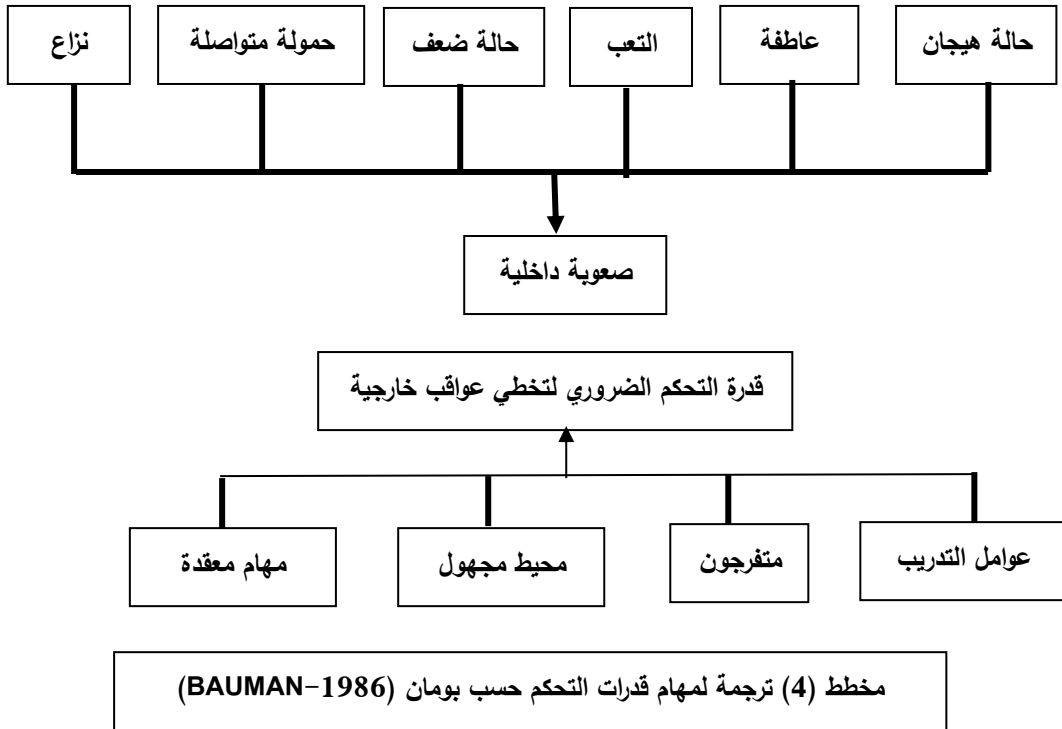
نستنتج من هذه التفسيرات التكتيكية توفر لكل الرياضات وعلى وجه الخصوص المتعلقة بالفوج الثالث، أما فيما يخص المستويين الآخرين من المهارات التكتيكية فلا بد أن تتماشى مع اتقان قاعدي عام.⁽¹⁾



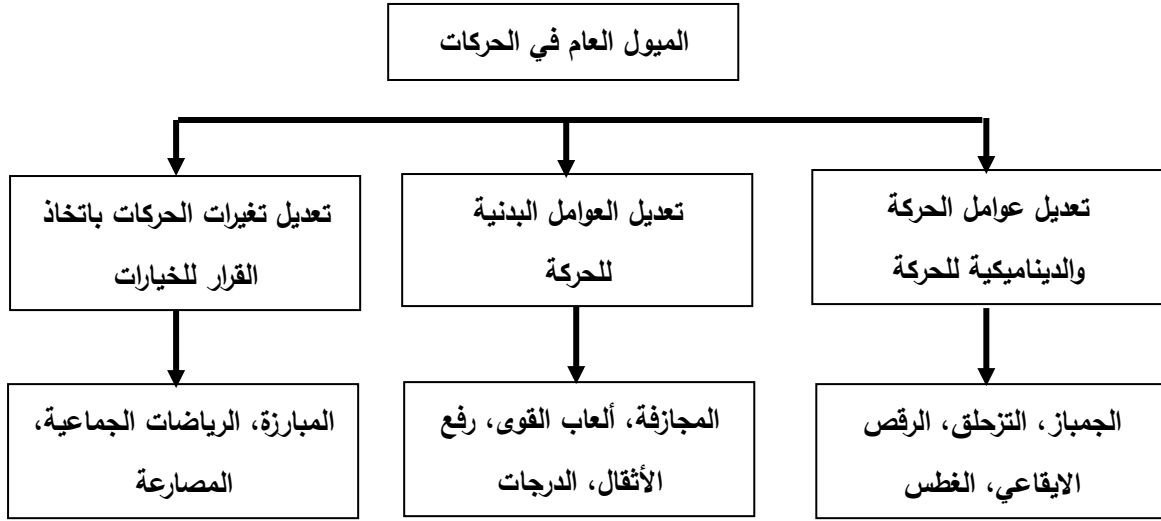
مخطط رقم (03): ترجمة لمختلف قدرات التحكم حسب (بومان 1986-BAUMAN)

(1) حنفي محمود، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1988، ص 55.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم



الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم



مخطط (6): مبادئ التوجيه التكتيكية لمختلف الممارسات الرياضية حسب (افيلوف IVOILOVE)

4. أهداف التدريب التكتيكي: (1)

الأهداف الأولى للتكوين التكتيكي يكمن في استيعاب أكبر عدد ممكن من المعطيات النظرية والتخطيطية حتى يتمكن من استكمالها أثناء المنافسة. إذ يمكن أن نستخلص أن هناك نوعان من التكتيك الأول نظري والثاني تطبيقي.

أ. التكوين النظري: يكمن التكوين النظري في تطوير القدرات الذهنية للرياضي والتي سوف يكون بأمرس الحاجة إليها أثناء المنافسة وتكمن:

1. تدريب قدرة التعلم
2. تطوير القدرة المبدئية الخاصة بالرياضة الممارسة
3. تطوير القدرة الإدراكية
4. تطوير الخصال الحساسة الإدراكية والتحكم في النفس

(1) c.cattenoy, f.GIL-écoule de football éveil et initiation@mphora.2007.

5. التكوين التطبيقي:

يسمح التكوين التطبيقي أساسا باستعمال المهارات والسلوك التكتيكي بإعادة ومراجعة المخطط السلوكي التكتيكي.

6. الاختبارات والمتابعة التكتيكية:

يستحسن وحتى يكون السلوك التكتيكي خاضع لاختبارات المتناوبة ومستمرة حتى تشمل مدى تحسن المرود التكتيكي. (1)

II. المتطلبات التكتيكية في كرة القدم :

لكي تلعب كرة القدم فعالة بشكل كبير يجب توافر تكتيكات ومهارات فردية مختلفة البعض في عالم كرة القدم يصفها بأنها ذات "نظام بسيط" ووصل البعض إلى تعريفها سجل أهدافا أكثر من منافسك لكي تفوز لكن معنى كرة القدم وتعريفها أبعد من ذلك بكثير، فهي تحتاج إلى تكاتف العمل التكتيكي مع المهارات الفردية لأعضاء الفريق من ناحية ومن ناحية أخرى الاستمرار على العمل المتواصل لتحسينهما مع مرور الوقت كل ذلك في سبيل الاستمرار في تجميع النقاط والفوز في المباريات للوصول إلى البطولة، وهذا ما يميز كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى، فعلى سبيل المثال: ألعاب القوى تحتاج إلى المهارة الفردية واستمرار التدريب عليها للوصول إلى الهدف كذلك كرة القدم الأمريكية هي عبارة عن ممارسة لبعض التكتيكات للوصول إلى الهدف بدون المهارة الفردية بمعناها المعروف. (2)

وللتعرف أكثر على المهارات والتكتيكات في كرة القدم والتي أصبحت معشوقة الجماهير على مر العصور، سنبدأ بشره هذا العالم الواسع والمرن والذي يتطور بمرور الزمن وبسرعة كبيرة.

1. الشق الأول: المهارات التكتيكية الفردية

سأتناول في هذه الحلقة الشرح الكامل للمهارات التي يجب توفرها في لاعب كرة القدم لكي يلعب في مستوى متقدم مصطلح المهارات في عالم كرة القدم يتغير ويتحسن مع الفهم الممتاز للتكتيكات في هذا

(1) محسن حسن، الاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1987، ص 60.

(2) F.CIL-CH.SEGUIN. football-initiation.et perfectionnement des jeunes@mphora.2007.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

العالم كذلك المرمى يجب توافر نوع معين من المهارات لديهم حتى يتمكنوا من أداء دورهم على الوجه الأكمل.

في هذا الشق من الموسوعة سنتناول بشرح العناصر التالية من المهارات الواجب توافرها في لاعبي كرة القدم والمرتبطة بشكل كبير بالشق الآخر "التكتيكات العامة":

- المهارات الجسدية

-المهارات في التعامل مع الكرة

-المهارات العقلية والمهارات المتنوعة

-مهارات حارس المرمى (1)

ملاحظة: بدأت في شرح المهارات الفردية من هذه الدراسة حتى يتسنى للجميع فهم هذا المصطلح بشكل واضح ومعرفة مدلولاته أثناء شرحي للشق الثاني من دراسة "التكتيكات العامة".

2.1.المهارات الجسدية: (2)

أ. اللياقة: (الطاقة)

لاعب كرة القدم يحتاج إلى لياقة عالية لتحمل عمليات الركض للدفاع والهجوم طوال فترات المباراة.

ب. القوة الجسدية:

الالتحام الجسدي مسموح في عالم كرة القدم وتحتاج إلى قوة جسدية لكي يستطيع اللاعب دخول هذا الالتحام تماما كما يحدث في الكرات الرأسية أثناء القفز، يحتاج اللاعب أيضا القوة الجسدية لكي يركل الكرة بقوة، ولكي يعطيه سرعة كبيرة أثناء الركض وكذلك أثناء الالتفات والدوران.

ج. السرعة:

تعتبر السرعة مهارة طبيعية مهمة استعملت في كرة القدم السرعة في الغالب يستخدمها مثلا لاعبي الأجنحة الذين يركضون على طرفي الملعب طوال المباراة حتى يتسنى لهم الاختراق أو التمرير السرعة

(1) J.MERCIER, football-comprendre et pratiquer, @mphora.2006.

(2) D.REISS, la bible, de la preparation physique @mphora.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

العالية أيضا يلجأ المهاجمون إلى استخدامها في أغلب الأحيان لتسجيل الأهداف بعد الهروب من مصيدة التسلل.

د. خفة الحركة:

هذه المهارة مهمة جدا خصوصا لحراس المرمى وكذلك للاعبين الذين يحتفظون بالكرة كثيرا المهاجم النموذجي يجب أن يكون متصفا بخفة الحركة التوازن مصطلح آخر مهم في كرة القدم وهو مرتبط بشكل وثيق بهذه المهارة.

هـ. التنسيق والتوقيت الجيد:

مهارتان شاملتان ومهمتان، فلاعب كرة القدم يجب أن يؤديا الحركات المنسقة وتوقيت جيد في كلا الجبهتين الهجومية والدفاعية، اللاعب الهجومي يجب أن يستقبل الكرة بتنسيق مع اللاعب الآخر وفي التوقيت المناسب ويجب أن يمتاز بالقوة والتمركز بالزاوية الصحيحة حتى يتسنى للاعب الآخر ارسال الكرة في الاتجاه المطلوب وبالسرعة الصحيحة، أيضا يجب على أي لاعب دفاعي أن يوقت تدخلته جيدا على لاعبي الخصم حتى يتفادى ارتكاب أخطاء (فاولات) غير ضرورية.

2.2. المهارات في التعامل مع الكرة: (1)

-الاستسلام:

اللاعبون يجب أن يكونوا قادرين على استسلام أي كرة تصل إليهم ووضعها تحت سيطرتهم ببساطة تعتبر مهارة الاستسلام وإيقاف الكرة سهلة جدا في هذه الحالة يجب وضع الكرة في موضع مثالي لتهيئتها لللمسة القادمة أو الحركة القادمة، بعض اللاعبين الماهرون يلجؤون لاستخدام "اللمسة الأولى" لتحريك الكرة بسرعة في نفس الاتجاه الذي ينوون التحرك فيه. أيضا يوجد مصطلح "التمرير من اللمسة الأولى"، هذه الحركة قد تستخدم بدلا من الاستسلام لخداع مدافعي الفريق الخصم، وهكذا تعتبر هذه الحركة سلاحا هجوميا في بعض الحالات.

(1) c.cattenoy, f.GIL-écoule de football éveil et initiation@mphora.2007.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

-التمرير:

وهو القابلية لتبادل التمرير بين اللاعبين القريبين بدقة وبتوقيت جيد، كذلك ارسالها للاعبين بعيدين بدقة وبتوقيت مناسب، وذلك للحفاظ على السيطرة الكاملة على الكرة. يعتبر التمرير عنصرا مهما ينتج عنه في أغلب الأحيان الكثير من الأهداف.

-التسديد:

اللاعب يحتاج أثناء التسديد إلى الموازنة بين التلهف الكبير والامتناع الكبير (بمعنى: أن يوازنة بين القوة الكبيرة والضعف الكبير). التسديد يجب ان يكون دقيق وقوي، في بعض الأحيان يمكن الوصول إلى التسديد المثالي بسهولة. بشكل عام يعتمد التسديد على اللاعب وقوة قدمه ودقتها في أغلب الأحيان. اختيار جزء من المرمى للتركيز عليه أثناء التسديد يعد مهارة أخرى، حيث أنه يعتمد على كم اللاعبين الذين يغطون الرؤية الشاملة لأجزائه، كذلك عندما يكون التسديد في وجود حارس مرمى فقط فإنه يفضل اللجوء إلى التسديد في المناطق القريبة من القائمين. يمكن التسديد أيضا تحت العارضة لكن للحصول على تسديدة سهلة وفعالة يفضل تسديد كرات أرضية نحو الزوايا السفلية للمرمى في حالة أخرى عندما يكون الحارس متقدما عن خط مرماه فإنه يفضل تسديد الكرة بشكل منحنى.

- الحركات الاحترافية: (1)

الحركات الاحترافية هي مهارات استثنائية على الكرة يتصف بها اللاعبين الذين لديهم مستويات متقدمة في كرة القدم. تشمل هذه الحركات "السيطرة المتقدمة على الكرة" (مثل مهارة الاختراق، المناورة، تثبيت الخصم أثناء التجاوز والمرونة) كذلك تشمل "التمرير في عمق المدافعين، تسديدات دبل كيك، التسديد على الطائر وتسديد الكرات على شكل منحنى.

(1) c.cattenoy, f.GIL-écoule de football éveil et initiation@mphora.2007.

2.2. استغلال الكرات الثابتة:

- رميات التماس:

أثناء تنفيذها يجب أن يراعي اللاعب القوانين الخاصة برميات التماس وأن يتنبه إلى عدم انزلاقها من بين أصابعه. رمية التماس إلى لاعب خط المدافعين لا يحتسب التسلسل بعض اللاعبين بإمكانهم إرسال رمية التماس إلى مسافات طويلة، ويمكن استغلالها في صنع هجومات خطيرة وفعالة.

-الركلات الحرة:

عادة ما تكون الدقة هي العنصر المهم في تنفيذ الركلات الحرة، كذلك في بعض الأحيان يحتاج تنفيذها إلى القوة والتوقيت المناسب لكي تعطي دورا حيويا.

-الركلات الركنية:

في العادة يلجأ اللاعبون إلى إرسال الكرة مباشرة إلى داخل منطقة الجزاء لتلاقي رأس أحد المهاجمين وفي أحيان أخرى ترسل الكرة بشكل قطري على هيئة تمريرة طويلة إلى أحد اللاعبين لكي يقوم بتسديدها مباشرة نحو المرمى من مدى متوسط.

-ركلات الجزاء:

الدقة، القوة والتوقيت المناسب مهم جدا في تنفيذ ركلات الجزاء.

3.2. المهارات الدفاعية:

- الرقابة:

أثناء الدفاع على اللاعبين أن يقوموا بمراقبة تحركات اللاعبين المتقدمين من الفريق الخصم، بمعنى أن يبقى قريبا منه لكي يردعهم أو يمنعهم من تكون هجمة فعالة. أحد مفاتيح الدفاع جيدا هو مراقبة لاعب لمهاجم الفريق الخصم عن طريق ممارسة الضغط عليه لمحاولة تعطيل الهجمة بحيث يصعب على لاعبي الهجوم الآخرين ولاعبي منتصف الملعب للفريق الخصم تمرير الكرة إلى المهاجم المضغوط عليه وكذلك منعه من السيطرة على الكرة أو التسديد.

-الاعتراض:

لاعبو الدفاع يحتاجون لطريقة فعالة في كيفية طرد الكرة من بين الأقدام لاعبي الفريق الخصم المتقدمين بدون التسبب في حدوث أخطاء قدر الامكان. يلجأ بعض اللاعبين إلى استخدام الانزلاق لقطع الكرة من بين أرجل لاعبي الخصم.

4.2.المهارات العقلية والمهارات المتنوعة:

-تحركات اللاعب:

مهارة لها علاقة كبيرة بالخداع حيث يبحث اللاعب عن الموقع الأفضل لاستقبال الكرة، لاعبي هجوم الفريق الخصم غالباً ما يحاولون اتخاذ مواقع جيدة حيث فرص اعتراض لاعبي دفاع الفريق الآخر أو قطع التمريرات تكون قليلة تحرك للاعب مرتبط بشكل وثيق بالتكتيك حيث أن: "الرؤية الشاملة" و"تحرك اللاعب" قد يتغيران وفق تكتيكات أو أفكار أخرى.

-الاتصال والتواصل: (1)

التواصل والاتصال الجيد بين أعضاء الفريق يعتبر أمر ضروري لفريق يلعب كرة قدم بشكل متقدم المستوى، لاعبي الفرق المحترفة وذات الخبرة يتحدون دائماً فيما بينهم أثناء سير اللاعب الذي يهياً نفسه لاستقبال الكرة من زميله يطلب "عن طريق الكلام" تمرير الكرة إليه أو لمساحة فارغة أمامه، أو قد يقوم اللاعب الذي يرسل الكرة لتمريرها مباشرة له دون طلب. حراس المرمى ينادون زملاءهم أحياناً إذا ما أرادوا التدخل في لعبة ما المدافعين ينسقون فيما بينهم لتنظيم خط الدفاع وعمل التوازن ولتقسيم العمل الدفاعي فيما بينهم، لاعبي خط منتصف الملعب للفريق ينسقون كذلك فيما بينهم لكن بصورة أقل مما هي عليه في الدفاع.

نوع آخر من الاتصال والتواصل يمكن أن يحقق المطلوب، وهو الحديث الذي يكون لإخافة فريق الخصم أو الحديث المستفز أو الحديث مع الحكام للتأثير على قراراتهم عندما يكون هناك تجمع للاعبين لحدوث مشكلة ما فإن البعض يتقدم للمساعدة على اتخاذ قرار سعيد أو يساعد على التخريب.

(1) J. PAUL ANCIAN, football-le mental en action@mphora.

-الرؤية الشاملة:

القدرة على رؤية الملعب شيء مهم، اللاعب الذي ليس بحوزته الكرة يمكن أن يتحرك إلى المساحات الفارغة والمفتوحة واللاعب الذي يملك الكرة يمكن أن يتحرك إلى ذلك المكان الفارغ أو يمرر الكرة إلى اللاعب الآخر المتمركز هناك. ملاحظة التحركات التكتيكية الأخرى أيضا يلعب دور حيويًا.

-موقف اللاعب:

أي لاعب يجب أن يكون لديه "القابلية" والموقف المثالي حسب موقعه في الملعب ويحتاج إلى الثقة في النفس بالتوافق مع مهاراته الأخرى المدافعين عليهم التحلي بالثقة ووضع تدخلاتهم "القوية والصعبة" ضمن إطار القوانين الخاصة بكرة القدم. (1)

-اللعب النظيف: (2)

يجب على لاعب كرة القدم أن يعد نفسه قدر الإمكان لتفادي ما يسمى بـ "البطاقات الملونة الغير ضرورية"، على سبيل المثال الاعتراض على الحكم لاحتسابه لخطأ ما أو تسديد الكرة بعيدا بعد توقف اللعب أو التداخلات العنيفة على لاعبي الخصم.

بعض اللاعبين والجمهور يرون في اللعب "الخادع" جزء ممتع من لعبة كرة القدم (ما دام يساعدهم على الفوز) لذلك تلجأ الفيفا "FIFA" بشكل ثابت للتغيير في قوانينها حتى يضمنوا تحقيق مبدأ "اللعب النظيف".

2. الشق الثاني: تكتيكات الفريق العامة

أ. تشكيلات الفريق: (3)

في كرة القدم تشكيلة الفريق تصف كيفية تمركز لاعبي فريق ما على أرضية الملعب يمكن استخدام أكثر من تشكيلة بالاعتماد على إذا ما كان الفريق يريد طريقة اللعب الهجومية أو الدفاعية.

الرسم التشكيلي يصف عدد اللاعبين في كل منطقة من الملعب ابتداء من الدفاع "لا تشمل حارس المرمى" على سبيل المثال: التشكيلة (2-4-4) تصف أن تشكيلة اللاعبين تضم 4 مدافعين، 4 لاعبي

(1) E. CABALLERO, football-entrainement pour tous, @mphora. 2005.

(2) B. GODARD, football, solar, 2006, p 30.

(3) M.VISENTINI, entraineur de football les systemes de jeu q/r, ed actio, p 70.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

الوسط ومهاجمين بشكل تقليدي، يمكن كتابة رسم التشكيل بثلاثة أعداد (مثال: 2-4-4)، يمكن كتابتها بنظام 4 أعداد (مثال: 1-1-4-4) أو بنظام 5 أعداد (مثال: 2-1-2-1-4). نظام كتابة الرسم التشكيلي لم يتطور من هذه الناحية حتى الخمسينيات من القرن الماضي.

اختيار الرسم التشكيلي له علاقة بالأمور التكتيكية الأخرى، على سبيل المثال يتم اختيار الرسم التشكيلي على حسب أسلوب لعب الفريق، فيمكن لفريق ما أن يلعب بطريقة (2-4-4) بأسلوب لعب دفاعي، في حين أنه يمكن لفريق آخر اللعب بنفس الطريقة (2-4-4) لكن بأسلوب هجومي.

يمكن تغيير الرسم التشكيلي أثناء المباراة لكن هذا يتطلب تكييف خاص من اللاعبين ومرونة الحفاظ على طريقة اللعب مع تغير الرسم التغييري بعض الفرق تلجأ لهذا الأسلوب عندما يغيرون استراتيجية اللعب الهجومية إلى الدفاعية أو العكس، أو بسبب فقدان أحد اللاعبين أو أكثر أثناء المباراة بسبب طرده أو بسبب إصابته إذا انتهت التبديلات المسموحة حسب القوانين يمكن للرسم التشكيلي أن يتغير ديناميكياً بواسطة تحركات اللاعبين فعلى سبيل المثال: الرسم (4-2-4) يمكن أن يتغير أثناء المباراة بسبب تحركات اللاعبين إلى (2-4-4).

الرسم التشكيلي يستخدم في مباريات كرة القدم المحترفة والهاوية. ففي المباريات الغير رسمية أو الهاوية يكون الرسم التشكيلي والتكتيك أقل صرامة وشدة بسبب ضعف المناسبة على العكس تماماً مما يحدث في مباراة رسمية أو محترفة.

الرسم التشكيلي يتم اختياره حسب الاستيعاب الشامل لدى اللاعبين، وبعض التشكيلات تم عملها لإكمال النقص في مهارات اللاعبين، أو يمكن توظيفها بطريقة مناسبة في فريق آخر يضم لاعبين سريعين الاستيعاب ولديهم المهارات الجيدة.

بعد هذا التقديم والشرح لمعنى الرسم التشكيلي وعلاقاته مع المصطلحات الأخرى ذات الصلة من تكتيكات ومهارات، سأتجه الآن إلى شرح جميع أشكال الرسم التشكيلي في كرة القدم وعبر التاريخ. العناصر التالية سأقوم بشرحها بالتفصيل في خضم هذا الجزء من الموسوعة:

- الرسم التشكيلي في بداية تاريخ كرة القدم.

- الرسم التشكيلي الكلاسيكي

- الرسم التشكيلي الحديث

- الرسم التشكيلي الطارئ

- الرسم التشكيلي في المستقبل

ب. الرسم التشكيلي في بداية تاريخ كرة القدم : (1)

في أواخر القرن التاسع عشر حيث اكتشف لعبة كرة القدم اللعب الدفاعي لم يكن يطبق وكانت جميع خطوط الفريق توظف للهجوم. أبرز الأمثلة على هذه الطريقة المباراة الدولية الأولى في كرة القدم بين "إنجلترا VS اسكتلندا" في 30 نوفمبر 1872، إنجلترا لعبت بسبع أو ثمان مهاجمين بالطريقة (1-1-8 أو 1-2-7) واسكتلندا بستة مهاجمين أي بطريقة (6-2-2) فريق إنجلترا لعب بمدافع واحد يقوم باستقبال الكرات الضائعة ولاعب أو لاعبين في منتصف الملعب يتحركون هناك ويقومون بإرسال الكرات إلى المهاجمين. أسلوب اللعب الإنجليزي في هذا الوقت كان يعتمد بشكل كبير على مهارات اللاعبين الفردية وخصوصا ممن يتصفون بالتحكم الكامل بالكرة والاحتفاظ بها والاختراق للاعبون كانوا يرسلون الكرة قدر المستطاع إلى الأمام، وإذا استعصى عليهم الأمر لمضايقة من اللاعب المنافس كانوا يشتتوها إلى الأمام تجد لاعبا مهاجما اسكتلندا فاجأت إنجلترا بلعب منظم عن طريق تبادل تمريرات بين اللاعبين وبسرعة، فكل لاعب منهم كان لديه زميل خاص به يتبادل معه الكرة، لكن على الرغم من الكرة الهجومية الغربية التي كان يلعب بها المنتخبين إلا أن المباراة انتهت بنتيجة 0-0 أي التعادل.

ج. الرسم التشكيلي الكلاسيكي:

- الرسم التشكيلي الهرمي: (5-3-2) (2)

أي مدافعين وثلاثة لاعبي وسط يميلان للدفاع وخمسة مهاجمين.

(1) M.VISENTINI, entraîneur de football les systemes de jeu q/r, ed actio, p 90.

(2) BGODARD, football, solar, 2006, p 22.

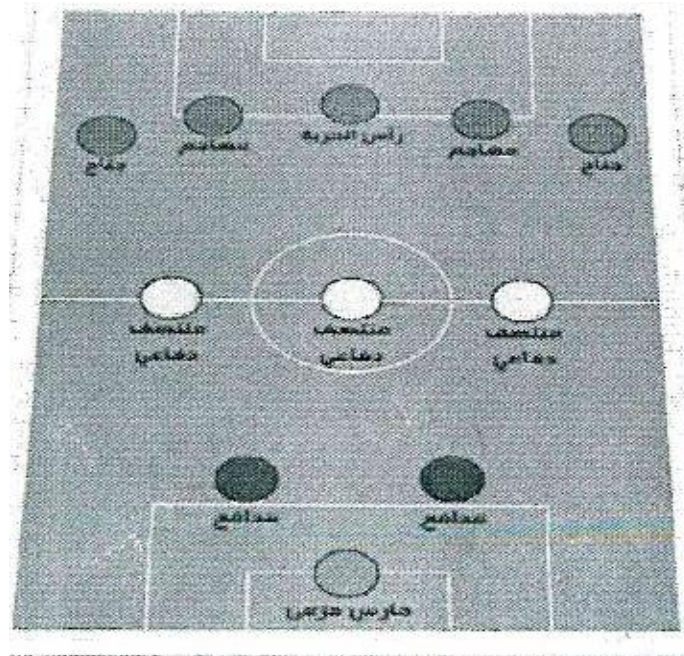
الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

اكتشفت هذه الطريقة في عام 1884 بواسطة فريق "بريستون الشمالي" الإنجليزي وأصبحت طريقة 5-3-2 الرسم التكتيكي الطويل المدى والذي حقق الكثير من النجاحات وعرفت هذه الطريقة في هذا الوقت بـ"الرسم التكتيكي الهرمي" ذات الارتداد الدفاعي.

وفي عام 1890 أصبحت هذه الطريقة هي المعتمدة في بريطانيا وأخذت بالانتشار في جميع أنحاء العالم وأصبحت تستخدمها الفرق ذات المستوى العالي جدا مع بعض الاختلافات البسيطة فيها واستمر استخدامها حتى الأربعينيات مع القرن الماضي.

بهذا الرسم التكتيكي تحققت الموازنة بين خطي الدفاع والهجوم للمرة الأولى في تاريخ كرة القدم حيث أنه أثناء عمليات الدفاع المدافعان (باللون الأزرق) يراقبان المهاجمين من الفريق الآخر (باللون الأحمر): اللاعبان بين الجناحين ورأس الحربة) في حين يتكفل اللاعبون في خط المنتصف (باللون الأصفر) بمراقبة باقي المهاجمين الثلاثة (الجناحين ورأس الحربة)

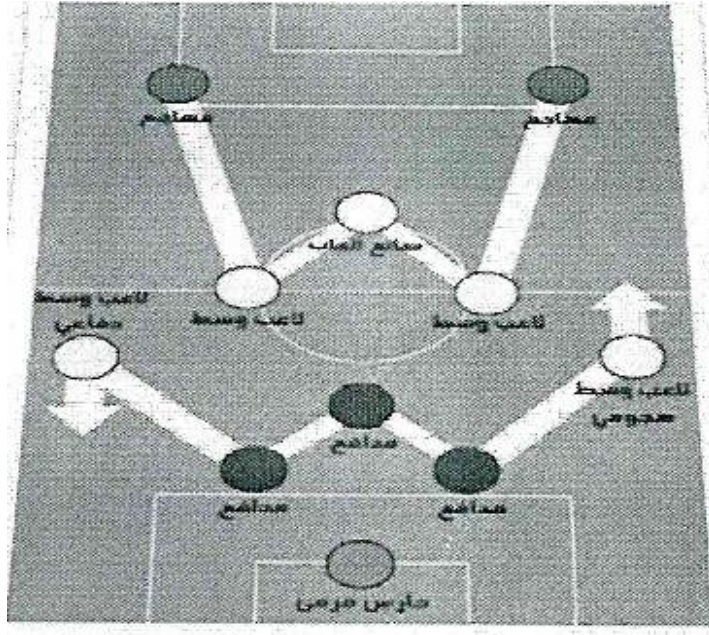
لاعب خط المنتصف (باللون الأصفر) لديهم المفتاح لتنظيم خط هجوم فريقهم ومراقبة لاعب خط الهجوم (رأس الحربة) بافتراض أنهم أخطر لاعب في فريق الخصم.



الشكل رقم (10): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 5-3-2

6. الرسم التكتيكي (WW): (1)

هذا الرسم التكتيكي هو تطوير للشكل (WM) حيث ابتكره المدرب الهنقاري "مارتون بوكوفي" بد أن قلب طريقة WM أو الرسم 5-2-3 رأساً على عقب بسبب قلة فاعلية قلب الهجوم في فريقه قام بإرجاع أحد لاعبي الهجوم إلى وسط الملعب ليكون بذلك صانع الألعاب وجعل أحد لاعبي المنتصف الملعب مركزاً على الدفاع ليصبح بذلك الرسم التكتيكي 3-4-3 أو 2-5-3 وضع الرسم التكتيكي أيضاً بطريقة 4-2-4.



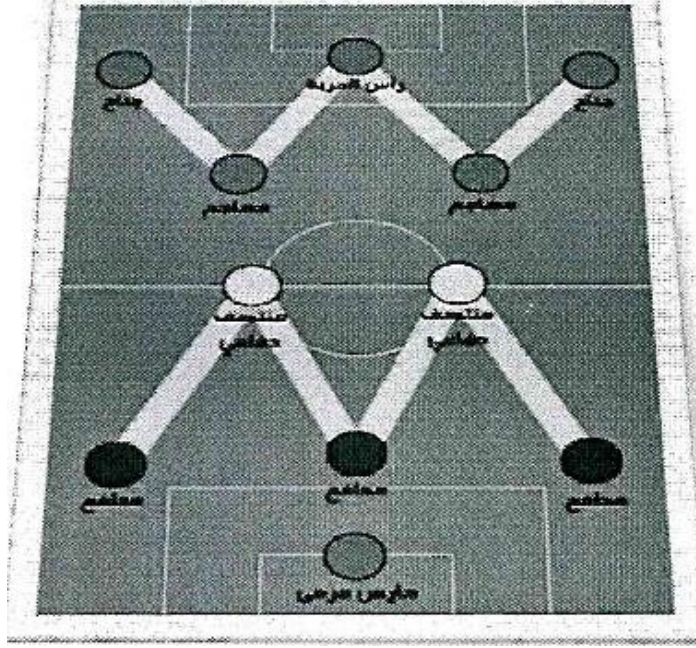
الشكل رقم (11): مخطط يوضح الرسم التكتيكي WW

7. الرسم التكتيكي (WM) (2)

هذه الطريقة ابتكرت عن طريق مدرب الأرسنال الإنجليزي "هيربرت تشابمان" لكي يجاري التغيير الذي حصل آنذاك في قانون (التسلل) حيث نص التغيير على أن عدد اللاعبين بين المهاجمين وخط المرمى ينقص من 3 إلى 2 هذا أدى إلى رجوع لاعب آخر إلى الدفاع لمراقبة رأس الحرية، أيضاً ساعدت هذه الطريقة على الموازنة بين خطي الهجوم والدفاع. هذا الرسم التكتيكي يعتبر ناجحاً حيث أنه بنهاية الثلاثينيات من القرن الماضي استخدمت معظم الفرق الإنجليزية طريقة WM فيما بعد من الفرق وضعت الرسم التكتيكي WM بعدة أشكال أخرى على سبيل المثال 5-2-3 و 3-4-3.

(1) M.VISENTINI, entraîneur de football les systemes de jeu q/r, ed actio

(2) M.VISENTINI, entraîneur de football les systemes de jeu q/r, ed actio



الشكل رقم (12): مخطط يوضح الرسم التشكيلي (WM)

8. الرسم التشكيلي 4-2-4:

ينبثق أيضا عن طريقة WW وهي تحاول الجمع بين الهجوم القوي والدفاع القوي وتعتبر هذه الطريقة رد فعل على صلابه الطريقة WM. البعض تحدث عن أن هذه الطريقة هي عبارة عن تطور للرسم التشكيلي WW.

على الرغم من أن الهنغاري "مارتون بوكوفي" قد اخترع الطريقة WW والتي تطورت فيما بعد إلى 4-2-4 إلا أن هذه الطريقة (أي 4-2-4) ابتكرها شخصان في الخمسينيات من العام الماضي هما مدرب المنتخب البرازيلي "فلافيو كوستا" والمدرب الهنغاري في ذلك الوقت "بيلا غوتمان" مع اختلاف الأساليب التكتيكية للمدربين على أي حال هذه الطريق طبقت على نحو مثالي في البرازيل في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي.

طريقة 4-2-4 تعتمد إلى استخدام المهارات واللياقة الزائدة عند اللاعبين بحيث يكون الهجوم فعالا بستة مهاجمين وكذلك يكون الدفاع فعالا بستة مدافعين، لاعبا خط الوسط هما من يقوم بالزيادة العددية الهجومية والدفاعية على حد سواء. أربعة مدافعين (بزيادة مدافع الخط 3-3-4) سمح بأن يكونوا قريبين من بعضهم الشيء الذي يؤدي إلى التفاهم الأكبر والانسجام إذ أن الدفاع القوي يسمح أيضا بهجوم قوي.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

طريقة 4-2-4 تتطلب لاعبين لديهم المهارات الجيدة ولديهم كذلك المبادرة، وتحتاج إلى مستوى عالي من الوعي التكتيكي خصوصا وأن اللعب بلاعبين في منتصف الملعب يعد خطرا على الدفاع. لذلك كانت هذه الطريقة مناسبة وناجحة مع البرازيليين.

الرسم التكتيكي 4-2-4 يعد مرنا لقابليته للتغير أثناء مجريات المباراة. (1)



الشكل رقم (13): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 4-2-4

9. الرسم التكتيكي (3-3-4):

هو مشابهة للطريقة WW لكن الاختلاف يكمن في وجود لاعب مهاجم مساند بجانب أحد الجناحين ورأس الحرية، هذا الرسم كان شائعا في أواخر الخمسينيات وأوائل الستينيات وأفضل من طبق هذا الرسم هو فريق "توتنهام هوتسبر" الذي حقق الثنائية عام 1961 وفريق بورتو فاز ببطولة الدوري البرتغالي لموسم 2005-2006 باستخدام هذا الرسم التكتيكي. (2)

(1) J.MERCIER, football-comprendre et pratiquer, @mphora.2006.

(2) M.VISENTINI, entraineur de football les systemes de jeu q/r, ed actio, p 30.

-الرسم التكتيكي الحديث:

أنواع الرسم التكتيكي التالية والتي سنتحدث عنها بالتفصيل تستخدم كتشكيلات حديثة أي أنها ما زالت مستمرة حتى يومنا هذا وتعتبر أغلب هذه التشكيلات مرنة بحيث تستعمل حسب حاجات الفريق وحسب اللاعبين المتوفرين سنجد أن بعضها يتغير بتغير اللاعبين لمواقعهم كذلك سنجد في بعضها تغيير لمعنى المدافع الصريح إلى مدافع ليبرو (أي المدافع القشاش بالمصطلح العامي) إليكم الشرح بالكامل:

✓ الرسم التكتيكي 4-3-3: (1)

هو عبار عن تطوير للرسم التكتيكي 4-2-4 حيث أصبح هناك لاعب إضافي في وسط الملعب يسمح بتقوية الجانب الدفاعي وكذلك المساعدة في الواجبات المهمة في وسط الملعب والهجوم ثلاثي خط الوسط في هذا الرسم التكتيكي يكون أقرب إلى بعضه البعض ويقومون بتنظيم مفي الملعب والمهاجمين الثلاثة يقومون بالأدوار الهجومية مع الإمكانية للارتداد لوسط الملعب.

هذه الطريقة تحقق التقوية اللازمة لعمليات الدفاع بدون الحاجة إلى اللجوء لطريقة 4-4-2 في حال أراد الفريق الدفاع عن نتيجة مباراة، وذلك بإرجاع لآب من الهجوم لوسط الملعب خلف المهاجمين.

اعتماد طريقة 4-3-3 بلاعب خط وسط دفاعي ولاعبي خط وسط متقدمين كان شائعاً في إيطاليا، الأرجنتين والأوروغواي في الستينات والسبعينات من القرن الماضي، حيث اشتق الإيطاليين هذه الطريقة من الرسم التشيلي (wm) بحيث يتحول أحد الأجنحة إلى مدافع ليبرو أما في الأرجنتين والأوروغواي فقاموا باشتقاقها من الطريقة 2-3-5 مع الإبقاء على رأس الحربة.

على صعيد الأندية الفريق الذي جعل هذه الطريقة مشهورة للعيان هو فريق أياكس أمستردام مع يوهان كرويف في السبعينات حي ربح الفريق ثلاثة كؤوس لبطولة الاتحاد الأوروبي تشيلسي الإنجليزي أيضاً استخدم هذه الطريقة في فترة تواجد المدرب "خوسيه مورينهو" لكن وجد بعض الاعتراضات على هذه الطريقة خصوصاً عند الدفاع حيث كان يتجه إلى إرجاع الجناحين لوسط الملعب لتصبح طريقة اللعب 4-1-5.

(1) BGODARD, football, solar, 2006.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم



الشكل رقم (14): يوضح الرسم التكتيكي 3-3-4

-الرسم التكتيكي 2-4-4:

هذا الرسم هو الأكثر شيوعاً هذه الأيام لاعبي خط الوسط يجب عليهم العمل بقوة لدعم الدفاع والهجوم، فأحد لاعبي منتصف الملعب عليه مساعدة لاعبي الهجوم بينما اللاعب الآخر يتوقع أن يكون لديه حصة في القيام بالمهام الدفاعية لاعبي منتصف الملعب (القريبين إلى الجناح عليهما القيام بمساندة خط الهجوم وفي نفس الوقت مساندة لاعبي الأظهر في خط الدفاع).⁽¹⁾



الشكل رقم (14): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 2-4-4

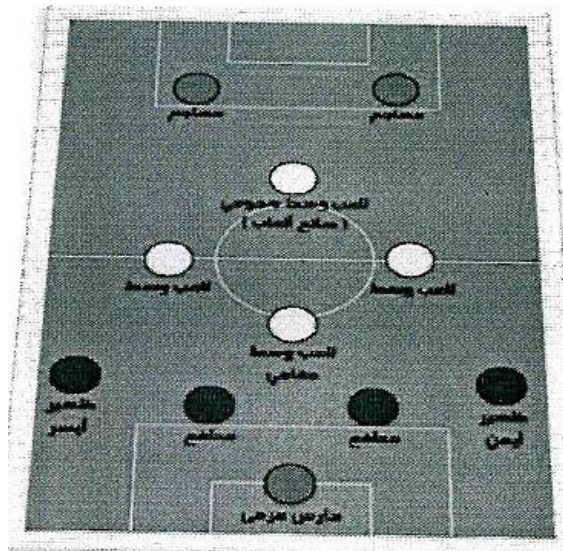
⁽¹⁾ Alexandre dellal, une saison de preparation physique. De boeck. 2013.

-الرسم التشكيلي (2-4-4 الماسي) أو 2-1-3-4

الطريقة 2-4-4 الماسية (يمكن وصفها ب 2-1-2-1-4 أو 2-1-3-4) تدعم موقف منتصف الملعب، وتسمح للأظهرة بدعم خط الهجوم.

تعتمد هذه الخطة على لاعب خط وسط هجومي، يملك الحرية في التحرك أكثر من الخطط السابقة بحيث يكون هو صانع الألعاب، بإمكان هذا اللاعب في الرسم التشكيلي الماسي كسر طريقة اللعب "أو الرسم التشكيلي المتبع" والتحرك حسب رؤيته في المناطق الهجومية. من أهم الأمثلة على هؤلاء اللاعبين: رونالد ينهو، ريكلمي، ريفالدو، جورج حاجي، زيدان، كاكا وتوتي.

أما لاعب خط الوسط الدفاعي تقع على عاتقه قطع الكرات واستردادها بالإضافة إلى تغطية انطلاقات ظهيري الفريق الأيمن والأيسر في حال تقدم أي منهما أو حتى تغطية مكان لاعب آخر في موقع آخر. في طرق لعب أخرى بنفس الرسم التشكيلي، يكون هناك لاعب في خط الوسط يسمى " ليبرو منتصف الملعب" حيث من مهامه قطع الكرات ومن ثم توزيعها لباقي أفراد الفريق في أغلب الفترات. يمكن اعتبار هذا اللاعب صانع ألعاب اضافي، ومن أمثلة اللاعبين الذين يمتازون بهذه الصفة: دونغا، فرينغز، فيرناندو ريوندو ومكاليي. (1)



الشكل رقم (15): مخطط يوضح الرسم التشكيلي 2-1-3-4

(1) J.MERCIER, football-comprendre et pratiquer, @mphora.2006.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم



الشكل رقم (17): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 2-3-5

-الرسم التكتيكي (2-3-5 مع لاعب ليبرو "قشاش") أو 1-4-3-2:

تختلف عن الطريقة 2-3-5 العادية بوجود لاعب مستقل بوظيفة ليبرو، حيث ينظم هذا اللاعب بوسط الملعب تارة ويعود إلى الدفاع كمدافع أوسط تارة أخرى، كذلك يقوم بتغطية الأظهرة في أحيان أخرى.

فريق ريال مدريد الاسباني الذي فاز بدوري أبطال أوروبا عام 2000، حيث كان اللاعب "إيفان هنجيرا"

لاعب ليبرو. (1)



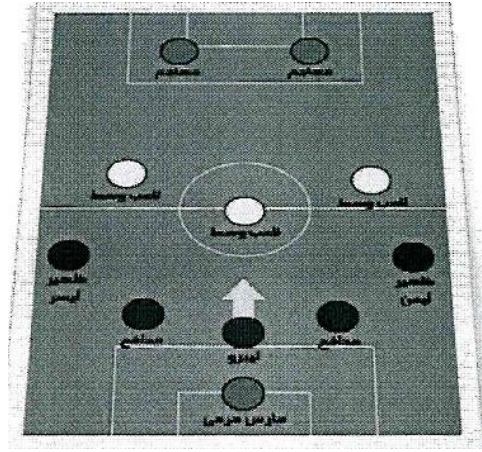
الشكل رقم (18): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 2-3-4-1

(1) الموقع الرسمي للفيفا www.fifa.com

-الرسم التكتيكي-3-4-3:

هذه الطريقة تقتضي من لاعبي خط الوسط أن يقسموا مجهوداتهم بين عمليتي الدفاع والهجوم بوجود ثلاثة مهاجمين صريحين الفرصة تكون مواتية لهجوم فريق الخصم للتسجيل إذا ما استطاعوا اختراق لاعبي منتصف الملعب. اللاعبين الثلاثة في خط الهجوم لديهم الصلاحية للتفكير في الهجوم بشكل أكبر.

هذه الطريقة تستخدم من الفرق ذات العقلية الهجومية البحتة ولاستخدامها بفعالية على الفريق أن يكون لديه مدافعين يستطيعون الاعتماد على أنفسهم فقط، بالإضافة إلى حارس مرمى لا يخشى الخروج من منطقة الجزاء بالكامل. (1)



الشكل رقم (19): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 3-4-3

-الرسم التكتيكي-3-5-2:

هذه الطريقة مشابهة لطريقة 2-3-5، إلا أن الاختلاف يكمن في وجود لاعبين من خط الوسط يلعبون كالأجنحة ولهم الصلاحيات الأكبر في التقدم لدعم عمليات الهجوم. بسبب هذا يلعب أحد لاعبي منتصف الملعب كلاعب ارتكاز "وسط ملعب دفاعي" حتى يتمكن الفريق من التصدي جيدا للهجمات المرتدة.

تختلف هذه الطريقة عن الرسم التكتيكي الكلاسيكي "3-5-2" المذكور سابق في الطريقة "WW" بعدم وجود لاعب يلعب خلف المهاجمين (أو لاعب وسط هجومي "صانع ألعاب").

(1) C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

أول من استخدم هذه الطريقة المدرب الأرجنتيني (كارلوس سلفادور بيلاردو) في كأس العالم بالمكسيك عام 1986. (1)



الشكل رقم (20): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 3-5-2

-الرسم التكتيكي-3-6-1:

من الواضح أن هذه الطريقة غير منتشرة في ملاعب كرة القدم لكن الهدف الواضح منها هو السيطرة على وسط الملعب. البعض يعبر عنها بالرسم 3-4-2-1، أي لاعب قلب دفاع ومدافعين أيمن وأيسر، ومربع من أربع لاعبي وسط، اثنان هما لاعبا وسط ومدافعين ولاعبان كصناع ألعاب أحدهم يتنقل بحرية لمساعدة الهجوم كمهاجم ثاني أو مساعدة وسط الميدان في إبقاء السيطرة على الكرة أما لاعب الهجوم الوحيد لا تقتصر مهامه على تسجيل الأهداف فقط، إنما الرجوع للوراء لاستلام الكرات وتسليمها لباقي أفراد فريقه.

إذا كان الفريق متقدما في النتيجة، فالتكتيك سيركز على السيطرة بشكل أكبر بالتمريرات القصيرة واهداف الوقت ويلعب أحد صانعي الألعاب على حدود منطقة الجزاء الخصم لعمل العمق لهجوم فريقه المدرب "غوش هيدينك" هو أحد المدربين الذين يستخدمون هذا الرسم التكتيكي. (2)

(1) M.VISENTINI, entraineur de football les systemes de jeu q/r, ed actio

(2) H.ERMUEULEN .football-entrainement tactique. @mphora.2005.

-الرسم التشكيلي 4-5-1:

هذه الطريقة تعتبر دفاعية، بينما يمكن أن تتحول إلى 4-3-3 في حال تقدم لاعبي الوسط الجانبيين (الجناحين للمشاركة في العمليات الهجومية).

هذه الطريقة تستخدم في المباريات التي يحتاج فيها الفريق إلى التعادل أو المحافظة على تقدمه في نتيجة المباراة بسبب مواقع لاعبي خط وسط الملعب الذي يصعب بناء الهجمات وصناعة الألعاب.

أما مهاجمي فريق الخصم فسيلقون صعوبة في الاستحواذ والسيطرة عن الكرة بسبب قرب لاعبي خط وسط الفريق من بعضهم في هذه الخطة.

أما المهاجم الوحيد بسبب وجوده وحيدا في المقدمة لاعبي خط الوسط يتوقع منهم المشاركة والتقدم لمساعدة المهاجم ولاعب خط الوسط الدفاعي تسند إليه مهمة التحكم في سرعة ونسق اللعب.

المدرّب السابق لفريق تشيلسي الإنجليزي "جوزيه مورينهو" استخدم هذه الخطة مع بعض التطويرات عليها، حيث أعاد رسم التشكيلة إلى 4-1-4-1 بمهاجم وحيد يدعمه جناحين يتقدمان للمساعدة في العمليات الهجومية يوجد أيضا لاعب خط وسط دفاعي أمام الرباعي الدفاعي في الخط الخلفي. بهذا خلق المدرّب حرية كاملة لباقي أفراد الفريق للمشاركة في العمليات الدفاعية والهجومية.

المدرّب "فابيو كابيلو" استخدم الرسم 4-1-4-1 في المباراة الأولى كمدرّب للمنتخب الإنجليزي أمام المنتخب السويسري وفاز بنتيجة 2-1.⁽¹⁾

⁽¹⁾ C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.



الشكل رقم (21): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 1-5-4

-الرسم التكتيكي 1-3-2-4

هذه الطريقة كثيرة الاستخدام في الجانب الاسباني والفرنسي، حيث أنها طريقة دفاعية مرنة جدا
إمكانية انضمام لاعبي خط الوسط الجانبي ولاعبي الأظهرة للمساعدة في العمليات الهجومية أثناء الدفاع
تكون هذه الطريقة مشابهة للرسم 1-5-4. تستعمل لإبقاء السيطرة على الكرة في وسط الميدان.

المهاجم الوحيد يمكن أن يكون طويلا وقويا جدا ليستغل التمريرات القادمة من الظهرين وأجنة
منتصف الملعب كذلك يمكن للمهاجم أن يكون سريعا في هذه الحالات على لاعبي الدفاع العودة مبكرا
للوراء ومحاولة إيقاف الهجمات مع إعطاء الفرصة للاعبي وسط الميدان لإعادة التمرکز من جديد. الرسم
التكتيكي 1-3-2-4 مفيد جدا في حال توفر لاعب صانع مميز. (1)

(1) C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.



الشكل رقم (22): مخطط يوضح الرسم التكتيكي 1-3-2-4

-الرسم التكتيكي 1-4-5:

هذه الطريقة دفاعية جدا مع مهاجم وحيد ودفاع منطقة على أية حال المدافعين الأيمن والأيسر في حال تقدمهما للهجوم يؤدي إلى تحول التشكيلة إلى 3-4-3 نوعا ما هذه الطريقة غير مستخدمة كثيرا ولم تحقق نجاحات في أي محفل مهم.

-الرسم التكتيكي الطارئ:

يمكن أن نطلق عليه اسم "الرسم التكتيكي الغير مكتمل" حيث أنه في حال اقضاء أحد اللاعبين خارج الميدان بسبب بطاقة حمراء أو إصابة أحد اللاعبين بعد استنفاد التغييرات، سيتراجع الفريق بشكل عام إلى الدفاع عن مرماه باستخدام تشكيلات دفاعية مثل: 1-4-4 أو 1-3-5.

في حال كانت الهزيمة ليست خيارا واردا لدى الفريق كما في مباريات الكأس أو البلاي أوف على الفريق أن يتبع تشكيلة هجومية نوعا ما وخطرة مثل: 2-3-4 أو 3-2-4.

أما في حال اقضاء عدد أكبر من اللاعبين فإنه يتم الاعتماد على التشكيلات المعروفة لكن بتوظيف يعتمد على رغبة الفريق بالتركيز كاملا على الدفاع أو التركيز كاملا على الهجوم. (1)

(1) M.VISENTINI, entraîneur de football les systemes de jeu q/r, ed actio, p 25.

-الرسم التشكيلي في المستقبل:

العديد من خبراء كرة القدم خمنوا أن التشكيلات السابقة الذكر والمعروفة ستصبح منتهية الصلاحية بسبب الزيادة الكبيرة في لياقة اللاعبين وتوسع إدراكهم وثقافتهم اللغوية. التغيير أيضا مطلوب أيضا في أي فريق، فمثلا يمكن لفريق أن يلعب بجناحين أحدهما أبطأ لكن أكثر ابداعا.

مثال: المنتخب الأرجنتيني يلعب أحيانا (بذراع واحدة، عن طريق رومان ريكيلمي) على الجهة اليسرى.

III. أساليب اللعب :

1. أسلوب الهجمة المرتدة: الهدف من هذا الأسلوب هو استغلال انشغال الفريق المنافس في عمليات الهجوم ومحاولة مباغتته عندما يدخل في فترة "استراحة" أي فقدان التركيز عند عدم التمكن من إنهاء السيطرة الشاملة على منتصف الملعب الدفاعيين يتقدمون إلى الأمام لإعطاء المساندة للهجوم مع وجود إمكانية ضعيفة للعودة إل مواقعهم في حال ارتداد الكرة منهم.

الفريق الذي يطبق هذا أسلوب الهجمة المرتدة يضع مهاجم أو مهاجمين قرب خط منتصف الملعب لعل كرة بينية أو طولية تصل له بحيث ينطلقون للهجوم في وجود أقل لعب من لاعبي الفريق الخصم في وسط الملعب والدفاع. يمكن استخدام أسلوب الكرة البينية أو التمرير الطولي لتفعيل الهجمة المضادة، وسيتم شرح الأسلوبين فيما بعد. (1)

أسلوب السيطرة الميدانية هو الأسلوب الذي يتبعه فريق ما للسيطرة على الكرة وامتلاكها لفترات طويلة من عمر أي مباراة، مع تنفيذ تمريرات بمعدل عالي جدا تكون دقيقة وفرصة انقطاعها تكون ضئيلة جدا ولتنفيذ هذا الأسلوب يجب ان يتوفر في الفريق لاعبين لديهم إمكانية ممتازة للسيطرة على الكرة وامتلاكها مع أن يكونوا أصحاب تمريرات دقيقة، هذا سيتعب لاعبي الفريق الخصم لأنهم سيضطرون للركض بشكل أكبر وكذل محاولة اعتراض لاعبي الخصم يزداد أكثر.

أسلوب السيطرة الميدانية قد يعني للبعض أحيانا أنه على كل لاعب إبقاء الكرة بين قدميه أطول فترة ممكنة كذلك ممارسة لمسات وفتيات أكبر. (2)

(1) C.doucet, football-el traintent, tactike,@aphora. 2005.

(2) C.doucet, football-el traintent, tactike,@aphora. 2005.

2. أسلوب كرة القدم المباشرة: (1)

اللعبة المباشرة في كرة القدم يعني ان اللاعبين يستنفذون وقت أطول في الاحتفاظ بالكرة قبل تمريرها بمعنى أن كل لاعب من الفريق يمرر الكرة بعد لمسة أو لمسيتين. هذا الأسلوب يرتبط أكثر بأسلوب الهجمة المرتدة منه في أسلوب السيطرة على الكرة.

3. أسلوب التمرير الطولي:

يطلق مصطلح التمرير الطولي في عالم كرة القدم "بالتخمين لوصف محاولة إيصال الكرة في مساحة طويلة م لاعب إلى لاعب آخر من نفس الفريق بطول الملعب أو بعرضه وليس بنيته مساس الكرة لأقدام لاعب المنافس.

هذه التقنية تكون فعالة خصوصا إذا ما وجد في الفريق مهاجم طويل القامة داخل الصندوق. "نظرية التكرير الطويل: نوقشت كثيرا من قبل المحللين وأحساب الاحصائيات ممن يحصون التمريرات المناسبة للوصول إلى تحقيق داخل الشباك. ولعل أكثر هذه التمريرات شهرة هي "الضربات الركنية" حيث أطلقوا عليها الانجليز "نظرية جلايس" (وهي الوضع الأمثل بين علم زاوية الملعب ومنطقة الست ياردات والذي منه تمرر الكرة إلى منطقة الجزاء حيث تلعب الضرو الركنية بطريفة "الثلاثة تمريرات" لتحقيق الأفضلية".

1.تمرير طولي 2.السقوط خلف المدافع والتمركز 3.التسديد من داخل منطقة الجزاء.

أصحاب الاحصائيات وجدوا بأن هذه الطريقة يتم تسجيل هذه من كل 9 تسديدات، وأن معدل المسافة التي تطلق منها التسديدة هي 12.3 ياردات.

أسلوب التمرير الطويل: أيضا أثبت نجاعة كبيرة أثناء ممارسته أثناء اللعب، أسلوب انتهجه الانجليز كثيرا في أسلوب لعب فرقهم كدليل رعب يؤكد بأن أسلوب التمرير الطويلة هو أسلوب تكتيكي ناجح تميزت به الفرق الإنجليزية عن باقي المدارس العالمية.

يعتبر التمرير الطولي أسلوب يخدم الفرق ذات النقص في المهارات الفردية، ومنتقد من فرق أخرى والتي تفضل المهارات أكثر من الاعتماد على التكتيك، على أي حال كثيرون يجدون في تقنية التمرير الطويل فرصة لتسجيل أهداف عندما تقترب المباراة من نهايتها.

(1) F.CIL-CH.SEGUIN. football-initiation.et perfectionnement des jeunes@mphora.2007.

مدربين انتهجوا هذا الأسلوب:

-سام ألدائيس

-جون بيك

-جاكي تشارلتون

-تيري دولان

-ايجل أولسن

-مهاجمين استثمروا كثيرا التمرير الطولي:

-ألان شيرار

-بيتر كراوتش

-براين دين

-كيفن ديفيز

-يان كولر

IV.التبديلات

سنتحدث عن التبديلات في عالم التكتيكات وللتذكير فإن القوانين تسمح بثلاثة تبديلات في المباريات الرسمية وتسمح بإجراء عدد لا محدود من التبديلات في المباريات الغير رسمية.

التبديلات في عالم التكتيك والتدريب دائما ما يكون لتحقيق غاية معينة، فاللاعبين الذين تعبوا في المباراة يتم تبديلهم لكن يجب أن يكون اللاعب البديل جاهزا ومدريا ليحل مكان اللاعب المستبدل بشكل جيد ويملاً مكانه بنفس المواصفات تقريبا نفس الأمر يجب أن يتوفر في حال تغير الرسم التشكيلي في نفس وقت التبديل أي في المحصلة يجب يؤتي التبديل ثماره.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

المدرسين يمتنعون في معظم الأحيان عن إجراء تبديل في خط الدفاع حتى لا يعرقلون العمل المنظم بينهم أو تشتت تركيزهم بدلا من ذلك يجرون تبديلات في خط الوسط والهجوم، ومثلا يتم تبديل المهاجم غير الفعال أو لاعب خط الوسط ضعيف التركيز أو ضعيف الخيال، كل ذلك لإنعاش عمليات الهجوم للفريق في محاولة لإحراز الأهداف.

أما الفرق التي تكون متجهة إلى خسارة اللعبة أو المباراة، يتم ادخال مهاجم لإنعاش خط المقدمة أمام دفاعات الفريق المنافس الذي قد يكون متعب نوعا ما. أما الفريق الفائز المتقدم في المباراة فيمكن إنعاش خط أوسط بلاعب وسط آخر أو إنزال مدافع إضافي لتقوية الدفاع أمام مهاجمي الخصم (الذي من الممكن أن يكون أحدهم قد دخل بديلا أيضا). في هذه الحالة يتم اخراج أحد لاعبي خط الهجوم أو الوسط وإنزال مدافع قوي قادر على إحباط الهجمات.

أخيرا، التبديل في حال إصابة اللاعب يكون ضروريا. لكن مع كل تبديل اضطراري بسبب الإصابة يمكن أن يفقد الفريق فرصة للتأثير على مجرى المباراة لاحقا لصالحهم.⁽¹⁾

V. التكتيك أثناء اللعب

1. التمير ثم الركض:

هذا التكتيك الأساسي والبسيط لأي فريق ويعني أنه عندما تكون الكرة تحت سيطرة أحد اللاعبين، فعليه أن يقرر إما التمير أو الاحتفاظ بها. إذا لم يمررها في الحال فعليه أن يتحرك بالكرة وأن يستمر في الاحتفاظ بها. أما إذا أراد التمير، فعليه بعد ذلك الركض في اتجاه آخر حالا حسب ما تقضيه التحركات التكتيكية.

هذا يعني في بعض الأحيان أنه حينما يمرر لاعب كرة كانت بحوزته لا يبقى ساكنا لكن عليه التحرك إلى موقع ما يتمكن من خلاله استلام الكرة من جديد إذا ما أراد اللاعب الآخر تمريرها مرة أخرى إليه أو ليتمكن من إعطاء اللاعب الذي بحوزته الكرة خيارات أخرى إضافية للتصرف معها.⁽²⁾

⁽¹⁾ c.cattenoy, f.GIL-écoule de football éveil et initiation@mphora.2007.

⁽²⁾ H.ERMUEULEN .football-entrainement tactique. @mphora.2005.

2. التسليم والاستلام:

تكتيك أساسي آخر وهو مشابه كثيرا للتكتيك السابق "التمرير ثم الركض"، ويعتبر تكتيك مهم لتطبيق تكتيك آخر في اللعب وهو "استخدام اللاعب المزعج" والذي سنتحدث عنه فيما بعد في هذا الجزء. اللاعب الذي يمتلك الكرة يقوم بتمريرها لأحد أعضاء فريقه ومن ثم يتحرك إلى مساحة فارغة على الملعب. إذا تمكن اللاعب الذي مرر الكرة من الانفلات من المدافع المكلف بمحاصرته (بسبب السرعة، المهارة، أو اللياقة العالية أكثر من المدافع) فإن فرصة تمرير الكرة من جديد إليه والانطلاق بها نحو مرمى الخصم لتسجيل الهدف تبدو مثالية.

إذا مرر لاعب ما الكرة إلى زميله ثم انطلق إلى مكان آخر ثم مرر زميله الكرة إليه فورا مرة أخرى، فإن هذه الطريقة تسمى عند البريطانيين "تمرير الـ one-two".⁽¹⁾

3. تحويل العملية الهجومية:

باستخدام كرة طويلة هوائية بعرض الملعب يمكن تحويل مسار الهجمة من جانب ملعب إلى الجانب الآخر في حال وجود أحد اللاعبين في هذا الجانب يمتلك مساحة جيدة لبناء هجمة جديدة فعالة ومريحة في هذه الحالة، على مدافعي الفريق الخصم أن يعدلوا مراكزهم حتى يتمكنوا من تعطيل الهجمة مما يسمح بخلق مساحات أخرى يمكن أن تستغل.⁽²⁾

4. التمريرات البينية:

استخدام المساحة في ظهر خط دفاع الخصم لاستغلال التمريرة البينية هو من أفضل الحلول لإحراز الأهداف. تمرير الكرة في ظهر المدافعين يترك عدة حلول مهمة للفريق صاحب الهجمة: إذا وصلت الكرة إلى قدم أحد المهاجمين واستطاع كسر مصيدة التسلسل فحينها سيكون المهاجم في مواهة 1 إلى 1 مع حارس المرمى وتكون فرصة إحراز الهدف كبيرة. أما في حال وصلت الكرة إلى قدم المدافع، فإن التمرير الجيد للمهاجم يضعه أمام فرص أخرى يمكن استغلالها.

فالمدافع سيقع في مواجهة حارس مرماه مما سيحيد إلى تشتيت الكرة إلى الركنية أو إلى جانب الملعب أو إرجاع الكرة بطريقة خطيرة إلى حارس مرماه أو الوقوع تحت ضغط قوي من قبل المهاجم.

⁽¹⁾ c.cattenoy, f.GIL-écoule de football éveil et initiation@mphora.2007.

⁽²⁾ E. CABALLERO, football-entrainement pour tous, @mphora. 2005.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

لاستغلال التميرية البيئية بشكل ممتاز يفترض أن يكون في الفريق مهاجمين سريعين أكثر من مدافعي الخصم، فيمكن بذلك كسر التسلل أو جعل خط دفاع الفريق الخصم قريب من حارس المرمى لتقليل حجم الفجوة فيما بينهم.

هذا يمكن أن يفتح فجوة أخرى يمكن استغلالها بين خطي الدفاع والوسط للفريق الخصم. (1)

5. التميريات الطويلة في ظهر المدافعين:

هي تمريرة طويلة مرتفعة، يمررها لآعب من الفريق من منتصف ملعبه فوق رؤوس مدافعي الخصم بطول الملعب، القصد من هذه التميرة وجود الكرة في مكان متوسط بين المدافعين وحارس المرمى ليسمح للمهاجم أو المهاجمين بمطاردتها، مع تجنب الوقوع في التسلل.

هذا الأسلوب التكتيكي يعمل بشكل أفضل في ظل وجود مهاجمين أقوياء وسريعين للتمكن من اللحاق

بالكرة والسيطرة عليها ومن ثم التسديد على مرمى الخصم. (2)

6. استغلال المساحات: (بين خطي الوسط والدفاع)

في أي هجمة عادية وفي مرحلة بناءها من قبل المهاجمين، يتم تمرير الكرة في المساحات أو الفجوات بين خطي الدفاع والهجوم. فعلى سبيل المثال عندما تصل الكرة إلى أحد اللاعبين في المنطقة بين وسط الفريق الخصم ودفاعه ويكون ظهره لحارس مرمى الفريق الخصم فإنه سيحاول الالتفاف بالكرة وإكمال الهجمة أو الخيار الآخر تمرير الكرة في فجوة أخرى بين خطي الوسط والدفاع للفريق الخصم يكون يواجهها لحارس المرمى.

يمكن بعد ذلك الانطلاق بالكرة وتسديدها من خارج المنطقة أو تمريرها تمريرة بيئية أو استخدام تكتيك

ONE-TWO بين لاعبين لضرب خط دفاع الخصم. (3)

7. التحرك الثلاثي: (أو التحرك المثلي)

حركة تكتيكية أخرى تسمح بتوغل اللاعبين والتقدم في ظل إبقاء الكرة تحت سيطرتهم. في التحرك

المثلي يتم تحريك الكرة بين ثلاثة لاعبين ليشكلوا بذلك مثلثًا. هذا المثلث يتحرك أو ينزاح إلى مكان آخر في الملعب بدخول لاعب جديد وخروج آخر على سبيل المثال: يشارك لاعبين من خط وسط الفريق مع

(1) J.FAUCHER, football-la formation initiale (12-16 ans), @mphora.

(2) C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.

(3) C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

لاعب خط الدفاع (الظهير) لتكوين مثلث يبدأ من منتصف ملعب الفريق، ينتقل هذا المثلث إلى متوسط ملعب الفريق الخصم بانسحاب الظهير ومشاركة الجناح لاعبي وسط الميدان في نقل الكرات فيما بينهم يمكن أن يعمل الفريق من مثلث بمشاركة عدد أكبر من اللاعبين لمحاولة نقل الكرة إلى الهجوم في ظل عدم التمكن تماما من بقائها تحت سيطرة أحد المثلثات المكونة هذا التكتيك يعتبر جيد عند محاولة السيطرة على وسط ميدان الملعب.

أيضا يمكن استخدام هذه الطريقة للعمليات الهجومية البحتة (بمعنى لا يستخدمها لاعبا خط الوسط والدفاع) وتكمن الفعالية في هذا التكتيك في عدم تمكن مدافعي الخصم من التكيف مع أسلوب وطريقة مهاجمي الفريق. (1)

8.تبديل الأماكن بين الجناحين:

في بعض الأحيان، عندما يكون لدى الفريق جناحين مرتين (أو لاعبي خط وسط جانبيين) يستطيعان تبديل موقعهما أثناء سير المباراة فان ذلك يشوش كثيرا على مدافعي الفريق الخصم خصوصا الموكلين بمراقبة لاعبي الأجنحة.

أيضا هذه الطريقة مفيدة في حال وجود جناحين مختلفي الأسلوب، أحدهم ينطلق بسرعة ويرفع تمريرات عرضية إلى داخل منطقة الجزاء والآخر لاعب مهاري يستطيع التحكم بالكرة والاختراق. تبديل مواقعهما أثناء المباراة قد يضعف المدافعين ويعطي فرصة أكبر لاستغلال الهجمات. (2)

9.المساندة القوية لطرفين الملعب:

صنع فرص هجومية خطيرة يمكن أن تحدث بالضغط على مدافعي الخصم خصوصا من احد طرفي الملعب عن طريق لاعبي الهجوم والوسط بحيث يقللون التغطية الدفاعية على جناح أو ظهير الفريق في الجهة الأخرى من الملعب ثم تمرير الكرة أو رفعها الى اللاعبين خارج مراقبة مدافعي الخصم لخلق فرصة للتسديد أو صنع كرة خطيرة في مواجهة المرمى. (3)

(1) C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.

(2) C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.

(3) J.MERCIER, football-comprendre et pratiquer,@mphora.2006.

10. استخدام المهاجم المزعج:

هذه الطريقة فعالة جدا عندما يمتلك الفريق مهاجما ذا تقنية عالية تمكنه من شغل خط الدفاع لوحده في العادة هذا اللاعب يشغل لاعبي متوسط دفاع الخصم مما يسمح بإضعاف خط الدفاع بشكل أكبر. إذا أنظم جناحين جيدين للمهاجم في العمليات الهجومية فإن المدافعين الأربعة سيتعرضون لمشاكل متنوعة وسيتركبون الأخطاء في محاولاتهم لاعتراض الهجمة.

هذه النوعية من اللاعبين تستطيع أيضا خلق فرص لباقي لاعبي الفريق عن طريق جذب المدافعين ومن ثم إعطاء تمريرة قاضية لأحد زملاءه، أو حتى بإمكانه المرور من المدافعين لخلق فرصة سانحة لنفسه، من أبرز الأمثلة عل هؤلاء اللاعبين: ألان شيرار، جون هارتسون، ولوكا توني، بإمكانهم تطبيق هذا التكتيك بشكل جيد. (1)

VI. التكتيكات الهجومية في الضربات الثابتة

1. الركلات الحرة: (2)

ويقصد بها الركلات التي تحتسب للفريق بتدخل على لاعب بطريقة غير قانونية من قبل لاعبي الخصم، واستغلالها هجوميا أو في بناء هجمة عندما يكون الخطأ بشكل عام في منتصف ملعب الفريق الخصم، يفضل أن يكون منفذ الركلة أحد أفضل اللاعبين في تسديد الكرات أو حتى في تمريرها. إذا كانت الكرة بعيدة عن منطقة الجزاء، فيفضل تمريرها إلى داخل المنطقة بنفس أسلوب الركلة الركنية أما إذا كانت قريبة نوعا ما فإنه يُفضل تسديدها مباشرة نحو المرمى، في بعض الحالات، إذا كان مدافعي الخصم طوال القامة بحيث يحجب الدفاع المرمى عن التسديد المباشر، فإنه يتم اللجوء إلى تمرير الكرة إلى لاعب قادم من الخلف يكشف مرمى الخصم ليقوم بتسديدها مباشرة.

2. ركلة المرمى:

وهي مهمة في كثير من الأحيان لتنفيذ هجمة قوية منسقة إذا كان الفريق الخصم ينفذ تكتيك هجومي مندفع وتحولت الكرة إلى ركلة مرمى، فإن التنفيذ السريع قد يخلق هجمة مرتدة سريعة قد توتي ثمارها.

(1) M.VISENTINI, entraîneur de football les systemes de jeu q/r, ed actio

(2) P.scheimer, attackinj seccer , meyer et meyer, sport, 2013.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

في أغلب الأحيان يتم تنفيذ ركلة المرمى على شكل تمريرة طويلة إلى أحد لاعبي وسط الملعب كل ما عليهم هو معرفة استقبالها بشكل جيد لإبقاء الكرة تحت السيطرة.

3. الركلة الركنية: (1)

الركلات الركنية فرصة جيدة لإحراز هدف إذا نفذها للاعب الأفضل لتنفيذها من الموجودين عن اليمين أو اليسار بعض اللاعبين يقوم بإرسالها مباشرة نحو المرمى على شكل منحني والبعض الآخر يستغل وجود لاعبين في الفريق لإرسالها داخل المنطقة والحصول على تسديدة رأسية مميزة. تكتيك آخر في تنفيذ ركلة الزاوية يمكن استعمالها مع أنه غير مفضل ويعتبر تكتيك ضعيف يقضي هذا النوع بوجود لاعب خارج منطقة الجزاء (الأفضل أن يكون من أفضل المسددين) مستغلاً انشغال المدافعين باللاعبين الموجودين داخل المنطقة، يقوم اللاعب منفذ ركلة الركنية بإرسال الكرة إلى ذلك اللاعب حيث المساحة خالية من المدافعين والفرصة للحصول على تسديدة ناجحة تكون كبيرة.

4. رمية التماس:

الهدف في رأس اللاعب الذي ينفذ رمية التماس عادة هو أن يستلمها زميله لإكمال إبقاء الكرة تحت سيطرة الفريق لا تحتاج الرمية أن تتجه إلى المناطق الهجومية بل تنفذ الرمية باتجاه أب لاعب غير مراقب من لاعبي الخصم والذين يكونون خلف الكرة.

في بعض الأحيان تنفيذ رمية التماس تتبعها تمريرة سريعة إلى لاعب غير مراقب يمكن أن يبني هجمة فعالة في حالات أخرى إذا تبناه اللاعب الذي ينفذ الرمية إلى أنه غير مراقب فإنه يقوم بتسليم الكرة إلى زميله على الرأس أو الصدر ليمررها بدوره إلى نفس اللاعب منفذ الرمية لينطلق بها إلى تكوين هجمة جديدة.

إذا كان هناك رمية تماس في الثلث الأخير من الملعب (ناحية الهجوم) فإن اللاعبين يلجؤون إلى تنفيذ الرمية بشكل قوي وطويل إلى داخل منطقة الجزاء. (على شكل ركلة ركنية).

(1) حنفي محمود، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1988.

VII. التكتيكات الدفاعية

1. المدافع الأول، الثاني والثالث:

1.1. المدافع الثاني:

هو المدافع الذي يقوم بتأمين المدافع الأول في حال تمكن لاعب الخصم من تخطيه في هذه الحالة يصبح هو المدافع الأول، ويأخذ أحد لاعبي الدفاع الآخرين موقع المدافع الثاني، يجب على لاعبي خط الدفاع أن يكونوا منظمين ومستوعبين للعمليات الدفاعية حتى يتمكنوا من إتمام عمليات التحويل بين المدافع الأول، والثاني والثالث بسرعة.

المسافة المقدره التي يجب أن تتوفر بين المدافع الأول والمدافع الثاني هي 6 أمتار لكنها أيضا تتفاوت وبقوة من حالة إلى حالة، والعامل المهم في هذه المسافة سرعة لاعب الخصم إذا كان سريعاً فيجب أن تكون المسافة أكبر اما إذا كان قليل التحرك وبطيء فإن المدافع الأول والثاني يتحداً ويعملان معاً كمدافع أول.

المدافع الأول والثاني لا يختلفان في الأدوار أثناء تطبيق دفاع المنطقة أو طريقة رجل لرجل لكن المدافع الثالث لديه أدوار مختلفة في أثناء تطبيق أحد الطريقتين أما طريقة التنظيم بين المدافع بين المدافع الأول والثاني والثالث فهي تختلف على حسب الرسم التشكيلي المتبع.⁽¹⁾

2.1. المدافع الأول:

هو صاحب المسؤولية الأساسية لمواجهة لاعب الخصم الذي لديه الكرة وعليه اعتراضه أو منعه من تنفيذ تمريرة خطيرة، الثواني الأولى من لحظة فقدان الفريق للكرة هي ثواني مهمة جداً حيث يكون التنظيم الدفاعي سيئاً ومشتتاً المدافع الأول الحكيم هو من يستطيع تأخير الهجمة لإعطاء فرصة لباقي زملائه لإعادة التنظيم في الخطوط الخلفية.

المدافع الأول هو المدافع الأقرب للاعب الخصم الذي لديه الكرة، يكون في النصف الدفاعي لملاعب فريقه ولا يقوم بالكثير من المهام الهجومية ويجب عليه أن يحافظ على المسافة المثالية بينه وبين اللاعب

⁽¹⁾ C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

الذي يمتلك الكرة، هذه المسافة تقدر في بعض الأحيان بـ 2 متر، البعض يقدر المسافة على حسب التنظيم الدفاعي وفي المحصلة يجب أن يحرص المدافع الأول على تقدير مسافة جيدة تمنع اللاعب الذي بحوزته الكرة من الخصم من الركض باتجاه منطقة الدفاع ومحاولة منع أي تمريرة خطيرة كذلك حتى يتضمن المدافع الأول عودة التنظيم الدفاعي حتى تقل خطورة الهجمة ويجب ملاحظة أنه في حال قرر المدافع الأول اعتراض الخصم بقطع الكرة أو الانزلاق فإنه يزيد بذلك فرصة لاعب الخصم من المرور منه والاستمرار بالركض بالكرة نحو من منطقة الجزاء أو تمريرها إلى لاعب في وضعية أخرى أفضل وبالتالي خلق خطورة على المرمى. يجب أن يلاحظ أيضا أن لاعب الفريق الخصم الذي بحوزته الكرة سوف يتجه إلى أقصر الطرق المؤدية إلى منطقة الجزاء، لذلك يجب مراعاة محاولة إبقاء سير الهجمة وسط الميدان وإذا لم يتسن تنظيم الخطوط الدفاعية فإنه يفضل تسيير الهجمة إلى أحد خطي التماس. (1)

2- تشكيل خطوط ضغط في دفاع المنطقة

المدافعين الثاني والثالث ولاعبي خط الوسط ينظمون خطين في منطقة وسط ملعب الفريق ليكونوا بذلك خط مدافع وخط وسط، خط الوسط المشكل في دفاع المنطقة يعتبر خط الدفاع الأول أو "الدرع الخارجي" لخط الدفاع الخلفي. ويجب أن يكون الخطين مستقيمان قدر الإمكان، أيضا المدافع الأول وفي بعد الحالات المدافع الثاني ينطلقان لتشكيل ضغط قوي على اللاعب الذي يمتلك الكرة، الهدف من أن يكون الخطين مستقيمين قدر الإمكان هو منع المساحات في خلف المدافعين بالاعتماد على مصيدة التسلل. أيضا قد يلجأ بعض اللاعبين من الخصوم على سبيل المثال في التقدم بالكرة إلى المناطق الخطرة على الفريق، هؤلاء اللاعبين يجب مراقبتهم جيدا ويمكن أن يطبق الدفاع رجل لرجل من منطلق أنه يجب مراقبة لاعبي الهجوم طوال الوقت بالإضافة إلى الاستمرار في تطبيق نظام دفاع المنطقة. أي أنه من الممكن جدا رؤية الطريقتين الدفاعيتين يطبقان بجانب بعضهما البعض.

أما عدد اللاعبين في خطي الضغط يعتمد على الرسم الخططي الذي يعتمد الفريق. ففي بعض التشكيلات تجد لاعب خط وسط دفاعي (ارتكاز) مهمته وقف المهاجمين بين هذين الخطين.

(1) H.ERMUEULEN .football-entrainement tactique. @mphora.2005.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

خطي الضغط يتحركان على حسب تواجد الكرة، والمدافع "المدافعين" الثالث يجب أن يبقوا متقاربين في مسافة معقولة من بعضهم البعض على حسب انتشار اللاعبين المهاجمين من الفريق الخصم.

3. طريقة الدفاع رجل-رجل:

في هذه الطريقة اللاعب الليبرو (القشاش) هو لاعب متوسط الدفاع الحر بمعنى أنه الوحيد الذي لا يقوم بمراقبة أي لاعب من الخصم، ويتواجد خلف باقي لاعبي خط الدفاع بحيث يقوم بتشتيت أي كرة يمكن أن تمر من باقي المدافعين بالإضافة إلى أنه يُعطي عمق دفاعي أكبر، في هذه الحالات اللاعب الليبرو هو من يعطي التعليمات لباقي اللاعبين في التمرکز ومراقبة الخصم، وهم من يعلمون أين تتمركز الخط الخلفي في أي وقت.

طريقة دفاع المنطقة لا تحتاج إلى لاعب ليبرو وبينما معظم الفرق حولت طريقة لعبها الدفاعية إلى طريقة دفاع المنطقة، لأن لاعبي الليبرو أصبحوا نادرين هذه الأيام.

4. إغلاق العمق الدفاعي:

المسافة بين خطي الدفاع والوسط يفترض أن تبقى ثابتة وهي مقدرة بحدود 15 متر إذا زادت المسافة وتراجع خط الدفاع وفي ظل عدم وجود ضغط على المنافس الذي يمتلك لكرة، كل ذلك يؤدي إلى عمل خطيرة في العمق ويمكن عمل تمريرات بينية خطيرة أما في تقليل المسافة إلى أقل من 15 متر، فإن ذلك يُشكل ضغط على المنافس، وفي حال اقترابهم أكثر من منطقة الجراء يجب على المدافعين أن يطلبوا اقتراب لاعبي خط الوسط منهم.

عندما يكون التنظيم الدفاعي في العمق جيدا، لن يجد خط الدفاع نفسه محتاجا للكثير من الخدمات من خط الوسط بسبب تشتتهم كلما مرت فترات المباراة دون أن يستطيع المنافس اختراقهم كذلك مع زيادة الضغط على مهاجمي الفريق الخصم، فإن التعب والإرهاق قد يأخذ الكثير منهم، ويمكن أن تصبح خطوط الفريق الخصم متباعدة مما يشكل فرصة ممتازة لبدء هجمات منظمة خطيرة على الخصم باستخدام الطرق السابقة في التكتيكات الهجومية أو حتى البدء في تنظيم عدة هجمات مرتدة. (1)

(1) J.MERCIER, football-comprendre et pratiquer, @mphora.2006.

5. التكتيكات الدفاعية في الضربات الثابتة:

1.5. ركلات الجزاء:

في حالة ركلة الجزاء، لا يسمح بوجود أي لاعب داخل المنطقة ما عدا حارس المرمى، يفترض وجود عدد من اللاعبين تماما على حدود منطقة الجزاء ويكونوا متأهبين لتشتت الكرة فورا في حال ارتدت من حارس المرمى الفريق المنافس بعض الأحيان يلجأ إلى وضع لاعبين خارج المنطقة من الناحيتين ويكونان جاهزين للانطلاق داخل المنطقة بعد تنفيذ الركلة مباشرة ليتيح لهم فرصة الحصول على الكرة في حال ارتدت من حارس المرمى لذلك ينصح أيضا بمراقبة هذين اللاعبين وأي لاعب متأهب للدخول إلى المنطقة لتضييق المساحات في حال ارتداد الكرة.

تكتيك مهم من الممكن اتباعه بواسطة حراس المرمى، وهو محاولة تشتيت انتباه منفذ ركلة الجزاء، هذه التكتيكات تتضمن متابعة تحريك جسم حارس المرمى بالكامل أو حتى أجزاء من جسمه بشكل مكثف، ويمكن اتباع تشتيت الانتباه بواسطة التعليقات الشفوية من أبرز الأمثلة على هذه النقطة التكتيكية لحارس المرمى هو الحارس "بروس غروبيلا" في نهائي كأس الاتحاد الأوروبي عام 1984، كذلك الحارس البولندي "جيرزي دوديك" في نهائي دوري أبطال أوروبا عام 2005.

2.5. ركلات الزاوية والتمريرات العرضية:

في الركلات الركنية، الركلات الثابتة ورميات التماس التي تنفذ على شكل تمريرة عرضية داخل منطقة الجزاء تستخدم معظم الفرق أسلوب المراقبة رجل لرجل حتى تلك الفرق التي تطبق طريقة دفاع المنطقة، كل لاعب لديه مهمة مراقبة لاعب آخر، والجدير بالملاحظة أنه بعض الفرق توجه لاعبيها لمراقبة لاعبين معينين قبل المباراة وأثناء التحضير لها.

ينصح بعدم عمل تبديلات أثناء تنفيذ ركلات ركنية أو ركلات حرة لأنها من الممكن أن تنفذ بعد إجراء التبديل مباشرة وقبل توجه اللاعب للتمركز داخل المنطقة ومراقبة أحد اللاعبين المهمين.⁽¹⁾

(1) BGODARD, football, solar, 2006.

3.5. الركلات الحرة في مدى التسديد:

عندما يتوفر للخصم ركلة حرة تمكنه من التسديد مباشرة على المرمى يجب وضع حائط دفاعي يبعد عن موقع الكرة المسافة القانونية. عدد اللاعبين الموجودين في الحائط يعتمد على الزاوية والمسافة عن المرمى، كذلك يعتمد على مهارة لاعب الخصم التسديدية.

يفترض أن يغطي الحائط نهاية مرمى الفريق في حين يتمركز حارس المرمى لتغطية الجانب الآخر، ويجب أن يرى الحارس مسار الكرة بعد التسديد، في هذه الحالة يصعب على اللاعب الذي سوف يسدد الكرة تنفيذ الركلة الحرة باتجاه جانبي المرمى.

6. الدفاع بالكرة:

سأقوم بتلخيص عمليات الدفاع الكرة وتوضيح معناها على شكل نقاط، كالتالي:

1. يجب ابعاد الكرة عندما تكون بين قدمي المدافع في حال تعرضه لضغط من مهاجم الفريق الخصم خصوصا عندما يكون قريبا من مرماه. إبعاد الكرة يكون بركلها إلى منطقة أخرى من الملعب تسمح بإبعاد خطر الهجمة عن المرمى، أو بركلها إلى خارج خط المرمى أو خط التماس حسب خطورة الوضع.

2. محاولة ابعاد الكرة دائما يكون بركلة طويلة حتى يتسنى لباقي أعضاء الفريق إعادة التمركز وتنظيم الخطوط ورسم الخطة التكتيكية للفريق.

3. أما إذا لم يتسنى للمدافع ركل الكرة إلى خارج أو ابعادها إلى مناطق الخصم وفي حال استمرار ضغط المنافس على باقي لاعبي خط الدفاع والوسط التقرب إلى بعضهم ومحاولة اخراج الكرة سريعا عن منطقة الجراء يستبعا تحرك للأمام من اللاعبين هذه الطريقة مفيدة لنصب مصيدة التسلل وتمنع المهاجمين من التقدم حتى لا يقعوا في التسلل.

4. عملية الإبعاد يمكن دمجها بتمريرة طويلة بينية إلى المهاجمين لتشكيل كرة خطيرة، كذلك يمكن دمجها في بعض الحالات بتسديدة قوية في حال كان خط الدفاع متقدما لممارسة الضغط على لاعبي الخصم.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

5. في بعض الفرق التي تضم لاعبين مهرة في خط الدفاع والوسط مع إمكانية التمريرات السريعة فيما بينهم لإخراج الكرة من موضع خطر يمكن أن يطبقوا تكتيك بناء الهجمة السريعة من الدفاع. هذه الطريقة قد تؤدي إلى إرهاق الخصم بشكل كبير. ⁽¹⁾

⁽¹⁾ H.ERMUEULEN .football-entrainement tactique. @mphora.2005.

خلاصة الفصل:

هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خطياً تحت ظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم.

كانت الخطط في السابق بسيطة جداً، ولا تهتم بالأمر الدقيقة والتفصيلية بل وإن بعض الفرق تلعب بلا تخطيط وما قاله الأسطورة البرازيلية بيليه. ⁽¹⁾ عن خطط برازيل 1970 يدل على بساطتها ولكن كأى شيء آخر فلا بد من التطوير، وهذا ما حصل في عالم الكرة، حيث تطورت الخطط كثيراً وتنوعت مدارسها الكروية، ما بين المدرسة الألمانية والإيطالية والبرازيلية وغيرها... ولكل مدرسة أسلوبها الخاص ونهجها المتفرد فهناك المدرسة الدفاعية البحتة التي تلعب بها الفرق الإيطالية والمسماة بين (كاتاناتيشيو) وهناك المدرسة التي تعتمد اعتماداً كلياً على التميريرات القصيرة واللعب الجماعي وهي كما هو معروف مدرسة هولندية خالصة تسمى بـ (الكرة الشاملة) وهناك المدرسة الإنجليزية التي تعتمد على التميريرات الطولية والعرضية بعيدة المدى...

والمدرسة البرازيلية أو اللاتينية بشكل عام وهي المدرسة التي تعتمد على المهارات الفردية لكل لاعب وفتح اللعب والهجوم مع عدم إغفال الجانب الجماعي وطريقة لعب المنتخب البرتغالي هو مثال (أوروبي) على المدرسة اللاتينية.

وسوف نستعرض في هذه السلسلة أهم الخطط الموجودة حالياً في الملاعب، وسنتحدث بشكل مفصل عن الخطة 2-4-4 التقليدية و 2-4-4 الحديثة و 3-5-2.

مهم جداً التنظيم الأولي للفريق بحيث ينتبه المدرب للخطة المناسبة لقدرات الفريق والتوظيف الأمثل للاعبين ولا بد من معرفة أن أي خطة سوف تستخدمها غالباً ما تطبق فيها أدوار متشابهة ولكن مع اختلاف

(1) C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.

الفصل الثاني: التكتيك في كرة القدم

صعوبة أو سهولة للقيام بالوظائف المطلوبة حسب الخطة الموضوعة لذا فالمدرّب الجيد ليس فقط من يضع الخطة الجيدة، بل من يختار الخطة الأفضل التي تظهر ميزات الفريق وتخفي عيوبه الموجودة. ويجب أن يكون لديه الشجاعة لتجربة خطط مختلفة أو حتى خلق خطة جديدة.



الفصل الثالث: متطلبات

كرة القدم الحديثة



تمهيد:

كرة القدم نشاط مركب والنتيجة تتحكم فيها مجموع من المتغيرات مثل المتغير السيكولوجي والتقني للاعبين والتكتيكي للفريق والحالة البدنية وفي دراستنا نحاول أن نتناول طريقة التدريب الفكري القصير المرتفع الشدة على السرعة الهوائية القصوى والانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

ونظرا للأهمية الكبيرة لكرة القدم في مختلف البلدان المتقدمة والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول لمستلزمات العالية.

ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من هذه العوامل كيفية اختيار البرنامج التدريبي الفعال.

إن تغييرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي من القوة فضلا عن ارتفاع المستوى المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن المرمى وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة فترة المباراة. (1) Mambert

وعليه يجب أن يقوم اللاعب بتطوير لياقته البدنية وكفاءته البدنية التي تتماشى مع متطلبات النشاط البدني لكرة القدم الحديثة تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة فالتقدم المذهل الذي عرفته كرة القدم فب العقد الأخير جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير أدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا.

وفي التدريب الحديث لكرة القدم يجب مراعاة متطلبات النشاط التي هي عبارة عن تناوب لفترات عمل قصيرة ومحدودة مع فترات راحة كبيرة هذا يستوجب قدرة عالية من التحمل وقدرة عالية من القوة والسرعة وتحمل القوة والسرعة وعلى هذا فإن النشاط البدني يجب أن يبنى على صفة النشاط الحركي للاعبين ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة للإعداد الرياضي بدنيا بحيث يكون محتواها وسرعتها

(1) B. GODARD, football, solar, 2006, p 44.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب وتعد القوة والسرعة والتحمل من العناصر الأساس التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة القدم Bangsbo.⁽¹⁾ إن التدريب التبادلي من الوسائل المستخدمة واسع في أوروبا وأمريكا الجنوبية في المجال الرياضي وخاصة الرياضات الجماعية إذ يؤكد، Astond et coll أنه يتميز بكمية عمل أكبر من الطريقة المستمرة وكذلك هناك دراسات عديدة أثبتت نجاعته في تنمية وتطوير القدرة العضلية Cometti⁽²⁾ فالتدريب هو عبارة عن وسيلة نستطيع أن نطور بها أكثر من صفة يبقى علينا كيفية بناء الحوصص ومجالات التدريب باستعمال تمرين الوثب الذي يعد تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية وتحسين وتطوير العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة فأصبح من أشهر الوسائل التدريب لكل المستويات والأعمار.

ولقد أصبح مقبولاً بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية فالتدريب باستعمال تماري الوثب يقرب الفجوة بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية حيث يحرك إطالة العضلة أثناء التدريب تم تقتصر وتدعى هذه العملية تدريب صممت للاستفادة من الطاقة المطاطية للعضلة وبالتالي الطاقة المخزونة في العضلة من خلال دائرة التطوير والتقصير.

فإن تكرار هذه التمارين البليومترية في الطريقة التبادلية يسمح بتنمية قدرة التحمل ومقاومة التعب فباختلاف مجالات التدريب التبادلي تسمح بالتنوع في العمل العضلي وتسمح في التنوع في شدة العمل وهذا ينتج عنه كمية من العمل النوعي.

1. تعريف رياضة كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء.⁽³⁾

(1) BANGSBO J, NORREGAARD, THORSO, F. Activity profil of competition soccer. Can. J. sport sci. 2001, p 33.

(2) GILLE COMETTI, l'évaluation des capacités physique 2007, p 20.

(3) الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضة)، المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات، الطبعة الأولى، 2002، ص 116.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 الى 120م وعرضه ما بين 45 الى 90م اما خلال المباريات الدولية فيشترط ان يكون طول الملعب ما بين 100 الى 110م وعرضه من 65 الى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد و يبلغ محيطها من 68 سم الى 72 سم.

ويوزن بقدر 410 إلى 450 غ، تجري المباراة بين فريقان يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شوورت قميص، جوارب حذاء خاص باللعبة.

ويدور وقت اللقاء 90 إلى 120 دقيقة في حال وجود وقت إضافي وتعطي مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة يعطي في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والامريكي فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكنيكي وخطط اللعب والثاني في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل. (1)

2. رياضة كرة القدم عبر التاريخ:

1.2. تاريخ ظهور وانتشار رياضة كرة القدم:

لقد أطلقت عن كرة القدم في ازمة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد أن اليونان قديما كانوا يسمونها بيس كروس Episkyros وكان الرومان يلقبونها هاربارستوم.

ويذهب البعض أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين، بالتحديد في الفترة ما بين 206 قبل الميلاد وسنة 25 بعد الميلاد كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني بأنها تذكر باسم صيني تسو تشو أي بمعنى كل الكرة وكان ما عرف منها بتفاصيل أنها

(1) Abed Rahmani, detarmention de certaines caractéristiques morphologique des footballeurs de haut niveau, cas championnat du monde, 1999, p 20.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

كانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزيد ارتفاعها عن 30 قدما مكسوة الحرائر المزركشة وبينهما سكية من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحدة. (1)

وكان هذا الهدف يوضح أمام الإمبراطور في الحفلات العامة، (2) ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر، ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان الفائز منهم يصرف له كمية من الفواكه والزهور والقبعات وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم كالتشيو (CALCIO) كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرين من يونيو والثانية في اليوم الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون (SAN JHON) في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمثابة العيد... وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول الأبيض يسمى يانكي والثاني باسم روسي، وظم كل من فريق واحد 21 لاعب يلعبون في بياتزا، وكان المرمى هو عبارة عن عرض الملعب وكان اللعب خشنا وكان الملعب يغطى بالرمال. وهناك من قال أن أصلها يوناني وأنها كانت قديما تسمى إيبيسكيروس ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع الفكرة القومية التي بينت على هزيمة الدنماركيين للغزاة والتنكيل برأس القائد الدنماركي وبعد الخلافات والمناقشة حول ملامح لعبة كرة القدم إلى أن تم الاتفاق سنة 1930 على أن تكون هذه الكرة لعبتين الأولى باسم سوكو والثانية باسم رجبى، وبعدها أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م. (3)

وعاد جايلز أستاذ جامعة أكسفورد وذر أن أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول بأن الكرة كانت مستديرة وصنعت من ثمانية أجزاء من الجلد، وإنما كانت محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد هذه الأفكار ناقشتها كثير من المؤرخون وقلدوها.

وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم استدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قاتلوا القائد الدنماركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة ومن هذا بعد

(1) إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر، 1960، ص 32.

(2) مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، طبعة 3، بدون سنة، ص 10.

(3) حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلم للملايين، ط 7، 1984، ص 15.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

ذلك تقليدا قوميا علامة على الثأر والانتقام واستبدلوا مع الوقت الرأس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو نجز ظهور اللعبة اكتشافها. (1)

وحول انتشار هذه اللعبة، فكانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت هذه اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بعد ذلك لدرجة أنها صارت لها في نيويورك وحدها 405 ملعب في أنحاء حدائقها، وتأثر شباب كندا لكرة القدم الأمريكية بحكم جبرتهم لشباب أمريكا وأيضا بحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا ثم دخلت هذه اللعبة إلى استراليا عام 1858 م عن طريق عمان مناجم فيكتوريا. وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1982. (2)

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية إلى درجة أن بعض الساسة أطلقت عليها عجز الاستعمار ولكثرة مستعمراتها، سهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حين يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم وسرعان ما تنتقل عنهم للشباب الذين يتصلون بأعمالهم وهو يدورهم ينقلونها إلى شعبهم لأن الشباب كما هو معروف مغرم بالتقليد، وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ لها القانون فكانت في ذلك الوقت في أبشع صور بعيدة عن أهدافها ويمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة. (3)

2.2. نظرة عابرة عن كرة القدم في العالم والجزائر:

أ. في العالم:

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة لكل أربع سنوات وحدث خارق للعادة، ويجلب إليه أنظار العالم السيدة الكأس العالمية لكرة القدم حيث هذه الأخيرة تثير توترا حادا في الأشهر التي سبق مبارياتها التي تحقق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي فهذه اللعبة تحتل الصدارة.

(1) KAMEL LEMOUI, FOOT BALL, technique, entrénement, unity de redjhaia, Algérie, 1989, p 6.

(2) إبراهيم علام، كأس كرة العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر، 1960، ص 50.

(3) المرجع نفسه، ص 51.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م، عقب تأسيس الاتحاد الدولي عن تنفيذها وفي عام 1920 م اقترحت النمسا والمجر وتشيكو سلوفاكيا وإيطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة لكن هذا الاقتراح لم يلقى الدعم الكامل من الدول الأعضاء.

وفي عام 1929 م وبعد إقامة الألعاب الأولمبية في أمستردام، طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، مجر، إيطاليا، السويد، إسبانيا والأرغواي، فوافق الاتحاد الدولي وطلب من الأرغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 م.

جدول رقم (05): يوضح تسلسل دورات كأس العالم سمة (1930-1994)

مكان الدورة	السنوات	عدد البلدان المشاركة	نتيجة اللقاء النهائي	أهداف الدورة
الأرغواي	1930	13	الأرغواي-الأرجنتين (2-4)	تشابيل 8 أهداف
إيطاليا	1934	15	إيطاليا-تشكوسلوفاكيا (1-2)	نيجدلي 5 أهداف
فرنسا	1938	16	إيطاليا-المجر (2-4)	أيونيداس 7 أهداف
البرازيل	1950	13	الأرغواي-البرازيل (1-2)	إدمير 9 أهداف
سويسرا	1954	16	ألمانيا-المجر (2-3)	كوكشيش 11 هدف
السويد	1958	16	البرازيل-السويد (2-5)	فونتان 13 هدف
تشيلي	1962	16	البرازيل-تشكوسلوفاكيا (1-3)	قارينشا 4 أهداف
إنجلترا	1966	16	إنجلترا-ألمانيا الغربية (2-4)	أوزوبيو 9 أهداف
المكسيك	1970	16	البرازيل-إيطاليا (1-4)	مولا 10 أهداف
ألمانيا	1974	16	ألمانيا-هولندا (1-2)	لاطو 7 أهداف
الأرجنتين	1978	16	الأرجنتين-هولندا (1-3)	كامبيس 6 أهداف
إسبانيا	1982	24	إيطاليا-ألمانيا (1-2)	روسي 6 أهداف
المكسيك	1986	24	الأرجنتين-ألمانيا الغربية (2-3)	لينيك 6 أهداف
إيطاليا	1990	24	ألمانيا والأرجنتين (0-1)	سكيلانثي 6 أهداف
الو.م.أ	1994	24	البرازيل-إيطاليا (0-0) ضربات الجزاء (3-4)	شينيشكو 6 أهداف

ب. في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم الجزائرية، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ودينها تصول وتجول في الملاعب وتذكر منها على سبيل المثال مولودية الجزائر وشباب قسنطينة، الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة مكونة جمعيات رياضية وطنية حقيقة في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضها قوات الاستعماري ولقد ولد فريق جبهة التحرير الوطني في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

وكانت تشكيلة هذا الفريق تتكون في أغلبها من لاعبين نشأوا في ذلك الوقت تحت لواء الاحتراف وفي ظرف أربع سنوات تحول فريق جبهة التحرير الوطني إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات واسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة في العالم، وبدأت مسيرة فريق جبهة التحرير الوطني في تونس ونجحت عبر العالم في تحفيض النشيد الوطني والتعريف بالقضية الوطنية.⁽¹⁾

وبعد الاستقلال كان لزاما عليهم مواصلة الكفاح من أجل تطوير الرياضة الوطنية، إن: بن فضة وكرمالي وعريبي ومخلوفي وغيرهم هم خير مثال لشبابنا الرياضي، ها هو اليوم يهيؤون أنفسهم وأرواحهم لأجل كرة القدم الوطنية ومن أجل التأطير الحسن للجيل الرياضي الجديد وبعد كل هذا العمل وتظافر الجهود في فترة الستينات والسبعينات تليها مرحلة الإصلاح الوطني الرياضي من 1978 إلى 1985 التي شهدت فقرة نوعية في مجال تطور كرة القدم في بلادنا بفضلها وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي أهلها لبلوغ درجة كبيرة من الازدهار ويكفي أنها احتلت لسنوات عرش الكرة الإفريقية وباتت المثال الحي والقدرة الحسنة للعديد من البلدان الإفريقية والبداية كانت سنة 1975 م والحصول على الميدالية الذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.

وكذلك سنة 1978 الحصول على الميدالية الإفريقية التي أقيمت في الجزائر مما فسح لها طريق العالمية حيث مثلت الجزائر أحسن تمثيل في نهائيات كأس العالم سنة 1982 م و1986 م وكان ختامها الحصول على كأس افريقيا سنة 1990 م في الجزائر.

(1) مجلة الوحدة، عدد خاص، الجزائر، 18 جوان 1982، ص 10.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

وبعد هذه المرحلة مرحلة العمل والجد والنتائج المشرفة والمقنعة أتت مرحلة الاحتفاظ حيث ومنذ سنة 1990 م، حتى يومنا هذا فريقنا الوطني لم يصبح ذلك الفريق الذي يهابه الأفرقة والعالم له ألف حساب ولخير دليل على كل هذا الإقصاء المر في الدور الأول من تصفيات كأس العالم والإقصاء الأول من نهائيات كأس أفريقيا ببوركينا فاسو بثلاثة انهزيمات وهذا يحدث انطلاقا في السابق مما جعل الغيورين على الكرة الجزائرية في حيرة وقلق على مستقبلها ولعل أهم أسباب هذه الإخفاقات الجو المشحون السائد داخل فدرالية رابطة كرة القدم حيث كثيرا ما توقفت البطولة لأتفه الأسباب ولمدة غير محدودة وبالتالي التأثير على الفريق الوطني والحالة التي هو عليها الآن هو خير مثال حي.

3. كرة القدم الحديثة:

3.1. ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: " أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب أكثر تشويقا في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح. (1)

3.2. متطلبات كرة القدم ذات المستوى العالي:

أ. متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عام عن أسلوب اللعب حاليا، منذ سنة 1972 م تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطيا بالقوة والفهم الصريح على الأداء

(1) تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 253.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

القوي والمتوالى على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية وهذا محاولة للتغلب على النكتل الدفاعي للفريق المنافس ولقد ترتب على قرار جعل الفريق الفائز يتحصل على 3 نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة فمذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (1)

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

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الاستراتيجية الحديثة. (2)

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة أطول، واستنادا لدراسات أخصائيون أمثال "أكرموف" سنة 1975 والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة 1981، موضحة في الجداول التالية:

(1) حنفي محمود مختار، المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997، ص 187-188.

(2) المرجع نفسه، ص 188-189.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

الجدول رقم (02): يوضح أهمية المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم وهذا في السبعينيات حيث تخضع هذه المتغيرات لمراكز اللعب، والمهمة التي تم التخطيط من قبل المدرب، حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح ما بين (60.50 دقيقة).⁽¹⁾

الجدول رقم(06): أهم مهارات لاعبي كرة القدم في السبعينيات

الملاحظات	التقدير	المهارة
/	من 07-05 كلم	مسافة التنقل
ما يناسب مسافة 900-600م	من 80-30 انطلاق	عدد الانطلاقات
/	من 06-02 قفزة	قفزات عمودية
/	من 42-14 صراع	صراع من أجل الكرة
/	من 45-29 تمريرة	عدد التمريرات
/	من 30-18 مرة	عدد مرات مرافقة الكرة
/	من 07-02 مراوغة	عدد المراوغات
/	من 16-03 مرة	عدد مرات صد الكرة
/	من 07-04 قذفات	قذف اتجاه المرمى

الجدول رقم (07) يوضح أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب

الوقت	خطوط ومراكز اللعب
23 دقيقة و 37 ثانية	مهاجمو الوسط
22 دقيقة و 7 ثواني	مهاجمو الجناح
22 دقيقة و 7 ثواني	لاعبي وسط الميدان
20 دقيقة و 4 ثواني	لاعبي وسط الدفاع

حسب قول الأخصائي (N-M-LUKCHIVOV) "1981" أن اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستطيعون في المستقبل لعب (60-70) مقابلة وتحمل (520) تدريباً خلال الموسم.⁽²⁾

(1) A. AKRAMOV, sélections et préparation des jeunes footballeurs, opu, algie, 1990, p 36.

(2) BATTE. A le football est devenir meilleur, édition vigot, paris, 1969, p 14.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

الجدول رقم (08) مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا

القيمة	الخصائص
من 11.00 إلى 11.30 م/ث 47.00 إلى 54.90 م/ث بمعدل 3000 م في 09 و 40 ثانية و 10 دقائق من 60-70 مل/كلغ/دقيقة 75-80 سم 07-09% من 05 إلى 54 كلغ	السرعة القصوى للجري سرعة المداومة الاستهلاك الأقصى للأكسجين القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف نسبة الدهون في الكتلة الجسدية الكتلة العضلية

ب. متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب

- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.⁽¹⁾

- متطلبات لاعبي الهجوم:

- إن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا امام وخلف المدافعين.

(1) حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1995، ص 32.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

-جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

✚ مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط

✚ خلق مساحة فارغة في الجناح.

✚ فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.

✚ المشاركة في انهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين. (1)

-متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من اللعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهاباً وإياباً، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب التكتيك للاعبي الوسط كالاتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع
- التهديف والهجوم المباشر
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم)
- المراقبة القوية للاعبي الخصم (2)

(1) H.ERMUEULEN .football-entrainement a la zone. @mphora.2005.

(2) C.doucet, football-el traintent, tactike, @aphora. 2005.

-متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المهاجمين المشاركة في الهجوم وانجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وتحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح "التغطية".⁽¹⁾

4. الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:

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

1.4. اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولوية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا (1996) كأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم المعارف القاعدية مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.⁽²⁾

⁽¹⁾ C.doucet, football-el trainent, tactike,@aphora. 2005.

⁽²⁾ J. PAUL ANCIAN, football-le mental en action@mphora.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

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

-استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف

-تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي

إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.

-الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

2.4. اتجاهات خاصة:

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

✓ الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص

✓ الاستقرار العقلائي لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب

✓ خاصية قوية لسيرورة التدريب

✓ تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة. (1)

(1) أحمد أبو الطيب، كيف انتقلت الرياضة من هواية إلى احتراف، الأهداف التجارية للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة والفرجة في كرة القدم، 6-

5. مفهوم المهارات الأساسية وقيمتها:

1.5. مفهومها:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (1)

2.5. تصنيف المهارات الأساسية:

لقد أسفرت جهود العلماء عن تحديد أربع معايير أساسية لتصنيف المهارات الحركية في الألعاب الرياضية وهذه المعايير كانت كالتالي. (2)

✓ التصنيف على أساس التوافق البدني

✓ التصنيف على أساس الحركة

✓ التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية

✓ التصنيف على طبيعة ومتطلبات الأداء

أ. التصنيف على أساس التوافق البدني:

تصنيف المهارات الحركية للألعاب وفقا للتوافق البدني إلى فئتين رئيسيتين هما:

- مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد

- مهارات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم

- مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد: يتطلب هذا النمط من الأنماط الأداء

الحركي استخدم بعض أجزاء الجسم في أداء العديد من الحركات التي تتعلق بقدرات الإحساس وتتغير بالدقة والشدة، وغالبا ما يكون المجال المكاني الذي يؤدي فيه هذا النمط من الحركات محدودا جدا ويهدف هذا النمط من الأداء إلى تحقيق استجابات حركية صحيحة ودقيقة في حدود المسافات والابعاد المتاحة للأداء، ويظهر هذا الشكل من أشكال الأداء الحركي في التوافقات العضلية العصبية التي تتضمنه المهارات الحركية التي تؤدي إلى تحقيق أهداف محدودة والتي تتطلب التحكم والدقة وهي مهارة

(1) حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1995، ص 65.

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، مصر، ط 6، ص 41-42.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

حركات غالبا ما تتطلب التوافق بين العين واليد، ويقرر علماء النفس أن النقر على الآلة الكاتبة والعزف على البيانو ودورة التتبع أو مقياس التتبع للأجسام المتحركة، كبن دول متذبذب أو كنقطة صغيرة على سطح متحرك.⁽¹⁾ وفي اختبار لوحة النقرة تعتبر نماذج نشطة حركة تتطلب توافقات دقيقة بين العين واليد.

- مهارات حركية تتطلب توافقات كلية للجسم: وهي مهارات تشير من حيث الكيف إلى عكس المهارات الدقيقة، وهي بهذا المفهوم تعني أشكال الأداء التي تتضمن القيام بالحركات الكبيرة أو الكلية للجسم والتي تتميز بالوضوح الشديد وغالبا ما يتطلب هذا النمط من الحركات استخدام مجموعات العضلات الكبيرة للجسم، كوحدة واحدة لتنفيذ الحركات المطلوبة، ويغلب هذا الفاصلة على معظم أشكال الأداء في الألعاب الرياضية، كالأداء في كرة الطائرة كرة السلة، كرة القدم، الجومبار.

ب. التصنيف على أساس الحركة:

قام فيتس في عام 1965 وميرغل 1972 م بتصنيف الأعمال الحركية وفقا لطبيعة العمل وما يتضمنه هذا العمل من حيث أنه ثابت ومتحرك وقد اتفق على أربعة أنماط رئيسية للتصنيف هي:

-أنشطة تؤدي من وضع ساكن

-أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون، والهدف في حالة حركة، والهدف في حالة سكون

-أنشطة تؤدي وكل من الهدف واللاعب في حالة حركة

وتتضمن فئة المهارات المترابطة عادة العمال والمهارات الحركية التي يتطلب أدائها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة متتالية مترابطة بحيث لا يكون هناك توقف بين وحدات الأداء، ويضم هذا التصنيف معظم الوحدات الحركية في الألعاب مثل السباحة والغطس وقيادة السيارات ومسابقات العدو والأداء المهاري على بعض الأجهزة مثل جهاز قياس دورة التتبع.⁽²⁾ ويغلب على المهارات الحرة التي يتضمنها هذا التصنيف أنماط تستغرق في الأداء وقت أطول ومجهود أكبر مما تستغرق المهارات المتقطعة، بحيث يسمح في الإفادة فيها من التغذية المرتدة بالمعلومات.

(1) محمد حسن علوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، مصر، ط 6، ص 41-42.

(2) مرجع نفسه، ص 42.

ج. التصنيف على أساس الطبيعة ومتطلبات الأداء:

قدم "PEILTON" لأول مرة عام 1957 تصنيفا للمهارات الحركية في مجال الصناعات على أساس فئتين رئيسيتين هما:

-مهارات العوامل الذاتية

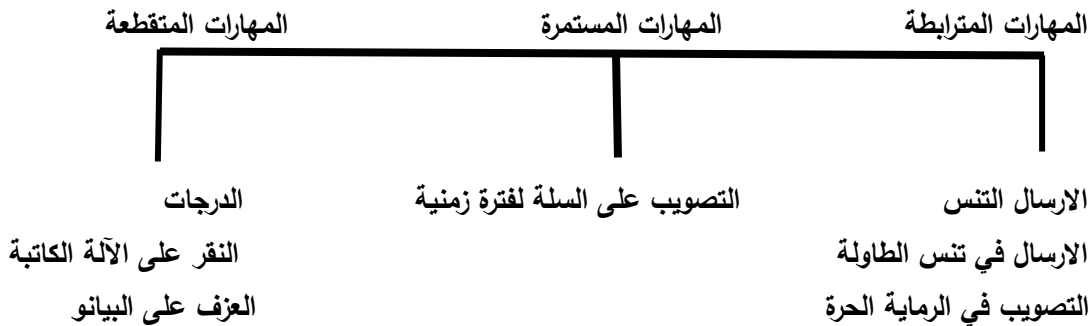
-مهارات العوامل الموقفية

وقد قام بولطو بتطبيق هذا التصنيف على مجال المهارات الحركية الرياضية واخترع تصنيف المهارات في المجال الرياضي على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء:

-مهارات المجال المحدد

-مهارات المجال مفتوح

الشكل رقم (23): يبين المهارات بأنواعها مرتبة في السلم



وتوجد بعض الحركات المهارية الحركية المتقطعة التي تؤدي لعدد من المرات في إيقاع خاص منظم، كالعزف على البيانو كما توجد بعض الحركات الحركية الأخرى المتقطعة التي تؤدي وفق خطوات متتابعة كالجمل الحركية في التمرينات التي تتضمن مجموعة من المهارات المتقطعة التي تؤدي في شكل متسلسل متعاقب دون التركيز على الإيقاع الحركي، وتمتاز الحركات المهارية المتقطعة التي تؤدي في شكل متسلسل بوجود توقف لحظي في الأداء وقد تتضمن بعض المثيرات الخارجية المتوقعة كما في

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

الملاكمة بحيث يصاحبها استجابات حركية ثابتة ومحددة وقد يخلو الأداء في بعض المهارات من وجود أي مثيرات خارجية محددة للاستجابة الحركية الأكثر مرونة وتحررا من قيود خارجية. (1)

-**المهارة المترابطة:** ويقصد بالمهارات المترابطة تلك المهارات التي يعتمد الأداء فيها على مدى النجاح في انجاز مجموعة من الحركات البدنية المكونة لهذه المهارات بحيث لا يمكن الفصل بين هذه الجزئيات مثال ذلك المشي، القفز بالزانة، الوثب العالي وغيرها. ويوضح فيتس أن مسألة الترابط هذه مسألة نسبية وهناك مهارات حركية تتميز بالترابط الشديد كالغطس مثلا. وهناك مهارات غير مترابطة كالإرسال فالتنس وهناك أنشطة أخرى تقع بين الفئتين في السباحة وغيرها. (2)

-**المهارات المتقطعة:** ويضم هذا التصنيف فئة المهارات التي تكون من وحدة تؤدي في شكل مفرد غير مركب ويكون لها بداية محددة وقاطعة وغالبا ما يتطلب الأداء في مثل هذا النوع من المهارات بذل مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نسبيا مثل ذلك المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط سريع لمدة واحد فقط، وفي حالة توجيه أحد الضربات في الملاكمة أو الطعنات في المبارزة أو في الإرسال وفي التنس وفي الرماية بالسهم ورمي التماس في كرة القدم والرماية الحرة في كرة السلة والدرجة الأمامية وفي غيرها حيث يكون للمهارة بداية واضحة ونهاية محددة وتتطلب مجهودا بدنيا مفردا في فترة زمنية قصيرة. (3)

وتتميز هذه المهارة بأنها صعبة بالمقارنة بالمهارات المستمرة لأن تفردا وعدم تعاقبها أثناء الأداء (تكرار المهارة) يحرم اللاعب الاستفادة من التغذية المرتدية بالمعلومات في شكل معرفة النتائج عن الاستجابات السابقة ومحاولة تقويم الاستجابات اللاحقة وتصحيحها لأن التعاقب (التسلسل) في الأداء للمهارة يتيح بعض الوقت للتمرين عليها مما يعطي فرص مناسبة لإصلاح الأخطاء.

(1) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، مصر، ط 6، ص 40.

(2) مرجع نفسه، ص 41-42.

(3) مرجع نفسه، ص 42.

-المهارات المتقطعة:

حينما تؤدي المهارة المتقطعة بشكل متتابع وسريع حينئذ يمكن اعتبار مهارة مستمرة أو متسلسلة مثل ذلك تكرر الصد في تنس الطاولة والتجديف، تكرر التصويب في كرة لسلة، الكتابة على الآلة الراقنة وغيرها.

وتتميز المهارة الحركية التي يضمها هذا التصنيف بأن حدوث أي موقف لحظي وتصير بين سلسلة الحركات المتعاقبة في المهارة قد لا يفسد الأداء فيها بعكس الأداء في المهارات المترابطة وبين فيتس أن العديد من المهارات الحركية في الألعاب يمكن وضعها في سلسلة تنحصر بين المهارة المتقطعة والمستمرة كالتالي:

النمط الأول: أنشطة تؤدي من وضع ساكن

ويضم هذا التصنيف فئة الأنشطة التي يتمكن اللاعب من أداء بعض المهارات الأولية في النشاط وهو في حالة سكون مثل الإرسال في التنس وتنس الطاولة والكرة الطائرة والتصويب في الرماية بالسهم، أو من الثبات أو في مواقف اللاعب التي تسمح للفرد بالأداء بمعدل واحد مثل الكتابة على الآلة الكاتبة أو العزف على البيانو أو العمل على دراجة ثابتة لفترة زمنية بمعدل ثابت من السرعة كل هذا عبارة من أعمل وواجبات حركية تؤدي من وضع سكون اللاعب وبالنسبة للهدف المحدد الاستجابة الحركية الموجودة في البيئة الخارجية وتتميز المهارات الحركية التي تدخل تحت هذا النمط من التصنيف بأنها لا تحتاج إلى مستوى عالي من الاستراتيجية أثناء الأداء كما تفضل فيه الحاجة إلى الاهتمام بالتوقيع وسرعة التكيف في الأداء الحسن نحو المهارة حيث تكون الحاجة كبيرة إلى القيام باستجابات حركية مناسبة، وفقا لما تقره قواعد اللعبة.

النمط الثاني: أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون والهدف في حالة حركة

ويتضمن هذا التصنيف الأعمال الحركية التي يحدث فيها تغير جزئي في بعض مواقف الأداء وفيها يكون اللاعب في حالة سكون والهدف الخارجي (المثير) في حالة حركة ويشمل هذا التصنيف على العديد من المهارات الحركية التي تدخل في مجال الصناعة ومعظم الأنشطة الراضية لكبار السن وفي

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

أنشطة الرماية العسكرية على أهداف متحركة، وفي الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها اللاعب المهارة وهو في وضع ساكن نسبيا ضد أهداف تتحرك نتيجة أداء التنافس الآخر. (1)

النمط الثالث: أنشطة تؤدي واللاعب في حالة حركة والهدف في حالة سكون

ويضم هذا التصنيف الأنشطة التي تؤدي فيها اللاعب المهارة أثناء الحركة ضد أهداف (مثيرات) ساكنة مثال ذلك التصويب من حركة على الهدف في كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد وتمرير كرات المركزة التنس والتنس الطاولة من اتجاه نصف الملعب المواجهة. وفي أنشطة الإيقاع والتمريرات بمصاحبة الموسيقى عندما يؤدي الفرد جملة من التحركات تتكون من متبوعات متتالية مستعينا في ذلك بالإيقاع الصادر من البيئة الخارجية وذلك عن طريق المدرس أو المدرس. (2)

النمط الرابع: أنشطة تؤدي وكل من اللاعب والهدف في حالة سكون

ويضم هذا التصنيف الأنشطة التي تتطلب الأداء أثناء تحرك ل من اللاعب والهدف وغالبا ما يضم هذا التصنيف الأنشطة التي تقوم ضد منافسين، وهي أنشطة مركبة تتميز بالصعوبة لأنها تؤدي من الحركة بالاشتراك مع الآخر ومن الأمثلة تلك الأنشطة التي تخص ألعاب الكرة، حيث يقوم فيها اللاعب بأداء معظم المهارات وهو يتحرك بالكرة أو في اتجاهها ولعل أنشطة الصيد والقنص باستخدام البنادق أو السهام من فوق ظهور الخيل ضد الحيوانات أو الطيور التي تتحرك أيضا خير مثال الأنشطة التي يضمنها هذا التصنيف وترجع الصعوبة في أداء هذا النوع من الأنشطة التي تتطلب من السرعة والدقة والاستجابة وإلى ما تتطلبه من القدرة على التصور والتوقع وإلى كثرة ما يتضمنه موقف الأداء من متغيرات غير مستقرة وغير متوقعة.

-التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء

قام فينتس في عام 1962 بتصنيف المهارات الحركية في الألعاب على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء إلى ثلاث أصناف رئيسية وهي:

(1) محمد حسن علوي، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979، ص 42.

(2) مرجع نفسه، ص 43.

-المهارات المتقطعة

-المهارات المستمرة

-المهارات المترابطة

6. المتطلبات النفسية في كرة القدم ذات المستوى العالي:

يقول أنطوني جيروود A. GIROD 1999 أن التحضير العقلي هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك المستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب ولاشك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم ويلعب الإعداد الذهني دوراً هاماً في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء المباراة والتدريب وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة ويجب على أي مدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة وكذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخططية لكرة القدم. (1)

7. المتطلبات التقنية في كرة القدم ذات المستوى العالي:

يقصد مفتي إبراهيم حماد 1997 بالاعتماد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والاتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (2)

(1) J.PAUL ANCIAN, football-le mental en action, @mphora.

(2) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار النشر، ط 2.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

يقول د. بن قوة علي في رسالة دكتوراه (2003-204) التقنية أو المهارة في كرة القدم تعني كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم تتوقف نتائج المباراة على أجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق، والتحكم التقني يحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب. كما يعتبر اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق مع العلم بأن المهارات التقنية المتعددة لكرة القدم يكمل كل منها الآخر اللاعب كي يجري بالكرة أو كي يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها وكذلك إذا ما راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

8. المتطلبات البدنية في كرة القدم ذات المستوى العالي:

يقول لومبارتان 2006 من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذا ما إن اللاعب بدون اكسابه للإعداد البدني لا يستطيع تأدية واجبته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفيزيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل على التحمل، القوة السرعة الرشاقة، والمرونة ومركباتهم مثل القوة المتميزة بالسرعة تحمل القوة والتحمل. (1)

9. المتطلبات التكتيكية في كرة القدم ذات المستوى العالي:

يقول كلود دوسيه 2005 هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائيا أثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب ولاشك أن القدرات العقلية تلعب دورا حاسما لقدرة كل لاعب في التصرف السليم خطيا تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم. (2)

(1) FREDERIC LAMBERTIN, football-preparation physique integre, @mphora, 2000.

(2) C.doucet, football-el traintent, tactike, @aphora. 2005.

خلاصة الفصل:

يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما سعى إليه وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة.

فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافا معينة ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصرا في طريقتين أو ثلاثة.

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) أن طريقة التدريب هي "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية، كما أن طريقة التدريب عبارة عن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه وأيضا هي الوسائل التي يتم تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة.

ومن الاشتراطات التي يجب مراعاة عند اختيار طريقة التدريب:

1. أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب ان يكون واضحا.
2. أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
4. توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

إن التنوع في طريق التدريب ينتج عنه تنوع في العمل وما على المدرب أو المحاضر البدني أو أساتذة التربية البدنية والرياضية اختيار نوع التدريب المناسب والمخطط وفق منهجية علمية تحترم خصائص النشاط الداخلية وطبيعة المنافسة ومستوى المتدرب وكذلك احترام المرحلية وكذلك مراعاة الخصائص البدنية والزمرة الطاقوية.



الجانِب

التطبيقي





الفصل الرابع: الطرق

المنهجية للبحث

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة بها أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن استعمالها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منسقة وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة هذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث وستوضح المجالات التي سيجري فيها البحث من مجال مكاني وزماني وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها، وسيحتوي هذا الفصل كل من الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء واقتراحات البحث والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث، إن طبيعة المشكل الذي يطرحه بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة، أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة، وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع، وجعله ذو قيمة علمية.

فالبحث الميداني لا يعنى القيام باختبارات فقط، وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية، والأسس العلمية للاختبار، والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختيار المشكلة، وتحديد، ووضع فرضياتها، ومعرفة العوامل التي في موضوع الدراسة.

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية المتبعة لإجراء دراستنا الحالية، والتي سنحدد من خلالها منهج الدراسة الملائم للموضوع المدروس، وضبط عينة الدراسة من المجتمع الأصلي، تصميم وسيلة جمع البيانات والمعطيات والتأكيد من القيمة العلمية لأداة الدراسة (تحديد خصائصها السيكمترية، الصدق والثبات)، مع إجراء الدراسة الاستطلاعية بغية الاقتراب أكثر من موضوع الدراسة، وتحديد أساليب المعالجة

الإحصائية الملائمة لتفسير البيانات لإصدار الأحكام عليها واستخلاص النتائج العامة للدراسة واستعراض مجالات ومهام البحث.

1- مهام الدراسة المسطرة:

القيام بتحليل طبيعة الإشكالية للإلمام بالظاهرة وبالتالي التوصل إلى الفروض العلمية الخاصة بالبحث.

- ✓ الاستعانة بدراسات وبحوث لها صلة مع موضوع بحثنا.
- ✓ وضع استمارات وبروتوكولات البحث وفق الأهداف والفرضيات مع الأخذ بعين الاعتبار الشروط العلمية والمنهجية.
- ✓ اختيار التقنيات المناسبة لمعالجة موضوع بحثنا.
- ✓ تحليل النتائج بطريقة إحصائية وذلك بتحديد أفضل الطرق الإحصائية الملائمة.
- ✓ التوصل إلى استنتاجات تسمح لنا بالإجابة على مختلف التساؤلات.
- ✓ التوصل إلى استنتاجات وتوصيلات توضح كيفية معالجة الاختيارات التكتيكية في كرة القدم باستعمال الخصوصيات الفسيولوجية الفردية لتحديد الخطة التكتيكية في رياضة كرة قدم.
- ✓ توزيع استبيان على المدربين تستعمل إجاباتهم في ضوء الدراسة الاستطلاعية حتى يتسنى لهم الإدلاء برأيهم الملىء بالتجربة حول إمكانية استعمال الخصوصيات الفسيولوجية والمورفولوجية الفردية لتحديد الخطة التكتيكية في رياضة كرة القدم.

2- الإجراءات الميدانية المستعملة:

إن الفكرة التي يقوم عليها البحث التجريبي تتخلص في أنه كان هناك موقفان متشابهان في جميع النواحي ثم اضيف عصر معين إلى أحد الموقفين دون الآخر أو حذف عنصر معين منا حدما دون الآخر فان أي اختلاف في النتائج يعرى إلى وجود هذا العنصر المضاف أو إلى غياب هذا العنصر فالباحث في الدراسة التجريبية يقوم بوضع فرض واحد أو عدة فروض توضح العلاقة السببية المتوقعة بين بعض المتغيرات وتجرى التجربة الفعلية لتؤكد صحة أو عدم صحة الفرض التجريبي.⁽¹⁾

(1) بدوي عيد الرحمن، مناهج البحث العلمي، ط3 الكويت، وكالة المطبوعات 1988، ص137.

ويذكر العساف ان المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث بواسطته أن يعرف أثر السبب (المتغير المستقل) على النتيجة (المتغير التابع).

كما يذكر عبيدات وآخرون⁽¹⁾ بان المنهج التجريبي يعرف بانه المنهج الذي يتضمن كافة الإجراءات والتدابير المحكمة والتي يتدخل فيها الباحث الاجتماعي او التسويقي عن قصد مسبق في كافة الظروف المحيطة بظاهرة محددة.

ويعرفه الصديق⁽²⁾ بأنه: "التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد بحيث يقوم الباحث بتطويعه او تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية"

أما عدس والآخرون 2005 ص310⁽³⁾ فيعرفونه المنهج التجريبي بأسلوب أكثر بساطة بأنه " استخدام التجربة في اثبات الفروض، أو اثبات الفروض عن طريق التجريب".

ومن هذه التعريفات يتضح لنا ان المنهج التجريبي يقوم على الملاحظة الدقيقة لتحديد المتغيرات المستقلة والتابعة والتي تتطلب من الباحث مراعاة ما يلي.

3- المنهج العلمي الموظف في الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يلقي عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، وكون هذه الأسس المنهجية المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالعلمية والدقة، والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه ويختلف المناهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها، ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث نظرا لتعدد الظواهر والمفاهيم والعلاقات التي تنطوي عليها العلوم الإنسانية يجعل أمر معالجتها أصعب حيث أن تعقيد الظاهرة الإنسانية لا يعني استحالة بحثها بالضرورة، بل يجعل أمر هذا البحث أكثر صعوبة وتعقيدا، وأن تنوع الظواهر السيكولوجية وعدم تجانسها وتعدد المتغيرات التي تتدخل فيها يجعل من المعتذر عزل العناصر الأولية التي تشكل الظاهرة السيكولوجية لبيان هذه العناصر في تكوين الظاهرة، كما يجعل من المعتذر إطلاق أحكام عامة عليها، ولذلك تحدد هذه الأحكام عامة بمتغيرات معينة وأفراد

(1) عدس عبد الرحمن، عبيدات ذوقان، عبد الحق كبادة، البحث العلمي في المناهج ادواته وسائله الإحصائية، الرياض، دار أسامة والتوزيع، 2005، ص 30.

(2) عطية محسن علي، البحث العلمي في المناهج ادواته وسائله الإحصائية، الأردن عمان دار المناهج للتوزيع والنشر، 1998، ص 20.

(3) العساف صالح بن حمد، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، دار الزهراء 1999، ص 11.

معينين الأمر الذي يحد من القدرة على التعميم.⁽¹⁾ وهذا بطبيعة الحال انطلاقاً من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقاً من الإشكالية المطروحة فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة للإجابة عن التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث وعليه نستعمل المنهج التجريبي.

3.1 المنهج التجريبي وكيفية توظيفه في دراستنا:

يعرف المنهج التجريبي أنه استقصاء عن الظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها وبالتالي إخضاعه إلى دراسة علمية دقيقة.⁽²⁾ إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج، لأن المنهج طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة علي جواد الطاهر⁽³⁾، ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث، والاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في المواقف المراد دراسته باستثناء المتغير، أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف "محمد حسن علاوي- أسامة كامل راتب"⁽⁴⁾ لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها، ومسارها، ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث عن المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

4. الدراسة الاستطلاعية:

لوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة والتعرف على اللاعبين الذي ستطبق عليهم كل من القياسات الجسمية والاختبارات البدنية، وكذا ملاحظة مدى استعداد اللاعبين والمسؤولين عنهم، ومن أجل التعرف بصفة جيدة على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع في الدراسة الميدانية قمت بإجراء دراسة استطلاعية للنوادي المواد العمل معها وذلك باستعمال تقنية الاستبيان الذي وزع على المدربين الناشطين في فريق أشبال اتحاد بسكرة بغية:

(1) عبد المجيد النشواطي، علم النفس التربوي، ط3، دار الفرق، بيروت، 1987، ص28.

(2) عمار باحوش، دليل الباحث وكتاب الرسائل، الجزائر، 1995، ص129.

(3) المرجع نفسه، ص130.

(4) المرجع نفسه.

الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث

- ✓ التعرف على صعوبات التي يمكن أن تواجهني أثناء العمل.
 - ✓ المدة المحتملة التي يمكن أن تستغرقها القياسات والاختبارات.
 - ✓ التعرف على اللاعبين المختبرين.
 - ✓ معرفة أوقات تدريبات الفريق، ومقابلاته الرسمية حتى لا يكون تداخل في العمل.
 - ✓ أخذ الفكرة الحقيقية على الواقع الرسمي للنادي من حيث الوسائل التي يملكها وكذا مكان التدريب.
 - ✓ وأخرا أخذ المنطق الحقيقي لدراستنا المتعلقة بعلاق الخصوصيات المورفولوجية ونضم اللعب.
5. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

تدخل المقابلة ضمن أدوات البحث العلمي، حيث يستخدمها الباحث في جمع المعلومات من الأشخاص الذين يملكون هذه المعلومات والبيانات غير الموثقة في اغلب الأحيان، في إطار إنجازه للبحث. والمقابلة لغة مشتقة من الفعل قابل، بمعنى واجه، وهي بذلك المواجهة، من حيث قيام بها على مواجهة الشخص أي مقابلته وجها لوجه، من أجل التحدث إليه في شكل حوار يأخذ شكل طرح أسئلة من طرف الباحث، وتقديم الأجوبة من طرف المبحوث حول الموضوع المدروس، ومن ذلك فإن المقابلة في البحث العلمي هي اللقاء المباشر، الذي يجري بين الباحث والمبحوث الواحد أو أكثر من ذلك، في شكل مناقشة حول موضوع معين، قصد الحصول على حقائق معينة، أو آراء ومواقف محددة.

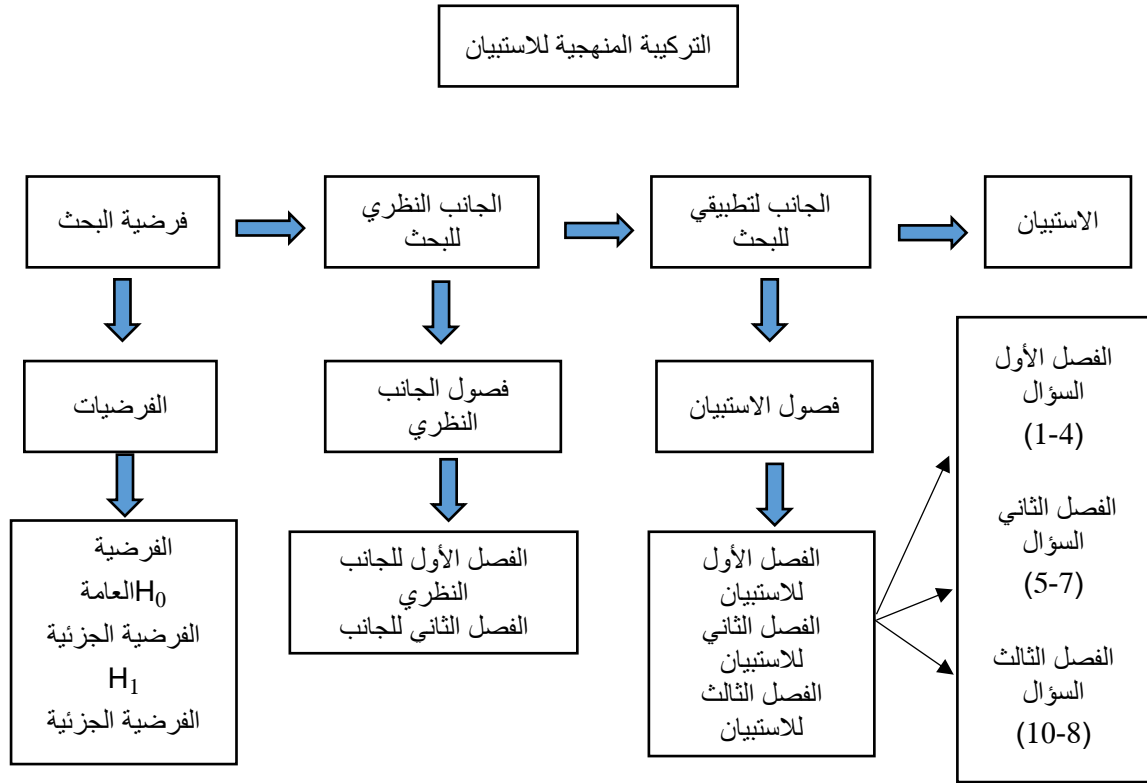
وعادة ما يستخدم هذا النوع من المقابلات في ملء الاستمارة الاستبائية مع المبحوثين غير القادرين على قراءة الأسئلة وكتابة الأجوبة، نظرا لا مיתهم أو لعاهات جسمية تحول دون قيامهم بذلك، مما يستدعي من صاحب البحث الإشراف بنفسه على قراءة السؤال المبحوث، وكتابة الأجوبة كما هي واردة في الاستمارة دون الخروج عن ذلك- كما سلف الذكر- وهنا يمكن القول أن استخدام المقابلات في مثل هذه الحالات لا يتم كأداة بحيث مستقلة شان الاستبيان، للحصول على المعلومات، وإنما فقط كوسيلة مساعدة مثل التليفون والبريد، للحصول على الأجوبة عند استخدام الاستبيان المقابلة- كما ذكر سابقا- هي النقاش وجها لوجه مع شخص له قناعتة الخاصة وفهمه المتميز للأشياء ونظرته المحددة لكل ما يحيط به من كائنات لاسيما تجاه تلك التي تفكر مثله.

الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث

1.5. الاستبيان كوسيلة في الدراسة الاستطلاعية:

الاستبيان كلمة مشتقة من الفعل استبان الأمر، بمعنى أوضحه وعرفه، والاستبيان بذلك هو التوضيح والتعريف لهذا الأمر⁽¹⁾، في البحث العلمي، فإن الاستبيان هو تلك القائمة من الأسئلة التي يحصرها الباحث بعناية في تغييرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية، لتتقدم إلى المبحوث، من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة، لتوضيح الظاهرة المدروسة، وتعريفها من جوانبها المختلفة.

يعرف الاستبيان في الأوساط البحثية العلمية مثل: الاستقصاء، الاستفتاء، وكلها كلمات تنفيذ الترجمة الواحدة الكلمة Questionnaire أو Sondage في اللغة الفرنسية.⁽²⁾



مخطط يوضح منهجية كيفية تركيب الاستبيان حسب موريس انجيه Maurice Angers⁽³⁾

⁽¹⁾ وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص135.

⁽²⁾ عبد الرحمان عدس، أساسيات البحث التربوي، الفرقان، الأردن، 1993، ص 17.

⁽³⁾ THOMAS R : Introduction aux fondements, pratiques et méthodologiques de la recherche sportive. Ed Vigot . paris, 1970, p 100.

5-2 صدق وثبات الاستبيان

ليس الاستبيان مجرد مجموعة مكدسة من الأسئلة لا رابط بينهما؛ إذ لا بد تقيس هذه الأسئلة ما يريد الباحث أن يقيسه، كما يجب أن تكون الإجابة عليها هي ذاتها نفس الإجابة لو تكرر إجراء الاستبيان؛ ولهذا كان الصدق والثبات من أهم الشروط المنهجية في تصميم أدوات البحث.

إن ثبات الاختبار يعني "أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد اختبار على نفس الأفراد في نفس الظروف"، وعلى هذا الأساس قام الباحث بطرح أسئلة المقابلة، على أفراد من مجتمع البحث بعدد (4) مدربين ممن لم يدخلوا ضمن عينة البحث الأساسية وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينت النتائج المتحصل عليها بعد إجراء مقابلتين، إذا أظهرت الإحصائية أن هناك علاقة ارتباط دال جدا تساوي 0.87 في أسئلة المقابلة المتخذة في الدراسة الاستطلاعية مما يؤكد ثبات أسئلة الاستبيان. أن هناك سبعة أنواع من الصدق:

الصدق الظاهري: إذا كان مظهر الأداة يدل على قياس ما وضعت لقياسه.

صدق المحتوى: إذا كان محتوى الأداة يقيس أبعاد ومفاهيم الدراسة، ومن طرق قياسه معاملات الارتباط.

صدق المفهوم: يتعلق بالبناء المفاهيمي، أي: أن تقيس الأداة المفهوم موضوع الدراسة.

الصدق العاملي: يهتم بتحليل الصفة المقاسة إلى عناصر لمعرفة مدى قياسها للصفة المقاسة.

صدق المحك: يعني مدى ارتباط المقياس مع معيار محدد (محك)، فيكون الاختبار ناجحاً إذا كان المحك صادقا في الكشف عما جاء به المحك.

الصدق التنبؤي: يعتمد على مدى تنبؤ المقياس بالواقع.

الصدق التلازمي: اتفاق نتائج مقياسين يقيمان نفس الصفة، وأحدهما معروف بالصدق والثبات.

أن المقصود بثبات الاستبيان هو أن يعطي الاستبيان نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه عدة عوامل يمكن أن تزيد من احتمالات ثبات استمارة الاستبيان، وهي على النحو التالي:

أ- زيادة عدد زيادة عدد خيارات الإجابة: يمكن زيادة عدد خيارات الإجابة من قياس ثبات الاستبيان بدرجة أكبر، فبدلاً من قياس تفاهم الزوج والزوجة مثلاً بـ (نعم أو لا)، يمكن قياسه من خلال مقياس ذي أربع درجات، مثل: تفاهم تام، تفاهم بدرجة كبيره، تفاهم بدرجة قليلة، لا يوجد تفاهم إطلاقاً، (أو خمس درجات أو سبع).

الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث

ب- يمكن للباحث أن يرجع إلى الأدبيات التي كتبت في نفس موضوع الدراسة، والاستعانة ببعض الاستبيانات التي أثبتت صدقية وثبات الموضوع من خلال دراسات أخرى، بدلا من البدء من الصفر في بناء الاستمارة.

ت- أن يزيد الباحث من عدد فقرات كل محور في الاستبيان، فكلما زاد عدد الفقرات زادت احتمالات ثبات المقياس، ولكن إلى درجة معينة؛ حيث تكون الإضافة بعدها غير موازية للتكلفة المقابلة لإدراج الفقرات الإضافية.

ث- أن يحرص الباحث على أن تكون فقرات المقياس المراد بناؤه ذات مستوى قياس واحد، ذلك لأن اختلاف مستوى القياس من فقرة لأخرى، يدخل الباحث في مشكلات هو في غني عنها.

ج- يمكن للباحث أن يزيد من احتمالات ثبات المقياس باستخدام معامل ارتباط يتناسب مع طبيعة فقرات الاستبيان.

5-3- تحكيم أداة الدراسة

أنه للتأكد من صدق الأداة، هناك عدة أساليب أيسرها هو صدق المحكمين، على اعتبار أن المحكم شخص مختص في هذا المجال، يمكنه أن يحكم بما إذا كانت الأسئلة الموضوعة في الاستبيان تقيس فعلا ما وضعت لقياسه؛ ولهذا يمكن أن يشير الباحث في رسالته إلى أنه قد استخدم صدق المحكمين كطريقة في تقدير.

ويعتبر صدق المحكمين أو استطلاع آراء المحكمين الخبراء من أكثر طرق الصدق شيوعا وسهولة، وأشهرها استخداما لدى الباحثين، ولكنها ليست دقيقة، لأن بعض المحكمين قد لا يكون مخلصا أمينا في تحكيم الاستبيان، وصدق المحكمين هو أن يختار الباحث عددا من المحكمين المتخصصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة، ويطلب منهم تصحيح الفقرات أو الحكم عليها بأنها مرتبطة بالبعد الذي تقيسه أو غير مرتبطة.

الصدق الداخلي: ويقصد به إلى أي قدر يمكن القول بأن حقيقة عملت فرقا، وهناك عدة عوامل تؤثر على الصدق الداخلي للبحث كتاريخ ونضج التجربة الافراد، وموقف الاختبار (كتأثير الاختبار القبلي على الاختبار البعدي إذا كان هناك تشابه بين الاختبارين) واختبار افراد المجموعات والاهداف وتفاعل النضج مع الاختبار. (1)

(1) البياني عبد الجبار توفيق، البحث التجريبي واختبار الفرضيات في العلوم التربوية والنفسية، عمان الأردن، دار جيهين 1999، ص 295.

الصدق الخارجي: ويقصد به إلى أي قدر يمكن أن تعمم نتائج البحث، وهناك عوامل تؤثر في الصدق الخارجي أبرزها تأثير الافراد بالاختبار القبلي، وعدم صدق تمثيل العينة للمجتمع الأصلي للدراسة، وتأثير بعض الإجراءات التجريبية على اتجاهات مجموعات التجريب، وتأثير الفرد بالتجارب السابقة عند خضوعه لأكثر من عملية تجريب في فترة زمنية. (1)

6. متغيرات الدراسة وكيف ضبطت في بحثنا:

6-1- متغيرات مستقلة

تعريفها:

هو موقف يتعرض له أفراد العينة ولكن بنفس الوقت مستقل عن أي سلوك لأي فرد منها ولكنه تحت السيطرة المباشرة للباحث أو متغير أو متغيرات يختارها الباحث ويعالجها بطريقة معينة ليحدد أثرها على متغير آخر. (2)

❖ ويمكن أن يكون المتغير المستقل مجموعتان أو قيمتان أو مستويان.

❖ وفي المثال السابق يكون للمتغير المستقل مجموعتان هما:

❖ طريقة التدريس بالاكشاف.

❖ وطريقة التدريس بالاستقبال.

وهناك طرق لمعالجة المتغير المستقل

وجود أو غياب المتغير: تتعرض إحدى المجموعتين للمعالجة بالمتغير المستقل في حين أن المجموعة الأخرى لا تتعرض لهذه المعالجة الاختلاف في كمية المتغير: كميات مختلفة من المتغير لعدة مجموعات. نوع المتغير المستقل:

تقديم أنواع مختلفة من المتغير كتقديم أكثر من طريقة في التدريس.

(1) البياتي عبد الجبار توفيق، البحث التجريبي واختبار الفرضيات في العلوم التربوية والنفسية، مرجع سابق، ص296.

(2) المرجع نفسه، ص54.

6-2- المتغيرات التابعة.

تعريفه:

يقيس أثر نتائج المعالجة التي يتعرض لها المتغير المستقل ويتغير المتغير التابع وفقا لأثر المتغير المستقل من مهام المتغير التابع هي تحديد أثر المتغير وأن يظهر كمية هذا الأثر، ومن المهم أن يحدد الباحث المقياس الذي يستخدمه لتقويم أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.⁽¹⁾ وهناك مشكلتان تتعلقان بالمتغير التابع:

خاصة التجارب التي أفراد العينة فيها بشر:

✓ المشكلة الأولى أن الباحث يجب أن يتأكد من أفراد العينة يأخذون عملية القياس مأخذ الجد ويبدلون أقصى جهدهم في الاستجابة لأداة جمع البيانات.

✓ المشكلة الثانية تتعلق بصدق استجابة أفراد العينة فيجب التأكد من كون استجاباتهم صادقة ومتعاونين مع الباحث.

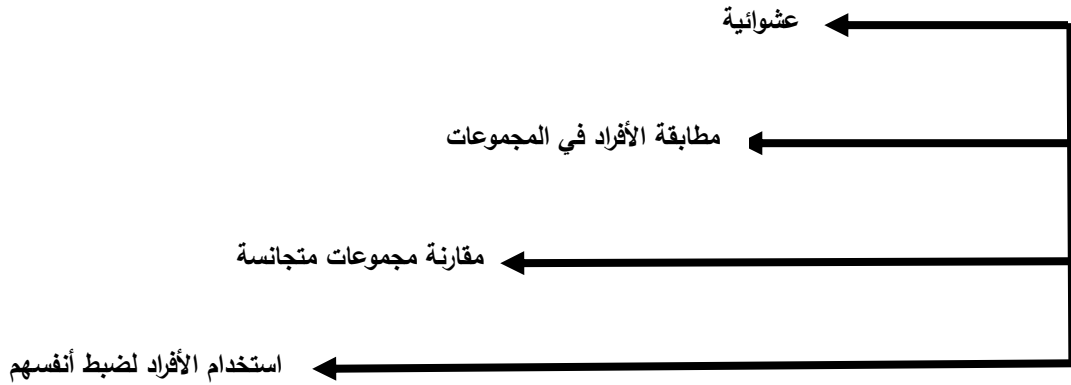
في البحوث التجريبية لا بد من تعريف المستقل والتابع تعريفا إجرائيا يكون تعريف المتغير المستقل ضمن إجراءات البحث، المتغير التابع ضمن أدوات البحث وهذا لا يتم إلا في البحوث التجريبية أما في البحوث الأخرى تستبدل هذه المصطلحات بمتغيرات تصنيفية ومتغيرات محكية ويساعد استخدام المتغيرات التصنيفية في البحوث التجريبية على ضبط المتغيرات الخارجية (الدخيلة).

6-3- المتغيرات الدخيلة

الهدف الرئيسي من إجراء التجربة معرفة أثر المتغير أو المتغيرات المستقلة على المتغير التابع يمكن أن يتأثر المتغير التابع ببعض المتغيرات الأخرى غير المتغير المستقل وهذه ما تعرف بالمتغيرات الدخيلة.

(1) أحمد بن مرسي، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، ص218.

ضبط المتغيرات الدخيلة:



4-6- المتغيرات الضابطة

هي متغيرات مستقلة لا تدخل ضمن المعالجة التجريبية وتكون جزء من تصميم البحث التجريبي والغرض من ضبطها الإقلال من الخطأ الناجم عن تأثير هذه المتغيرات.

أ. طرق ضبط المتغيرات الضابطة

- ضم المتغير الضابط إلى تصميم البحث.
- دراسة مستوى واحد من المتغير الضابط.
- ب. ضم المتغير الضابط إلى تصميم البحث

لتقليل أثر المتغير الضابط تجعله جزءاً من متغيرات الدراسة، ويكون في هذه الحالة متغير مستقل (تصنيفي).

5-6- الصدق الخارجي والداخلي للبحوث

- تؤثر المتغيرات الدخيلة على تصميم البحث وتفسير النتائج ويظهر هذا على صدق البحث الداخلي والخارجي.
- يقصد بالصدق الداخلي: درجة خلو البحث من المؤثرات الخارجية وكلما تم ضبطها زاد صدق البحث الداخلي.

ويقصد بالصدق الخارجي: الدرجة التي نستطيع بها تعميم النتائج على المجتمع الأكبر ويزداد بازدياد ثقتنا في النتائج وقدرتنا على تطبيقها على المجتمع الذي حصلنا منه على العينة.

6-6- العلاقة بين الصدق الداخلي والصدق الخارجي للبحث.

يزداد الصدق الخارجي مع زيادة الصدق الداخلي ولكن إلى حد معين لأن الصدق الداخلي يعني الضبط الشديد لكل مصادر الخطأ وهذا لا يحدث إلا في ظروف مصطنعة يصعب فيها تعميم النتائج وبالتالي تؤثر على الصدق الخارجي.

7.6. تحديد متغيرات الدراسة:

أ. المتغير المستقل: الخصوصيات المورفولوجية

ب. المتغير التابع: الخطة التكتيكية

ج. المتغير الثابت: رياضة كرة القدم

7. عينة الدراسة:

قد يتساءل البعض ممكن يجمع الباحث البيانات؟ هل من كل أفراد المجتمع الأصلي؟ أم يقتصر الأمر على مجرد جزء منه؟ وإذا اختار العمل مع مجموعة فقط، فكيف يختارها من المجتمع الأصلي؟ ثم ماذا عن شروط الاختيار وأخطائه؟

1.7. التعريف بالعينة:

- ❖ مجموعة جزئية من المجتمع، ولها نفس خصائص المجتمع الأصلي الذي تنتمي إليه.
- ❖ مجموعة من الأفراد الذين يختارهم الباحث، للمشاركة في الدراسة، وليست مجموعة الأفراد يجب اشتراكهم في الدراسة
- ❖ والغرض من اختيار عينة هو الحصول على معلومات مرتبطة بالمجتمع، والمعاينة من العملية تمكننا من اختيار عدد من الأفراد للدراسة بطريقة تجعل هؤلاء الأفراد يمثلون المجتمع. (1)

2.7. نمط عينة الدراسة

مجتمع هو الهدف الأساسي من الدراسة حيث إن الباحث يعمم في النهاية النتائج عليه، ويمكن القول إنه لا يدرس عينات وإنما تدرس مجتمعات وما العينة التي تختارها إلا وسيلة لدراسة خصائص المجتمع ولذلك إن الخطوة الأولى في اختيار العينة هي تعريف المجتمع ويتضمن تعريف المجتمع خاصية واحدة

(1) البياني عبد الجبار توفيق، البحث التجريبي واختبار الفرضيات في العلوم التربوية والنفسية، عمان الأردن، دار جهينة 1999، ص302.

على الأقل تميزه عن غيره من المجتمعات والغرض من تعريف المجتمع هو تحديد مدى ما يشمل من أفراد.

3.7. معايير اختيار عينة الدراسة

إذا كان الباحث بصدد اختبار العينة، فإن عليه أن يعي تماما أن هناك شرطا رئيسيا بحكم قدرته على تعميم نتائجه على المجتمع الأصلي، إنه التمثيل، ويتطلب هذا توفر الشروط التالية:

توافر كل صفات وخصائص المجتمع الأصلي في العينة، بحيث تكون نموذجا مصغرا لهذا المجتمع، وأنداك نستطيع أن نقول: إن ما يصدق على هذا النموذج يصدق على المجتمع الأصلي الذي اشتق منه.

التناسب بين عدد أفراد العينة، وعدد الأفراد الذين يشكلون المجتمع الأصلي، فلا يكون المجتمع الأصلي طلاب المرحلة الثانوية مثلا، ويتخذ الباحث عينة عبارة عن فصل دراسي من إحدى المدارس الثانوية مكون من عشرين طالبا.

منح جميع أفراد المجتمع الأصلي فرصة متكافئة لأن يتم اختيارهم للانضمام للعينة، بمعنى آخر موضعية الاختيار وعدم التحيز لفرد معين أو فئة معينة دون غيرها.

4.7. مجتمع وعينة الدراسة

يتمثل المجتمع الإحصائي للدراسة للاعبين فريق اتحاد بسكرة (أشبال صنف 16 و 17 سنة) للموسم الرياضي 2020/2019.

أما عينة الدراسة فيعرفها رشيد زرواتي على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة." (1)

ولهذا فإن العينة شملت جميع لاعبي فريق اتحاد بسكرة صنف أشبال البالغ عددهم 25 لاعب تتراوح أعمارهم بين (16-17 سنة) أما أوزانهم بين (44-57 كغ)، تشكلت العينة من عينة عشوائية بسيطة دون أي شرط أو عامل في اختيارها.

8. الوسائل الإحصائية المستعملة

يقدم الإحصاء أساليب محددة ومنظمة لجميع منظمة لجمع البيانات وتبويبها وتلخيصها بأشكال مختلفة كالجداول التكرارية والرسوم البيانية التي تساعد على اتخاذ قرارات سليمة بخصوص الظواهر التي

(1) رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، دار هومة، 2002، ص 91.

الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث

يدرسها الباحث أو بخصوص فرضيات البحث، فالإحصاء هو الركيزة الأساسية في مجال البحث العلمي. (محمد بوعلاق).⁽¹⁾

فبقدر التوفيق في اختبار الأدوات الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضيات، يتضح لنا مدى صدق البيانات المتحصل عليها من عينة الدراسة، ومدى صدق نتائجها على المجتمع الكلي للبحث.

وقد استعملنا في بحثنا هذا بالأساليب الإحصائية التالية:

المتوسطات الحسابية: والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية.

النسبة المئوية: والتكرارات للتعرف على توزيع العينة وخصائصها، ونسبة انتشار الاضطرابات السيكوسوماتية عند العينة، التعرف على المحكمين الموافقين والمعارضين على عبارات مقياس ضغوط الحياة (صدق الأداة).

معامل "كرونباخ ألفا": لغرض قياس ثبات المقياس المتعلق بضغوط الحياة.

استعمال اختبار ك²: الذي يعتبر من أهم المقاييس الإحصائية التي تستخدم لاختبار الفرض الصفري.

معامل ارتباط Pearson: لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحياة والاضطرابات السيكوسوماتية وكذلك لحساب صدق مقياس الضغوط.

اختبار أنوفا: (تحليل التباين)

9. مجالات الدراسة:

9.1. المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية جانفي 2020 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبار البدنية فكانت كما يلي: بدانا الاختبارات في الأسبوع الأخير من فيفري 2020، وانهيناها في منتصف شهر أوت 2020 حيث دامت فرابة 20 يوم سواء في القياسات الانتريومترية أو الاختبارات البدنية.

9.2. المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات بملعبي (18 فبراير بالعالية)، وملعب (الشهيد مناني)، بسكرة.

(1) خالد حسين مصطلح، في مناهج البحث العلمي وأساليب، ص 72.

3.9. المجال البشري:

تمت التجربة على لاعبي أشبال اتحاد بسكرة الناشطين في الدوري المحترفين موبيليس للموسم الرياضي 2019-2020.

خلاصة الفصل:

تتجاوز المعرفة العمية تناول المواضيع سطحياً ومن مظاهرها الخارجية وإصدار الأحكام المسبقة عليها، وهذا ما يفرقها عن المعرفة العامية التي تم إنتاجها وتحويلها وفق شروط مختلفة تقترح نظاماً معيناً لتفسير الواقع وإيجاد الحلول لبعض مشاكل الحياة اليومية البسيطة، لكنها لن تكون ملائمة للبحث العلمي، فنجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط أساساً بالإجراءات المنهجية المتبعة وإلا صنفت ضمن المعرفة العامية، وعليه فقد حاولنا من خلال تقديم هذا الفصل استعراض الخطوات المنهجية لإجراء الدراسة وضبط حدودها، وذلك وفق طبيعة موضوع الدراسة.

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشروع في انجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات ويهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة، ولإزم في هذا الميدان، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع وصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية.

لقد شمل محتوى هذا الفصل كذلك الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية، عينات البحث، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية. حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوباً منهجياً في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية ترتكز عليه الدراسات الأخرى بالإضافة إلا أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت التدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.



قائمة

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

1. الكتب

1. إبراهيم علام، كأس كرة العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر، 1960.
2. تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
3. حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلم للملايين، ط 7، 1984.
4. حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1995.
5. حنفي محمود، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1988.
6. زكي محمد حسن، "التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة"، 2004.
7. محسن حسن، الاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1987.
8. محمد حازم، محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية (مصر)، 2005.
9. محمد حسن علاوي، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
10. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، مصر، ط 6.
11. مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، طبعة 3، بدون سنة.
12. مروان عبد الحميد، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1999.
13. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار النشر، ط 2.
14. هزاع محمد الهزاع، التركيب الجسمي والقوة العضلية والقدرة لدى الرياضيين السعوديين، الدورة السعودية للطب الرياضي، 1996.
15. وجيه محبوب، التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العدل للطباعة، العراق، 2000.

2. الموسوعات

16. الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضة)، المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات، الطبعة الأولى، 2002.

3. المذكرات

17. تمار ليدية، تاجر نزيهان، الحماية المدنية للمستهلك مذكرة لنيل شهادة الماستر في القانون، تخصص قانون العون الاقتصادي، كلية الحقوق، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-الجزائر، 2018/2017.

4. المجلات

18. مجلة الوحدة، عدد خاص، الجزائر، 18 جوان 1982.
19. المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998.
20. فاروق صباح، علاقة القدرات الحركية الأساسية بلاعبات الجمباز الناشئات، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، (مصر)، 1985.
21. هزاع محمد الهزاع، معادلات التنبؤ بنسبة الشحوم في الجسم بتطبيقات على الشباب الجامعي، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية.
22. هزاع محمد هزاع، وشايع القحطاني، ومنصور الصويان، الصفات البدنية لناشئ كرة القدم السعوديين المشاركين في بطولة المملكة للبراعم، وقائع المؤتمر الثاني للسمنة والنشاط البدني، المجلة العربية للغذاء والتغذية، مركز البحرين للبحوث والدراسات، المنامة، البحرين، 2005.

5. الانترنت

23. أحمد أبو الطيب، كيف انتقلت الرياضة من هواية إلى احتراف، الأهداف التجارية للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة والفرجة في كرة الكدم، 6-10-2014.

ثانيا: المراجع باللغات الأجنبية

24. A. AKRAMOV, sélections et préparation des jeunes footballeurs, opu, algie, 1990.
25. Abed Rahmani, detarmention de certaines caractéristiques morphologique des footballeurs de haut niveau, cas championnat du monde, 1999
26. Alexandre dellal, une saison de preparation physique. De boeck. 2013.
27. B. GODARD, football, solar, 2006
28. BANGSBO J, NORREGAARD, THORSO, F.Activity profil of competition soccer. Can. J. sport sci. 2001
29. BATTE. A le football est devenir meilleur, édition vigot, paris, 1969
30. BGODARD, football, solar, 2006
31. c.cattenoy, f.GIL–écoule de football éveil et [initiation@mphora.2007](#).
32. C.doucet, football–el trainent, tactike,@aphora. 2005.
33. Children, and youth, Scand J sports sci, 7– Bouleau, A, lohman T, Slaughter M. (1985), oxercise and body composition of Compositiob, englewod cliffs, nj prentice–hall behnke A,wilmorej, (1974), Evaluation and regulation of body build.
34. D.G.olivier, morphologie et types humains,ed, vigotfreres editeurs, paris, 1961,
35. D.REISS, la bible, de la priparation physique@mphora.
36. E. CABALLERO, football–entrainement pour tous, @mphora. 2005.
37. F.CIL–CH.SEGUIN. football–initiation.et perfectionnement des [jeunes@mphora.2007](#).
38. FREDERIC LAMBERTIN, football–preparation physique integre, @mphora, 2000.
39. GILLE COMETTI,l'évaluation des capacités phusique 2007

40. H.ERMUEULEN .football–entraînement a la zone. @mphora.2005.
41. J. PAUL ANCIAN, football–le mental en action@mphora.
42. J. weinnek, maneul de l’entraînement, vigot ; 2001
43. J.FAUCHER, football–la formation initiale (12–16 ans), @mphora.
44. J.MERCIER, football–comprendre et pratiquer,@mphora.2006.
45. KAMEL LEMOUI, FOOT BALL, technique, entrénement, unity de redjhaia, Algérie, 1989
46. Ioan M, Benben D. (1998), Skinfold equations for estimation slaeghter m, lohman T, B ouleau R, horswill c, stillman R, van and youth. Homan biolojy , 60 of body fatness in childre.
47. M.VISENTINI, entraîneir de football les systemes de jeu q/r, ed actio
48. M.VISENTINI, entraîneir de football les systemes de jeu q/r, ed actio
49. Obse males. Hem biol, 59 –weltman A, seip r, Tran Z. (1987) practical assesment of body composition in.
50. P.scheimer, attackinj seccer , meyer et meyer, sport, 2013.
51. to organizinge body composition research. Am J–wange z, pierson r, chymsfield s. (1992) vife level modele a new approach clin nutr.
52. www.fifa.com



ملخص

الدراسة



ملخص الدراسة

ملخص المذكرة باللغة العربية

عنوان الدراسة:

استعمال الخصائص المورفولوجية لبناء الخطة التكتيكية في كرة القدم "دراسة تجريبية لفريق

اتحاد بسكرة أشبال (16-17 سنة) للموسم الرياضي 2019-2020

إن التدريب بصفة عامة الاختيار الخططي في كرة القدم يؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين ومن الملاحظ بأن هناك بعض المدربين الذين يبدؤون تدريباتهم بشكل متأخر ولا يكون لديهم الوقت الكافي للتدريب بالشكل الذي يسمح لهم بدخول فترة المباريات وفق تكيف ملائم للاعبين، فيحاول المدربون تحقق تكيف كامل في وقت قصير، وذلك من خلال قيام المدرب بالتخطيط لوضع البرنامج التدريبي بشكل عشوائي وغير مراعي لطبيعة التكيف وبدون الأخذ بعين الاعتبار القياسات والمؤشرات المورفولوجية الحركية مما يؤدي إلى حدوث نتائج عكسية، وقد ارتأينا أن يكون تقسيم فصل الدراسة على النحو التالي: لما نراه يخدم مسارها المنهجي فقد استهل بداية بالجانب التمهيدي والذي تمثل أساس في التطرق إلى الإشكالية والتساؤلات الفرعية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها والتعقب على الدراسات السابقة والمثابرة وأخيرا توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في هذه الدراسة وإعطائها التعاريف الإجرائية ثم انتقلنا إلى الجانب النظري الذي تناولنا فيه ثلاثة فصول.

الفصل الأول تناولنا فيه مورفولوجيا كرة القدم حسب المنصب ثم انتقلنا إلى الفصل الثاني والذي خصصناه للتكتيك لكرة القدم بعد ذلك تم تخصيص الفصل الثالث لكل ما له صلة بمتطلبات كرة القدم الحديثة. بعدها انتقلنا إلى الفصل الرابع الذي تناولنا فيه الجانب التطبيقي وتطرقنا فيه إلى توضيح الطريقة المنهجية المقترحة للدراسة كالمنهج المستخدم في الدراسة وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة إلى جانب توضيح ووصف الأداة المستعملة في الدراسة وقمنا بتحديد مجالات الدراسة، وأخيرا قمنا بعرض الملخص وكذا المراجع والملاحق.

الكلمات الدالة:

مورفولوجيا الرياضة، التكتيك الرياضي، كرة القدم.

Résumé

L'utilisation des caractéristiques morphologiques pour construire un plan tactique dans le football "Une étude expérimentale pour l'équipe Union Sportive Biskra cadet (16-17 ans) pour la saison sportive 2019-2020

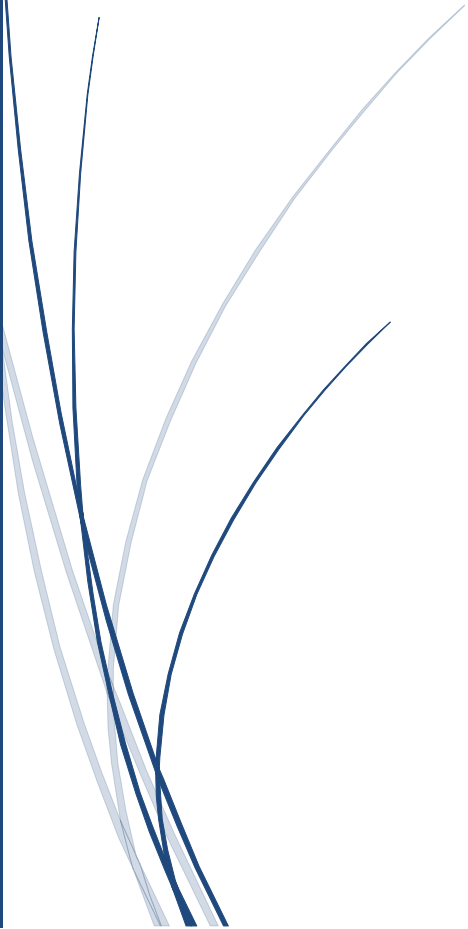
Entraînement en général, le choix prévu dans le football conduit à une amélioration du niveau de performance des joueurs. On constate que certains entraîneurs commencent leur entraînement tardivement et n'ont pas assez de temps pour s'entraîner de manière à leur permettre d'entrer dans les matches selon une adaptation adaptée pour les joueurs, les entraîneurs tentent donc de réaliser une adaptation complète en Un court laps de temps, grâce à la planification du formateur pour fixer le programme de formation au hasard et en ne tenant pas compte de la nature de l'adaptation et sans prendre en compte les mesures et les indicateurs morphologiques cinématiques qui conduisent à la survenue de résultats défavorables, et nous avons décidé que la division du déroulement de l'étude devrait être la suivante: Ce que nous voyons sert son cours méthodologique. Il a commencé par l'aspect introductif, qui a servi de base pour aborder le problème et les sous-questions soulevées pour l'étude, ainsi que les hypothèses proposées en plus de l'importance de l'étude et de ses objectifs, retracer les études antérieures et similaires et enfin clarifier certains des termes et concepts contenus dans cette étude et leur donner des définitions procédurales, puis nous sommes passés au côté théorique dans lequel nous avons traité trois chapitres.

Le premier chapitre traite de la morphologie du football en fonction du poste, puis nous sommes passés au deuxième chapitre, que nous avons consacré aux tactiques du football, puis le troisième chapitre a été consacré à tout ce qui concerne les exigences du football moderne. Ensuite, nous sommes passés au quatrième chapitre, dans lequel nous avons traité du côté pratique, dans lequel nous avons traité de clarifier la méthodologie proposée pour l'étude, telle que la méthode utilisée dans l'étude, ainsi que de présenter la communauté de l'étude et comment choisir l'échantillon en plus de clarifier et de décrire l'outil utilisé dans l'étude et nous avons identifié les domaines d'étude, et enfin nous avons présenté le résumé, ainsi que des références et des annexes.

Mots clés

Morphologie-tactique sportif-football

الملاحق



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



استبيان (مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية)

في إطار انجاز المذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. ندعو سيادتكم الموقرة للمشاركة في هذا البحث للإدلاء بإجاباتكم حول موضوع البحث والمتعلق بإسهام بعض الخصائص المورفولوجية الفردية في بناء الخطة التكتيكية لكرة القدم بوضع X أمام الإجابة التي انت مقتنع بها.

من إعداد

- ساكر أمير بوبكر
- مصاصت أحمد قابيل

السنة الجامعية: 2020/2019

الإجابة المقترحة		الأسئلة	الرقم
لا (X)	نعم (X)		
		هل للاختبارات البدنية دور في تحديد الخطة التكتيكية لكرة القدم؟	1
		هل يمكن الربط بين نظم اللعب والقياسات المورفولوجية باستعمال برامج معلوماتية؟	2
		هل يمكن للاختبارات البدنية والقياسات المورفولوجية أن تؤثر في خطة اللعب؟	3
		هل يمكن لمورفولوجيا الرياضة أن تؤثر في الخطة التكتيكية لكرة القدم؟	4
		هل يمكن لمورفولوجيا الرياضة أن تؤثر في نظم اللعب في كرة القدم؟	5
		إذا جمعنا معلومات مورفولوجيا الخاصة باللاعبين باستعمال برامج معلوماتية هل هذا العامل يمكن أن يكون معيار للخطة التكتيكية لكرة القدم؟	6