



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

دراسة العلاقة بين بعض مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية

عند لاعبي كرة القدم صنف الأكاير - ذكور -

دراسة ميدانية على الإتحاد الرياضي البسكري لكرة القدم USB

- من إعداد الطالب:

تحت إشراف الأستاذ:

يعيش تمام عبد اللطيف

بن يلس عبد اللطيف

السنة الجامعية: 2016/2015

شكر و عرفان

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين." 19 النحل

أولا وقبل كل شيء نحمد الله عز وجل ونشكره أن وفقنا لإتمام هذا العمل حمدا كثيرا طيبا يليق بجلال قدره وعظيم سلطانه .

ثم أتقدم بعد ذلك بالشكر الجزيل لأستاذي المحترم "عبد اللطيف بن يلس" الذي أشرف على هذا البحث ولم يبخل علي بنصائحه وإرشاداته .

كما أشكر مدرب الإتحاد الرياضي البسكري للأكابر السيد توهامي صحراوي على كل مساعداته واقتراحاته لتسهيل العمل الميداني ، كما أشكر مساعده السيد نور الدين بوقزولة ، وكل عناصر التشكيلة المتألقين .

كما أتقدم بالشكر للأستاذ دخية عادل وكل أساتذة وإدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، و لكل أستاذ علمني حرفا أو كلمة أو جملة أو فكرة كانت لي نبراسا تنور به عقلي أو أضاء دروب التميز والنجاح أمامي .

لكل هؤلاء جزيل الشكر والإمتنان والعرفان

إهداء

إلى أحب الأحبة رسول المحبة و السلام
إلى أمي الغالية منبع الحنان وموطن الأمان
إلى الوالد الكريم نعمه الله في أرقى الجنان
إلى الشهداء الأبرار والرجال الأخيار في جزائر الأحرار
إلى سيد الرجال رجل الأفعال بومدين قسورة العرب
إلى الجدة الفاضلة زوينة سعدي وكل العائلة
إلى الأصدقاء والأحباب والأساتذة والطلاب
إلى الشعب الجزائري والقوات المرابطة في الحدود
إلى الأمة العربية والإسلامية وكل الشرفاء
إلى الجزائر البيضاء اليمامة العذراء و الجوهرة العصماء
أدام الله عزها وحفظ شعبها و أرضها و دينها

مقدمة

مقدمة:

إن التطور العظيم الذي شهده هذا العصر في جميع النواحي هدفه الوحيد هو ترقية وتطوير الحياة الإنسانية حتى ينعم الفرد بالرفاهية والراحة في جميع مناحي الحياة، إلا أن لهذا التطور بعض التبعات السلبية من خلال النمط الحديث للحياة، وما تبعه من انخفاض في مستوى النشاط البدني والحركة، وزيادة في الضغوط النفسية، والركون للراحة والخمول، وكل هذا أدى إلى مخاطر صعبة على المجتمع من خلال إنتشار أمراض العصر كالضغط الدموي والسكري والسمنة حيث تشير الدلائل العلمية إلى وجود علاقة بين الكثير من هذه الأمراض و انخفاض مستوى النشاط البدني، الأمر الذي لم يكن موجودا في عهد الأجداد لما تميزت به حياتهم من نشاط وحركة تبعا لظروف معيشتهم وهذا ما أدى إلى تمتعهم بالحد الأدنى من اللياقة البدنية للوفاء بمتطلبات الحياة.

ويعتبر تحسين مستوى اللياقة البدنية من أهم أهداف الفرق و الأندية في شتى الرياضات، الفردية منها والجماعية، لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات كالنمو البدني والصحة البدنية والعقلية والإجتماعية و النفسية، ومن هذا المنطلق وضع كلارك (clark 1987) تقييما لكافة العوامل الحركية التي تمس

حياة الإنسان حيث حدد اللياقة البدنية كأحد أهم أبعادها، وقد اتفق معه كل من:

(Foxet al 1989- Hara 1992- Mativeev1991) في أن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الحركية والرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي، أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية وتعتبر اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حيث تمكنه من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، نظرا لارتباطها الإيجابي بالصحة والقوام والشخصية كما يقول(عماد عبد الحق 2008) ويشير "برهم 1995" أن قياس مستوى اللياقة البدنية للرياضي مهم جدا بالنسبة للمدرب، فاللياقة البدنية في التدريب الرياضي هدف أساسي يجب الوصول إليه وتنميته باستمرار، وذلك من خلال التمرينات البنائية الشاملة المتزنة بهدف تعلم المهارات الرياضية والتقدم بالمستوى البدني والمهاري في بعض الأنشطة الرياضية، واختبارات اللياقة البدنية حسب وحشة (1997) ضرورية، وخاصة في المجال الرياضي لأنها تكشف لنا عن الواقع الحقيقي لمستواها، كما تمكن أيضا من إكتشاف الموهوبين رياضيا وتوجيههم

ومن المعروف أن رياضة كرة القدم تتميز بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية والمهارية، من خلال توافق الجهاز العصبي والعضلي والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة السريعة، ومما لا شك فيه أن هذه الرياضة تعتمد على مهارات أساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها ويعد إتقانها من أهم العوامل التي تحقق للفريق التفوق والنجاح مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين، كي يتمكن كل واحد من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة.

إرتأينا في دراستنا هذه البحث عن العلاقة بين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم عند فريق الأكاير ذكور في ولاية بسكرة و بالضبط مع فريق الاتحاد الرياضي البسكري USB مستخدمين المنهج الوصفي الارتباطي، و تم تقسيم هذا البحث على النحو التالي:

- **الجانب التمهيدي :** بما فيه طرح الإشكالية وتحديد الفرضيات بالإضافة إلى أهمية وأهداف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة .
- **الجانب النظري :** فهو عبارة عن ثلاثة فصول نظرية .
 - **الفصل الأول :** الصفات البدنية .
 - **الفصل الثاني :** المهارات الأساسية في كرة القدم .
 - **الفصل الثالث :** كرة القدم .
- **الجانب التطبيقي:**
 - **الفصل الرابع :** الأسس المنهجية للدراسة الميدانية.
 - **الفصل الخامس :** عرض وتحليل النتائج.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	إهداء
أ،ب،ج	مقدمة
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
الجانب التمهيدي	
4	1 الاشكالية
5	2 الفرضية العامة
5	3 فرضيات البحث
5	4 أهداف الدراسة
5	5 أهمية البحث
6	6 أسباب اختيار الموضوع
6	7 الدراسات السابقة او المشابهة للبحث
7	8 ضبط المفاهيم و المصطلحات
الجانب النظري	
الفصل الأول: اللياقة البدنية	
10	تمهيد
11	المبحث الأول: تعريف اللياقة البدنية وأنواعها
11	المطلب الأول: تعريف ومكونات اللياقة البدنية
11	1-1 تعريف اللياقة البدنية
11	2-1 مكونات اللياقة البدنية
13	المطلب الثاني: أهمية وأنواع اللياقة البدنية

قائمة المحتويات

13	3-1 أهمية اللياقة البدنية
13	4-1 أنواع اللياقة البدنية
13	1-4-1 اللياقة البدنية العامة
13	2-4-1 اللياقة البدنية الخاصة
14	المبحث الثاني:العناصر الأساسية للياقة البدنية وأهميتها
14	المطلب الأول:القوة والسرعة وأهميتهما
14	1-1-2 القوة
14	2-1-2 أنواع القوة
16	3-1-2 تحسين القوة
17	4-1-2 أهمية القوة
17	1-2-2 السرعة
17	2-2-2 أنواع السرعة
19	3-2-2 تحسين السرعة
20	4-2-2 أهمية السرعة
20	المطلب الثاني:المرونة والتحمل والرشاقة وأنواعهم
20	1-3-2 المرونة
21	2-3-2 أنواع المرونة
22	3-3-2 تحسين المرونة
23	4-3-2 أهمية المرونة
23	1-4-2 التحمل
23	2-4-2 أنواع التحمل
24	3-4-2 تحسين التحمل
25	4-4-2 أهمية التحمل
26	1-5-2 الرشاقة
26	2-5-2 أنواع الرشاقة
27	3-5-2 مكونات الرشاقة

قائمة المحتويات

27	4-5-2 تحسين الرشاقة
29	5-5-2 أهمية الرشاقة
31	خلاصة
الفصل الثاني : المهارات الأساسية في القدم كرة القدم	
33	تمهيد
34	المبحث الأول: التقنيات والمهارات بدون كرة
34	المطلب الأول: تقنيات الجري والوثب
34	1- تقنية الجري وتغيير الإتجاه
35	2- تقنية الوثب
36	المطلب الثاني: تقنيتي التمويه ووقفه الدفاع
36	3- تقنية الخداع والتمويه بالجسم
36	4- تقنية وقفة لاعبي الدفاع
37	المبحث الثاني : التقنيات والمهارات بالكرة
37	المطلب الأول: تقنيات التنسيق العصبي الحركي العالي
37	5- مداعبة الكرة
38	6- تقنية إسقاط الكرة
38	7- تقنية فذف الكرة
40	8- تقنية قيادة الكرة
43	9- تقنية تمرير الكرة
45	10- تقنية مراقبة الكرة
47	11- تقنية تسديد الكرة
48	المطلب الثاني: تقنيات الكرات الثابتة والهوائية
48	12- تقنية تنفيذ الكرات الثابتة
49	13- تقنية اللعب بالرأس
51	14- تقنية رمية التماس
52	15- تقنيات حراسة المرمى

قائمة المحتويات

53	خلاصة
	الفصل الثالث: كرة القدم
55	تمهيد
56	المبحث الأول: تعريف كرة القدم و قوانينها التنظيمية
56	المطلب الأول: تعريف كرة القدم وأبرز تواريخها العالمية
56	1- تعريف كرة القدم
56	1-1 التعريف اللغوي
56	1-2 التعريف الإصطلاحي
57	1-3 التعريف الإجرائي
57	2- أشهر تواريخ كرة القدم في العالم
59	المطلب الثاني: أهم أحداث كرة القدم في الجزائر وقوانين هذه اللعبة
59	3- أشهر تواريخ كرة القدم في العالم العربي
61	4- أبرز الأحداث في تاريخ كرة القدم في الجزائر
62	5- محتوى التحضير في رياضة كرة القدم
65	6- قوانين كرة القدم
68	المبحث الثاني: خطوط اللعب في كرة القدم وطرق اللعب الحديثة
68	المطلب الأول: متطلبات اللعبة وخطوطها الأساسية
68	7- متطلبات اللعب في كرة القدم
69	8- شروط اللعب الممتع في كرة القدم
69	9 - مميزات الأداء الجيد في كرة القدم
70	10- خطوط اللعب في كرة القدم
70	1-10 خط الظهر (الدفاع)
70	2-10 خط الوسط
70	3-10 خط الهجوم
71	4-10 حارس المرمى
71	المطلب الثاني: مواصفات لاعبي كل مركز وأشهر طرق اللعب الحديثة

قائمة المحتويات

71	11- مواصفات لاعبي كرة القدم
71	1-11 مواصفات لاعبي خط الظهر
72	2-11 مواصفات لاعبي خط الوسط
72	3-11 مواصفات لاعبي خط الهجوم
73	4-11 المواصفات الخاصة بحراس المرمى
74	12- مهمات لاعبي كرة القدم
74	1-12 لاعبي خط الظهر
74	1-1-12 المهمات الأساسية لظهيري الجانب في حالة الدفاع
74	1-1-12-2 المهمات الأساسية لظهيري الجانب في حالة الهجوم
75	1-1-12-3 المهمات الأساسية لظهيري الوسط في حالة الدفاع
75	1-1-12-4 المهمات الأساسية لظهيري الوسط في حالة الهجوم
75	1-1-12-5 المهمات الأساسية للظهير الحر في حالة الدفاع
76	1-1-12-6 المهمات الأساسية للظهير الحر في حالة الهجوم
76	2-12 لاعبي خط الوسط
76	1-2-12 المهمات الأساسية للاعبي خط الوسط في حالة الدفاع
77	2-2-12 المهمات الأساسية للاعبي خط الوسط في حالة الهجوم
77	3-12 لاعبي خط الهجوم
77	1-3-12 المهمات الأساسية للجناح في حالة الهجوم
77	2-3-12 المهمات الأساسية لمتوسط الهجوم في حالة الهجوم
78	3-3-12 المهمات الأساسية للاعب الهجوم في حالة الدفاع
78	13- طرق اللعب
78	1-13 تعريف طريقة اللعب
78	2-13 أسس إختيار طريقة اللعب
79	3-13 أهمية طريقة اللعب
79	4-13 عوامل بناء طريقة اللعب
80	5-13 طرق اللعب الحديثة
81	6-13 أسباب تنوع وكثرة طرق اللعب

قائمة المحتويات

82	13-7 خطط اللعب
83	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية	
85	تمهيد
86	1- المنهج المستخدم
86	2- الدراسة الإستطلاعية
87	3- ضبط متغيرات الدراسة
87	4- المجتمع الأصلي للبحث
87	5- عينة البحث
88	6- خصائص العينة
88	7- المجال الزماني والمكاني
88	8- أدوات البحث
89	9- الأسلوب الإحصائي
الفصل الخامس: تحليل ومناقشة النتائج	
96	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
97	2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
99	3- استنتاج عام
100	4- اقتراحات
102	5- خاتمة
105	6- قائمة المراجع
111	7- الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
	الاختبارات البدنية "اختبار سارجنت للقوة"	الجدول: 01
	الاختبارات البدنية اختبار "السرعة"	الجدول: 02
	الإختبارات المهارية "التمرير"	الجدول: 03
	الاختبارات مهارية "التحكم بالكرة"	الجدول: 04
	الاختبارات المهارية "التصويب"	الجدول: 05

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
	Analyse totale par AFC dans les différentes parametres étudiées.	الشكل: 01
	Classification ascendante hiérarchique sur les 3 premiers axes de l'AFC	الشكل: 02

الجانب التمهيدي

1. الإشكالية
2. الفرضية العامة
3. فرضيات البحث
4. أهداف البحث
5. أهمية البحث
6. أسباب اختيار الموضوع
7. الدراسات السابقة والمشابهة
8. المفاهيم والمصطلحات

1. الإشكالية

تعرف كرة القدم في هذا العصر تطورا علميا وتكنولوجيا لا سابقة له، وفي هذا النسق اتجه الاهتمام نحو تطوير مختلف العوامل البدنية والمهارية التي من شأنها الرفع من مستوى الأداء خلال المقابلات ومختلف المنافسات في هذه الفعالية الرياضية، والشيء الملاحظ خلال مختلف هذه المواجهات وخاصة في الفرق والأندية الأوروبية نظرا لما تتفوق به من تكنولوجيا حديثة في الوسائل والبرامج وغيرها، نلاحظ ان مستوى اللاعبين من ناحية اللياقة البدنية متقدم وجد متميز، وخاصة في عنصرى القوة والسرعة _ القدرة العضلية _ نظرا للزيادة في نسبة الفعاليات التي يتوقف انجازها على هذين العنصرين¹، هذا من جهة، ومن الناحية الثانية يلاحظ ان نفس هذه الفرق يتميز لاعبوها بمستوى مهاري يتميز بدرجة كبيرة جدا من البراعة و التمكن وخاصة في المهارات الأساسية والتي يؤدونها بدرجة عالية من الإتقان مع بذل اقل جهد²، من هنا نتساءل اذا ما كانت هناك علاقة بين مكونات اللياقة البدنية، وبين مستوى الأداء المهاري، وعليه وبناءا على ما سبق أردنا في هذه الدراسة ان نحاول كشف العلاقة بين هذين المتغيرين عبر طرح الإشكال التالي: هل توجد علاقة بين بعض الصفات البدنية وبعض

المهارات الأساسية في كرة القدم؟

¹Cometti g lapreparation physique au foot ball.edition churn ;2002,pp23-39

²حماد:التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص104 مفتي إبراهيم

2. الفرضية العامة :

توجد علاقة إرتباطية موجبة بين بعض مكونات اللياقة البدنية (القوة والسرعة) وبعض المهارات الأساسية (التصويب، التمرير، التحكم بالكرة) للاعبين كرة القدم صنف الأكاير ذكور .

3. فرضيات البحث:

1. لصفة القوة علاقة مع مهارة تصويب الكرة.
2. لصفة القوة علاقة مع مهارة تمرير الكرة.
3. لصفة السرعة علاقة مع مهارة التحكم بالكرة.

4. أهداف البحث:

- 1- كشف العلاقة بين صفة القوة وبين مهارة تصويب الكرة.
- 2- كشف العلاقة بين صفة القوة وبين مهارة تمرير الكرة.
- 3- كشف العلاقة بين صفة السرعة وبين مهارة التحكم بالكرة.

5. أهمية البحث :

1-الجانب النظري :

تكمن أهمية البحث حسب رأي الباحث أنه من الناحية الأكاديمية وبعد بحث مستفيض عن الدراسات السابقة والمشابهة تبين ندرة في تناول الموضوع من

البدنية

حيث العلاقة بين هذه الجزئيات بالذات، وعليه نرجو أن يسهم هذا العمل في تغطية بعض النقص .

2- الجانب التطبيقي :

الهدف من العملية التدريبية هو الوصول بالرياضي لأعلى مستوى من الاستعداد البدني والمهاري والنفسي والخططي، وعليه فإن فهم العلاقة بين جزئيات كل عامل من عوامل الإنجاز وجزئيات العامل الآخر تتيح للمدربين وضع برنامج فعال يرتقي بهذه المتدخلات في نفس الوقت وبأكثر فعالية من أجل تحقيق الأهداف الرياضية المسطرة نتيجة وأداء .

6. أسباب اختيار الموضوع :

- 1- قلة البحوث التي تناولت متغيرات البحث في الجزائر.
- 2- الرغبة في كشف العلاقة بين بعض جزئيات جوانب الإعداد الرياضي.
- 3- فهم آلية التفاعل بين هذه الجوانب تتيح بناء برنامج تدريب أكثر فعالية في نتائجه .
- 4- الدفع لابتكار أساليب تجمع بين الإعداد البدني وتحتوي ضمنيا الملامح المهارة الأساسية لكل لعبة.

7. الدراسات السابقة والمثابفة :

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة مرجع هام على الباحث أن يتناولها ويثري بها بحثه، والهدف منها هو المقارنة أو الإثبات أو النفي، او الاعتماد عليها كقاعدة لدراسة أخرى، ومن خلال موضوعنا الذي تضمن متغيرات متعددة منها ما هو بدني ومنها ما تعلق بالأداء التقني

المهاري، وبعد البحث المكثف وسط الدراسات السابقة حول هذا الموضوع، وفي حدود اجتهاد الباحث،، لم نجد دراسة تتناول عناصر البحث التي نعالجها في دراستنا هذه .

8. المفاهيم والمصطلحات:

- **اللياقة البدنية:** "كفاية البدن في مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بتعب زائد ومن ثمة فهي نسبية وليست مطلقة، وهي قدرة بدنية تتضمن مجموعة من العناصر الأساسية كالتحمل، السرعة، القوة، المرونة الرشاقة وتعني كذلك التغيرات التي تطرأ على الأجهزة العضوية الداخلية فتغير في وظيفة هذه الأجهزة وشكلها".¹

- **المهارة :** "وهي القدرة العالية على الإنجاز، سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو ضد خصم أو بأداة أو بدونها"²

-**كرة القدم:** "لعبة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى (الهدف) وللتفوق على منافسه في إحراز النقاط."³

¹ قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للنشر، عمان، 1998، ص686

² طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص11

³ مأمور بن حسين آل سليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار الحرم، بيروت، 1998، ص09

الجانب التمهيدي

-مهارات كرة القدم: جميع الحركات الضرورية والمقيدة التي يجريها اللاعب بالكرة وبدونها، ضمن نطاق قانون اللعبة بأقل وقت وأقل قوة ممكنة والذي نسميه الإنجاز الرياضي".¹

- **التدريب** : "إعداد اللاعب فسيولوجيا، تكتيكيا، عقليا، ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".²

- **صنف الأكاير**: "مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم".³

¹ تامر محسن و واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976، ص33

² أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص54

³ www fifa com

الجانب النظري

الفصل الأول: اللياقة البدنية

- تعريفها .
- أهميتها .
- أنواعها .
- عناصرها الأساسية

البدنية

تمهيد

ان حاجة الإنسان اليوم إلى الحركة أضحت الخيار الوحيد لمواجهة الخمول الذي فرضه عليه التطور التكنولوجي سواء في العمل أو في البيت ما قلص من نشاط و حيوية الأجهزة الوظيفية وأدى إلى زيادة الركون إلى الراحة و الخمول، مما أدى إلى زيادة الضغوط النفسية، ونتاج عنه شعور دائم بالتعب والإرهاق وظهور العديد من الأمراض البدنية و النفسية.

وتعتبر اللياقة البدنية مطلباً أساسياً في عصرنا الحالي من أجل مواجهة هذه الأمراض، والتقليل من تأثيرها على الإنسان، إضافة إلى مساعدته على مواجهة أعباء الحياة وخاصة في مجال عمله، وسنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد تعريف اللياقة البدنية، وأهميتها، وعناصرها الأساسية، وأهمية كل عنصر منها.

البدنية

❖ المبحث الأول: تعريف اللياقة البدنية وأنواعها.

1-1- تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها حسن وجميل بأن "اللياقة البدنية تعطي مفهوم المكونات البدنية او الصفات الحركية أو القابلية البدنية والقابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية نفسها"¹

ويعرفها الفزيولوجي لانج أندرسون بأنها "قدرة جهازي التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد عمل معين".

ويعرفها العالم هنتر بأنها "القدرة على العمل وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء عمل خاص يتطلب بذل المجهود العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعاً"².

1-2 مكونات اللياقة البدنية:

¹ قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكبي: اللياقة البدنية وطرق تنميتها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص43.

² مؤيد مطلق عبد الله وحشه: مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية العليا، الجامعة الأردنية، 1997، ص11.

البدنية

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

◀ صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

◀ في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

وترى اللجنة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية بأنها تتكون من: السرعة

القوة القدرة الثابتة المرونة الجلد التوازن التوافق.¹

¹ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 2004، ص176.

البدنية

ونتيجة للتحليل العلمي نجد أن عناصر اللياقة البدنية هي: القوة التحمل

السرعة المرونة الرشاقة التوازن.¹

1-3- أهمية اللياقة البدنية:

✓ تجعل الفرد يعيش حياة يومية نشطة.²

✓ وجود علاقة عكسية بين مستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض النفسية.

✓ اللياقة البدنية الجيدة تحسن من الحالة المزاجية.

✓ تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها ممارسة الأنشطة الرياضية.

✓ اللياقة البدنية الجيدة ترفع نسبة الذكاء.³

1-4 أنواع اللياقة البدنية: تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين:

1-4-1 اللياقة البدنية العامة: تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في ما جهة

متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في

¹ المهشيش فتحي ويوسف الدرس، علم وظائف الأعضاء الرياضي، منشورات جامعية، قاربونس، بنغازي، ليبيا، 2002، ص 11-12.

² نهاد البطيخي : بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كأحدى مؤشرات الإنتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين للامحة التفوق الرياضي بالجامعة الاردنية . مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية ، مجلد 24 ، العدد 7 ، 2010 ، ص 19-35 .

³ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1978 ، ص 40 .

البدنية

المجتمع على أفضل صورة ، ويعني مفهوم الارتقاء اللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية.¹

1-4-2 اللياقة البدنية الخاصة: اللياقة الخاصة تعمل بطريقة مباشرة على تطوير وتنمية المكونات و المقومات البدنية والحركية لكل نشاط رياضي على حدى، فمثلاً:

يحتاج لاعب الجمباز إلى مكونات ضرورية تختلف عن لاعب تنس الطاولة، ولاعب المصارعة يحتاج إلى مكونات بدنية ضرورية تختلف عن لاعب الملاكمة ، وهكذا نجد أن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الشخص الذي يهدف فيه إلى تحقيق أعلى مستوى هو الذي يحدد نوع المكونات البدنية الضرورية حيث يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.²

❖ المبحث الثاني: العناصر الأساسية للياقة البدنية وأهميتها.

2-1-1 القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.

¹ عبد الوهاب أحمد العجارمة: علاقة عناصر اللياقة البدنية ومدى مساهمتها بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجمباز ، ماجستير غير منشورة،/ الأردن ، 2000 ، ص 17 .

² عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1999 ص

البدنية

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية.

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط الرياضي.

2-1-2 أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

أولاً : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

البدنية

- التدريب الدائري.¹

ثانياً: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.

2-1-3 تحسين صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

¹ ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص(13).

البدنية

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

2-1-4 أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب.¹

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

¹ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر العربي، الإسكندرية: 1997، ص(33).

البدنية

- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.¹

2-2-1 السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

2-2-2 أنواع السرعة:

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الانطلاق:

إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

¹ Martin habil dornhof :l'éducation physique et sportif,OPU,Alger :1993,p(72).

البدنية

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة.

هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة.¹

ثانيا: سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة.

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

ثالثا سرعة رد الفعل :

¹ ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مرجع سابق، ص(123).

البدنية

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها".

فالجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.¹

2-2-3 تحسين السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

¹ ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق 1989:ص(65،79).

البدنية

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعد به بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدره نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.

2-2-4 أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز العصبي والعضلي لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباريات كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

2-3-1 المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعد على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعد في:

البدنية

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة.¹

2-3-2 أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية:

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990، ص(318).

البدنية

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المفصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.

2-3-3 تحسين المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.

البدنية

- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.

2-3-4 أهمية المرونة:

- إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:
- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
 - صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
 - سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
 - بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

2-4-1 التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.¹

¹ Ren taelman :football techniques novells d'entrainement, Edition, amphora, paris :1990,p(25).

البدنية

2-4-2 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالسرعة لفترة

البدنية

طويلة ،وهي من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة،وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.¹

2-4-3 تحسين التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ،بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ،ويظهر الترابط الأمتل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي،حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل ،ينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره،حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم.¹

¹ بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994، ص(516).

البدنية

2-4-4 أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O_2) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.²

2-5-1 الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس.

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.³

¹ قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"؛ مرجع سابق، ص(481).

² Ren taelman :football techniques nouvelle d'entrainement,OPCIT,p(26).

³ وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد:1989، ص(87).

البدنية

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

2-5-2 أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.

- رشاقة خاصة.

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

2-5-3 مكونات الرشاقة:

أ- الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين،

هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

البدنية

ب- التوازن: يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).

ج- التوافق: يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.¹

2-5-4 تحسين الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية. كما يحصل تداخل بين التصرفات التي سيتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1. تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2. القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

¹ محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون سنة، ص(07).

البدنية

3. يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التركيز عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

البدنية

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

2-5-5 أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.

- التدريب الفكري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

البدنية

خلاصة:

تعتبر اللياقة البدنية الأرضية الأساسية لانتقاء وتوجيه الرياضيين نحو الفعالية الرياضية المناسبة، كما أنها أهم عنصر يسعى المدربون لتنميته والارتقاء به إلى المستويات العليا، لأنه يلعب دوراً محورياً في جميع جوانب الإعداد الناجح والوصول بالرياضيين إلى الإنجاز و الفعالية في الأداء، واللياقة البدنية الجيدة تشمل بإيجابياتها جميع مجالات الحياة، حيث تنعكس إيجاباً على الحالة المزاجية، ورفع مستوى الذكاء، وزيادة الحيوية والنشاط للرياضيين، ومواصلة التدريبات دون الشعور بالإرهاق الذي لا مبرر له، وتمنح اللاعبين القدرة على المحافظة على مستواهم المهاري لآخر زمن المباراة.

الفصل الثاني: المهارات الأساسية

في كرة القدم

- التقنيات و المهارات بدون كرة.
- التقنيات و المهارات بالكرة .
- تقنيات حارس المرمى .

كرة القدم

تمهيد:

إن لعبة كرة القدم تعتبر من الرياضات التي تعتمد على الجمالية في الأداء والتألق في مداعبة الكرة والتسجيل، وهي كباقي الألعاب الرياضية الأخرى تعتمد على المهارات الأساسية والتقنيات في الأداء التي تساعد مع جوانب أخرى في تقديم أداء جيد على الميدان وحصد النتائج الإيجابية، وفي هذا الفصل سنتطرق لجميع المهارات التي تحتويها هذه اللعبة.

كرة القدم

المهارات والتقنيات الأساسية لكرة القدم: تنقسم التقنيات الأساسية لكرة القدم وفق

ظروف اللعب من الناحية البدنية والخطية إلى نوعين هما :

المبحث الأول: التقنيات والمهارات الأساسية بدون كرة :

أ- تقنية الجري وتغيير الاتجاه: يتميز جري اللاعب بالكرة بتغيير سرعته أثناء

عملية الجري فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من تردد وتوقيت سرعته

باستمرار وفقا لمتطلبات ومقتضيات تحركه في الملعب واخذ الأماكن يضاف إلى

ذلك أن تغيير اللاعب لاتجاهه هو مراوغة جسدية للمنافس ،ومن الناحية التسلسل

الحركي مع تغير الاتجاه تكون على النحو الآتي :

- يضع اللاعب قدمه تحت جسمه ثم ينطلق بالجري بسرعة قصوى في البداية

وأقل من القصوى على أن يصحب هذه الحركة رشاقة في حركة الكتفين وهذه

الطريقة ليست نفسها المنتهجة في سباقات المسافات القصيرة .

- على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله واتزانه لأن إتجاه الكرة عرضة لتغيير

المسار وبذلك يجب أن يصحب حركة الجري بسرعة انتباه ومتابعة موضع الكرة

بصريا وجسديا .

- من الضروري ان يحصل اللاعب على أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة

الأولى .

كرة القدم

- على اللاعب كرة القدم ان يعتمد على سرعة جري بخطوات قصيرة لانها تمكنه

من تغيير اتجاه وزاوية الجري والوقوف خلال أمتار قليلة.¹

ب- **تقنية الوثب**: ترتبط هذه التقنية بقدرة اللاعب على أداء تقنيات ضرب الكرة

بالرأس وبالإتقان المطلوب مع الوثب بطريقة السليمة والوصول إلى أعلى ارتفاع

ممكن ،وقد يكون الوثب على نوعين أما بالوقوف أو بالاقتراب جريا أو بعد الجري

جانبا أو خلفا ،ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى أقصى ارتفاع ممكن بالجري منه

على الوقوف كذلك فان الارتفاع بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتفاع

بالقدمين ،وإن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة شروط مهمة جدا لأداء

تقني على مستوى عال ،والوثب شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة

بدنية ثانوية بالنسبة للاعب كرة القدم واكتساب هذه التقنية يأتي² نتيجة تدريب

اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة الخاصة والمهارة اللازمة والمرونة

العالية المفصلية والعضلية لجميع أعضاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات

الرجلين، وعند تدريب الوثب يجب الاعتماد على ما يلي:

- الاتساق و الحركة الخطية للاعب مباشرة بعد الاستقبال وهبوطه من الوثبة فلا

يجب ان يبقى في وضعية ثابتة مما يسبب تأخر في التموضع والتنقل من الناحية

الخطية.

- التناوب الزمني في تدريب الوثبة من الجري أماما و من التراجع خلفا.

¹ د-حنفي محمود مختار -كرة القدم- دار الفكر العربي -ط1-1980-ص-70-72.

² Erick mombaerts entrainement et performance collective en football edition vigot 1996 p53

كرة القدم

- التدريب الزمني على الوثب المتزامن للوصول إلى أول ملامسة للكرة و التي تعد على أهمية كبرى.
- الاستمرارية في تدريب الوثب اثناء كل الحصص التدريبية باعتبار ان قوة القفز تنمو بنسبة بطيئة و تفقد بسرعة كبيرة.¹
- ج- **تقنية الخداع و التمويه بالجسم:** نجد هذه التقنية بصفة كبيرة على مستوى المساحات الضيقة أو في أثناء الصراعات الثنائية في الأرض وتتم بدون كرة و تؤدي حركات الخداع أو الرجلين حيث يعتمد اللاعب على سرعة رد الفعل المركب و الرشاقة و المرونة العضلية و سرعة الانطلاق بالإضافة إلى التزامن الجيد و القدرة على التوقع.²
- د- **تقنية وقفة لاعبي الدفاع:** يتكيف جسم اللاعب لمختلف الوضعيات و أنواع الحركات الرياضية الهجومية او الدفاعية هذه الأخيرة تختص بالمواقف الدفاعية ضد المنافس و التي تتطلب وضعية وقوف و تحرك تستجيب لاسترجاع الكرة و أحسن وضعية دفاعية يتخذها اللاعب تؤمن له حرية التحرك و التوازن التام هي :
- يجب أن يكون جذع اللاعب متقدماً إلى الأمام.
- يجب أن تكون الساقان مثنيتان من الركبة و الكعبين مرفوعتين على الأرض.
- يجب أن تكون اليدين مدفوعتان برشاقة إلى خارج خصر اللاعب.

¹د-سامي الصفار -الاعداد الفني بكرة القدم -طبعة جامعة بغداد -1984-ص-292.

²د -حنفي محمود مختار -الأسس العملية في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي -ط1-1980-ص86-87.

كرة القدم

- يجب أن يستند ثقل الجسم على مشط القدم في الحركة الأمامية و الخلفية، هذا الوضع يتخذ المدافع أيضا في انتظار كرة من المنافس أو من الزميل مما يسمح للاعب بالانطلاقة السريعة و القفز و الدوران و هذا يعني سرعة التحرك في أي اتجاه.¹

المبحث الثاني: التقنيات و المهارات الأساسية بالكرة :

1-تقنية مداعبة الكرة

تعتبر تقنية مداعبة الكرة في الهواء أو في الأرض من التقنيات القاعدية والأساسية التي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي على اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح بكسب الوقت ومساحات اللعب للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سليمة ،فمن خلال تقنية مداعبة الكرة وتعامل اللاعب بها والسيطرة عليها يمكن الحكم على مدى الاستعدادات التنسيقية للاعب وللوصول إلى هذه النتيجة يجب تحديد برنامج تدريب مستمر وشامل من خلال الحصص التدريبية وعلى طول الموسم الرياضي بحيث يجب الاعتماد على ما يلي :

- على اللاعب اعتماد السهولة والسلاسة في مداعبة الكرة .
- على اللاعب أن يعتمد على قدراته النفسية كالثقة والعقلية كالتركيز .
- على اللاعب أن يداعب الكرة مع مراقبتها البصرية الدائمة كخطوة أولى.

¹ د-سامي الصفار -الإعداد الفني لكرة القدم -جامعة بغداد -1984-ص294.

كرة القدم

- على اللاعب أن يداعب الكرة بقدم اللعب ثم تبديل ذلك إلى القدم الأخرى مع اعتماد مبدأ التناوب.

- على المدرب وضع لاعبيه أثناء العمل التقني في منافسة على الأداء الجيد والتكرارات القصوى ومواضع مداعبة الكرة من الجسم.¹

2- **تقنية إسقاط الكرة:** ترتبط هذه التقنية بمدى التحكم الجيد في الكرة ومراقبة دقيقة لوضعيات اللعب الخاصة بالمنافس والزميل مع استغلال مساحات اللعب الضيقة ويمكن تحديد المجال التسلسلي لهذه التقنية وفق ما يلي :

- على اللاعب أن يستقبل الكرة بصفة جيدة وان يتحكم بها بصورة نهائية في المجال الهوائي بالقدم او بالصدر .

- على اللاعب ان يتموضع في استقامة شبه تامة للجسم مما يسمح له بتوجيه الكرة على مستوى أعلى من المنافس او الحاجز .

- متابعة الكرة بالنظرة البصرية يساعد على بقاء الاحتكاك بها مما يسمح بالتمرير، القذف التسديد بصفة ناجحة.²

3- **تقنية قذف الكرة:** تعتبر تقنية قذف الكرة من التقنيات التي تميز كرة القدم عن غيرها من الرياضات وقذف الكرة أو تقنية ضرب الكرة بالقدم لها مهمتان أساسيتان أولهما التمرير للزميل وثانيهما التصويب نحو المرمى ويستخدم أحيانا

¹ Gil françois –s christian –football initiation et perfectionnement des jeunes –edition amphora 2001-p19-20-21.

² د- محمد رضا الوقاد -التخطيط الحديث في كرة القدم -دار السعادة للطباعة -ط1-2003-ص133.

كرة القدم

لإبعاد الكرة عن منطقة الخطورة الهجومية في حال فقدان السيطرة على توجيهها، إضافة إلى الركلات الخاصة مثل ضربات الجزاء وركلة الركنية والضربات الترجيحية .

كما تعتبر تقنية ركل الكرة عملية ناتجة عن حركة جميع الأعضاء الجسم وكنتيجة لحركة وتقلصات عضلات الجذع بحيث تنتقل القوة الكامنة من عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة وبمساعدة قدم الارتكاز.¹

ولأداء حركة قذف الكرة هناك عدة طرق يجب أن يتدرب عليها لاعب كرة القدم وفي كل مراحلها من التعلم إلى التحسين إلى الارتقان حتى يتاح له استخدام أي منها في الظروف والأماكن التنافسية المناسبة .

تعتبر المنطقة الداخلية من المشط أحسن جزء من القدم نظرا لكبر المساحة التي تتقابل فيها القدم بالقدم مما يسهل توجيهها ،وهناك عدة أنواع من ضربات الكرة بالقدم حيث يمكن تقسيمها حسب القدم الضاربة باليمنى أو باليسرى ومن حيث السطح والمنطقم الملامسة للكرة إلى قذفات اعتيادية وقذفات غير اعتيادية ومن حيث الغرض ومن حيث الأسلوب ومن حيث الأنواع والتي نحددها على الشكل الآتي :

1-**القذفات الاعتيادية وتشمل:** قذف الكرة بوجه القدم ،قذف الكرة بجانب القدم الداخلي الانسي ،قذف الكرة بباطن القدم ،قذف الكرة بجانب القدم الخارجي الوحشي .

¹د- قاسم لزام صبر -اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم -دار الوفاء للطباعة -الاسكندرية -2005-ص107.

كرة القدم

2- **القذفات الغير الاعتيادية وتشمل:** قذف الكرة بمقدمة القدم، قذف الكرة بكعب القدم، قذف الكرة بخارج القدم، قذف الكرة بقاعدة القدم الجزء الملامس للأرض، قذف الكرة بالفخذ،

3- **من حيث الغرض:** يهدف لاعب كرة القدم من خلال قذف الكرة إلى تغيير اتجاه الكرة، ومتابعة المسار الذي تسير فيه الكرة بقوة كبيرة، ومن أجل قذف الكرة بخفة عالية، وقذف الكرة في خط مستقيم وفي منحنى صاعد على مستوى الأرض وفي الهواء على أن تكون المسافات قصيرة او طويلة ومن أنواع ووضعيات كالقذف من كرات ثابتة ومن كرات متحركة على الأرض، قذف على الطائر أو نصف طائر بعد محاورة من الأمام ومن الجانب ومن زوايا مختلفة، بالإضافة على الوضع الذي يتخذه اللاعب كقذف الكرة الوقوف، ومن الثبات، من المشي أو الجري، من الدوران.¹

4- **من حيث الأسلوب:** يعتبر التحكم في الكرة المرحلة الأولى لقذفها بعد كتمها والسيطرة عليها ثم قذفها وفق أسلوب خاص باللاعب والذي تميزه عن بقية اللاعبين.

5- **من حيث الأنواع:** نميز في تقنية قذف الكرة عدة أنواع كالقذفة العادية بالمشط، القذف بداخل او بالخارج القدم، القذف بالطائر او نصف الطائر، او بخلف العقب

¹ Gil françois –s christian –football initiation et perfectionnement des jeunes –edition amphora 2001-p19-20-21.

كرة القدم

وقد يحدث اثناء اللعب ان يجد اللاعب نفسه مضطرا لاداء ضربات مختلفة غير التي تم ذكرها وهذا ما تفرضه الظروف والايضاح التي يكون فيها اللاعب اثناء عملية الكذف .

4-تقنية قيادة الكرة :ترتبط هذه التقنية بصفة السرعة النسبية مع تسلسل لعملية التحكم والسيطرة المتواصلة للكرة، وإذا أداها اللاعب في لحظة منافسة بهدف خططي معين تسمى بالمرأوغة، وهي فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض، وهي تحت سيطرة اللاعب حيث تتطلب حسن التصرف والتوافق بين سرعة الجري والتحكم في الكرة ،و مهما كانت سيطرة اللاعب على الكرة فإن الكرة تسير دائما أسرع منه .

كما نستخدم تقنية قيادة الكرة للالتفاف حول الخصم واجتيازه ،والتقدم بالكرة لغرض التقرب من المرمى الخصم وكسب مساحات لعب واسعة وكسب الوقت ومن ثم التميرير بدقة عالية وفعالة.¹

يتحكم في فعالية تقنية قيادة الكرة سرعة اللاعب اثناء الحركة ،ونوعية ارضية اللعب وموقع المنافس كما تتطلب من اللاعب قدرة كبيرة من ناحية السرعة الحركية وسرعة الإستجابة أثناء الجري والسرعة في السيطرة على الكرة ،والقدرة على المحاورة والانحراف والدوران في اي لحظة من التنافس ،وتؤدي تقنية قيادة الكرة في خط مستقيم او في خط منحنى للقيام بعملية تغطية الكرة وحمايتها ،او في خط منكسر لتفادي مهاجمة الخصم ،وقيادة الكرة تكون من الناحية التطبيقية بعدة أقسام من القدم يمكن تحديدها فيما يلي:

¹د-حسن عبد الجواد -كرة القدم للملايين- دار العلم -ط7-بيروت 1988-ص52-53

كرة القدم

1/قيادة الكرة بوجه القدم الخارجي : ويستخدم هذا النوع أثناء الجري المستقيم أو على شكل قوس خارجي ،وهنا يتمكن اللاعب من تمرير الكرة بصورة مفاجئة لأن وضع اللاعب لايدل على اتجاه التمريره مسبقا .

2/قيادة الكرة بوجه القدم :وتكون قريبة من القدم ويمكن التهديف بعد القيادة مباشرة ،وهذا الوضع لا يعيق سرعة اللاعب .

3/قيادة الكرة بوجه القدم الداخلي :غالبا ما تستخدم هذه التقنية عندما يتخذ اللاعب وضعية الجري بطريقة القوس الداخلي او عند تحويل الكرة نحو الجهة المعاكسة .

4/قيادة الكرة بجانب القدم الداخلي بباطن القدم :تستعمل هذه التقنية للأداء لمسافات قصيرة جدا ولوقت زمني محدود ،وعادة ما نلاحظ هذه التقنية في أثناء التدريب فقط نظرا لمحدوديتها العملية من حيث السرعة ولكون الجسم لا يساعد على الجري السريع بهذه الطريقة ¹.

أما من الناحية التدريبية فيجب على لاعب كرة القدم أن يتقن قيادة الكرة بكلتا قدميه وهو ما يتيح له تمرير الكرة بوحدة منها إلى الأخرى وهذا ما يعطيه فرصة السيطرة التامة عليها ،ويجب ان تكون الكرة دائما قريبة من القدم ،ولهذا يكون الجري عند أداء تقنية قيادة الكرة بخطوات قصيرة وبتبادل الكرة بين القدمين وهو مالا يظهر للخصم خط سير اللاعب ،وقيادة الكرة تتطلب مرونة عضلية فائقة التقدير وتصرف جيد وادراك سريع لاستجابات اللاعب المنافس وتوقيتا سليما للقيام بعملية المراوغة ،كما تتطلب ثقة بالنفس .

¹ R talman –football techniques nouvelle d entrainement –edition amphora-1990-p73-74.

كرة القدم

أما من الناحية التطبيقية لقيادة الكرة يجب الأخذ بالاعتبار الوضعيات الآتية الذكر :

- يجب أن تكون قيادة الكرة بالقدم البعيدة عن المنافس دائما .

- يجب اختيار الظرف الزمني والمكاني المناسبين لقيادة الكرة .

- لا يجب استخدام تقنية قيادة الكرة عند إمكانية التمرير .

- اللاعب المهاري هو الذي يستطيع اخفاء الاتجاه الذي سيتحرك نحوه ، بحيث

يتفادى عرقلة تقدمه من قبل المنافس .¹

- يجب على اللاعب الذي يقود الكرة أن يغطي مجالها أثناء عملية القيادة .

- تغيير الاتجاه والسرعة والتوقف المفاجئ من أهم العوامل التي تساعد على نجاح

تقنية قيادة الكرة.

5- **تقنية تمرير الكرة** : تستخدم تقنية قيادة الكرة في كرة القدم في أوسع مدى نظرا

لمساحة الملعب الكبيرة ولصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون أي اعتراض

من المنافس، بالإضافة الى جميع المزايا التي تتمتع بها تقنية التمرير فانها توفر

الوقت والجهد ويجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة الى حد اقصى خاصة

اذا أحسن اتخاذ المراكز الصحيحة لاستقبال التمرير ، وبصفة عامة هناك ثلاثة

عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح تقنية التمرير وهي :

- يجب ان تكون تقنية التمرير دقيقة جدا .

- يجب أن تكون تقنية التمرير بسيطة .

¹ - جارلس - ف- موجز التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم - ترجمة طارق نصري - مطبعة بغداد - 1994 - ص-59.

كرة القدم

- يجب أن تكون تقنية التمير سريعة¹.

وتنقسم تقنية التمير إلى ثلاثة أنواع من حيث المدى الطولي وهي :

-التمريرات القصيرة ما بين 03-15 متر وهي التميرة الأدق والأضمن لأنها

تستعمل في الضربات بداخل القدم وبجانب القدم وأحيانا بخلف العقب .

- التمريرات المتوسطة ما بين 15-25 متر وهي التميرة التي تستعمل في توجيه

اللعب في وسط الميدان خاصة.

- التمريرات الطويلة مايزيد عن 25متر وهي التميرة التي تؤدي عادة في

الهجمات المعاكسة غير المباشرة ،كما تستعمل الضربة العادية الطائرة ونصف

الطائرة .

وتقنية التمير يمكن أن تكون مباشرة بحيث توجه التميرة نحو الزميل

الثابت ،أو بطريقة غير مباشرة فترسل التميرة الى الزميل المتحرك بحيث يضبط

توقيتها لتصل إليه في خط السير الذي يجري به².

ومن أجل الحصول على تقنية عالية من حيث الأداء يجب أن تكون

التميرة أرضية ،تمرير الكرة إلى زميل غير مراقب ،وفي لحظة مناسبة وتوقيت

صحيح ،ويجب اخفاء اتجاه التمير عن الخصم ،يفضل القيام بعملية الخداع قبل

التمير ،أما بالنسبة للمستلم فيجب أن يندفع نحو المكان الذي ستصل إليه الكرة و

¹حسن عبد الجواد -كرة القدم للملايين -دار العلم -ط7-بيروت 1988-ص56-57.

²د-موفق أسعد محمود -التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم -دار دجلة 2008-ص131-132.

كرة القدم

أن يتفادى الوقوف بحيث يكون هو و الممرر واللاعب الذي يراقبه على خط مستقيم واحد¹.

ولأداء تقنية التمرير على درجة عالية من الدقة يجب الاعتماد على الوضعيات الآتية :

- يجب أن يضبط مكان قدم الارتكاز بحيث يتناسب ونوع الضربة من جهة والارتفاع المطلوب تمرير الكرة فيه من جهة أخرى .

- يجب اتقان الضرب أو القذف من مختلف أجزاء القدم لاستخدام ما يتناسب والظرف المستجد .

- يجب أن تكون المجمعات العضلية الجسمية عند الأعداد لعملية الضرب متراخية ودون تصلب أو توتر.

- يجب أن تكون حركة قدم الارتكاز خلف الكرة مما يسمح بمتابعتها وتميرها في الجهة المناسبة حسب وضعية اللعب .

- يجب أن يكون التركيز كاملاً بحيث يؤدي اللاعب ضرب الكرة بأسرع ما يمكن حتى لا يترك مجالاً لاقتناص الكرة من قبل المنافس .

- يجب مراقبة التمريرة بصرياً من أجل التدخل على الكرة في حالة توجيهها للمنافس .

¹ جالس - ف- موجز التنكيك في عمل الفريق في كرة القدم - ترجمة طارق نصري - مطبعة بغداد - 1994 - ص 60-61.

كرة القدم

- يجب إعتقاد الإنتباه والتركيز الجيد كعامل مشترك بين الممرر والمستقبل .
- يجب الإعتقاد على القوة في التمريرة الطويلة والمرونة والليونة في التمريرة القصيرة .
- يجب إعتقاد التمرير السريع الذي يساعد على الهجوم السريع ،وبقاء الكرة لفترة طويلة نسبيا مع اللاعب تبطئ الهجوم .
- توجيه التمريرة إلى الزميل المتحرك على أن تكون متقدمة عن موضعه أفضل بكثير من الزميل الثابت .¹

6-تقنية مراقبة الكرة :تعتبر تقنية مراقبة أو استقبال الكرة من المبادئ الأساسية لتكملة تقنيات التمرير والركل أو ضرب الكرة ،إذا أن لعبة كرة القدم تتطلب بالإضافة الى سرعة التنفيذ والتوافق وحسن التصرف والدقة والاتزان استقبال صحيح للكرة في جميع الوضعيات .

مراقبة الكرة والسيطرة عليها لا يقصد بها مجرد السيطرة وهو ليس غاية في حد ذاتها وانما وسيلة للبدء بسلسلة من الحركات الاخرى كالتمرير والتصويب وقد فرضت التطورات الحديثة لكرة القدم استخدام مراقبة الكرة بطريقة تسهل توجيهها بحيث لا تتوقف الكرة تماما في مكانها بل تتابع حركتها بعد ارتدادها لتستخدم في أداء حركة أخرى وهذا التوجيه جعل مراقبة الكرة تساعد على السيطرة في

¹ Gil françois-s christian –football initiation et perfectionnement des jeunes –edition amphora 2001-p-78.

كرة القدم

السرعة على التنفيذ¹ بحيث تتبعها حركة أخرى مباشرة وكانها حركة واحدة ،وقد يتم مراقبة الكرة بواسطة القدم أو الساق أو الفخذ أو الصدر أو الراس .

كما تتطلب تقنية مراقبة الكرة تقدير جيد لمكان هبوط الكرة حيث تمكن اللاعب من وضع الجزء المستخدم للمراقبة في المكان المناسب مع ملاحظة أخذ وضع الاتزان والقيام بحركة تراجع لامتناس صدمة الكرة.²

لتقنية مراقبة الكرة أهمية كبيرة بحيث لا يمكن الاستغناء عنها ومن الضروري التركيز عليها في بداية مرحلة التدريب والعمل على تطويرها وتثبيتها لدى اللاعب لأنها تسهل التدريب في التقنيات الأخرى، وعند تدريب مراقبة الكرة يجب أن يوضع اللاعب في ظروف مشابهة لظروف اللعب وهو ما يتيح استخدام القدمين في عملية المراقبة من جهة وفي توجيه الكرة بعد ذلك ،وللوصول إلى أداء تقني على أعلى مستوى لتقنية مراقبة الكرة يجب الاعتماد على الوضعيات الآتية :

- يجب على اللاعب متابعة الكرة باستمرار حتى لحظة مراقبتها بأي جزء من الجسم المسموحة في اللعبة .

- يجب على اللاعب مراقبة الكرة بخفة ودون تصلب حتى لا ترتد بقوة وفي مجال أوسع .

- يجب على اللاعب متابعة الكرة في حالة عدم القدرة على المراقبة الصحيحة .

¹ Laffery tipping-coaching youth soccer american sporat education program –edition -2006- p70.

² National coaches association of america –soccer coachung bible –edition humain kinets - 2004-p131.

كرة القدم

- يجب على اللاعب أن يقدر المجال الزمني والمكاني وهو ما يتيح سهولة في تسلسل التقنيات الأخرى .

- يجب تركيز الانتباه على عملية المراقبة عند أدائها وفي اللحظة التي يتأكد اللاعب من نجاحها يفكر بسرعة في المراحل اللاحقة .¹

7-تقنية تسديد الكرة :تعتبر تقنية تسديد من التقنيات التي تحتاج الى التنسيق بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم ،فضلا عن الاختبار الصحيح للمكان الذي ستتوجه اليه الكرة واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية وال نفسية وحتى الظروف الخارجية ،وعموما فانه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع ان يصوب الى المرمى بدقة وفي المكان المناسب وبالقوة المناسبة .

وهو ما يتطلب من اللاعب مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية و ارادة قوية لان تقنية التصويب لا تعتمد على اللياقة والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على استخدام السرعة في التفكير والتنفيذ .

وأهم الشروط التي تتطلبها تقنية تسديد الكرة الدقة والسرعة والقوة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة اذ ان كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب طبقا للموقف الذي يتواجد فيه اللاعب ،كما أن السرعة والدقة عند التصويب لهما أهمية متساوية .

كما أن تقنية التسديد تعتمد على عدة طرق وأساليب متعددة إلا أن انسبها هو ما ينفذ بواسطة الضربة العادية بمشط القدم ولكي يؤدي بشكل صحيح يجب

¹ National coaches association of america –soccer coaching bible –edition humain kinets - 2004-p132.

كرة القدم

تأمين عنصرَي الدقة والقوة، ويحصل اللاعب على القوة عن طريق التمارين البدنية المتعددة أما الدقة فيحصل عليها اللاعب عن طريق مربعات صغيرة ترسم على حائط وهو ما يسهل عملية توجيه الكرة بدقة إلى مختلف زوايا الملعب، وعموماً فإن تقنية التسديد وعلى كل المستويات العمرية تعتبر وسيلة لتطوير التوافق الحركي.¹

8- **تقنية تنفيذ الكرات الثابتة:** تعتبر هذه التقنية من الحلول الهامة في كسب النتائج

التقنية في كرة القدم العصرية بحيث تعتمد هذه التقنية على مجمل من الصفات البدنية والخطية والنفسية والعقلية والأسلوب الخاص باللاعب، بحيث تتطلب التقنية التركيز العالي المستوى والقوة البدنية والمرونة العضلية والدقة المتناهية.²

كما أنه على ارتباط كبير جداً بالتقنيات الأخرى كالتمرير والقذف ومراقبة الكرة، أما من الناحية التطبيقية فهي عبارة عن توجيه الكرة إلى المرمى أو الزميل من أجل تحقيق الهدف من خلال تجاوز الجدار المحدد على المسافة القانونية، كما أن هذه التقنية يمكن اعتبارها موضع خطي، ولتنفيذ أعلى مستوى للكرات الثابتة يجب الأخذ بعين الاعتبار للوضعيات الآتية:

- يجب على اللاعب المنفذ لتقنية الكرات الثابتة الاعتماد على التركيز الجيد.

- يجب على اللاعب المنفذ لتقنية الكرات الثابتة تحديد زاوية الرمي البعيدة عن

جدار الصد.

¹ Bush w-le football a lecole –traduit par msler –editionvigot –paris -1986-p22.

² مفتي ابراهيم حماد –موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم –الجزء الاول –البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم –مركز الكتاب للنشر –ص296.

كرة القدم

-يجب على اللاعب المنفذ لتقنية الكرات الثابتة قراءة الوضعيات التي يتواجد فيه اللاعبون وحارس المرمى .

-يجب على اللاعب المنفذ لتقنية الكرات الثابتة تحديد زاوية قدم الرمي وقدم الارتكاز وموضع الذراعين¹.

9-تقنية اللعب بالرأس: تعتبر هذه التقنية من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف بحيث يصبح أداءها عاليا برد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذه التقنية الى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج الى قدرة كبيرة على التزامن مع توقيت ملامسة الكرة بالرأس في المكان الصحيح بالإضافة إلى الثقة الواجب توافرها عند اللاعب من أجل أداء التقنية باتزان ومرونة، ولذلك يجب التدرج في تدريب هذه التقنية بشكل يتيح للاعب تكوين الثقة أولا وبايقاء العينين مفتوحتين ثانيا، ومن حيث الغرض من استخدام هذه التقنية هو التمرير بين أفراد الفريق الواحد، الدفاع عن مرمى الفريق، والتصويب².

أما من الناحية التطبيقية لهذه التقنية فالوضعية المثالية لضرب الكرة بمقدمة جبهة الرأس وهو ما يتيح للاعب ضرب الكرة العالية سواء من الوقوف على الأرض أو من الوثب عاليا أو من الطيران الى الأمام في الهواء، كما تعتبر التقنية للعب

¹د-موفق أسعد محمود-التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم-دار دجلة 2008-ص140-141.

²محمد رضا الوقاد-التخطيط الحديث في كرة القدم-دار السعادة للطباعة-ط1-2003-ص147.

كرة القدم

بالرأس عملية حركية لجميع أعضاء الجسم خاصة الجذع الذي يعطي القوة لعضلات الرقبة وبدورها إلى الرأس فالكرة¹.

ومن أجل أن يتقن اللاعب أداء لعب الكرة بالرأس يجب الأخذ بالوضعيات الآتية :

-يجب على اللاعب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة ودقة الدقة في اختيار نقطة اتصال الجبهة بالكرة من جهة أخرى خاصة ومن ان ظروف اللعب كثيرا ما تتطلب من اللاعب أداء هذه التقنية وهو محاط بلاعب أو اكثر من الفريق المنافس مما يستدعي السرعة في تنفيذ الحركة .

-يجب على اللاعب أن يبقي العينين مفتوحتين أثناء عملية لعب الكرة بالرأس .

-يجب على اللاعب أن يستخدم حركة الجذع التي تساعد على الدوران أثناء الارتقاء وضرب الكرة الى مسافة طويلة .

-لا يجب على اللاعب أن يثني الجذع والرأس إلى الأسفل وهو ما يؤدي إلى شرود الكرة على اتجاه معاكس .

-يجب على اللاعب أن يتحرك في اتجاه الكرة لاستقبالها في المكان المناسب على

أن لا يكون الجسم مشدود ومتقلص أثناء لعب الكرة بالرأس².

¹مفتي ابراهيم حماد -موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم -الجزء الأول -البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم -مركز الكتاب للنشر -ص225.

²مفتي ابراهيم حماد -موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم -الجزء الأول -البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم -مركز الكتاب للنشر -ص227.

كرة القدم

10-تقنية رمية التماس: تعتبر من التقنيات التي يستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء كان على الأرض أو في الهواء ويجب أن تنفذ الرمية من مكان خروجها في اتجاه الملعب مع الحرية التامة في اختيار الإتجاه ويجب أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة وأن يكون جزء من كل قدم اما على خط التماس أو في خارجه وأن يرمي الكرة من فوق رأسه.¹

ولكي تؤدي الرمية الجانبية بشكل صحيح وتكون لها فعالية كبيرة يجب أن تشمل حركة أداؤها الوضعيات الآتية :

-يجب أن تؤدي رمية التماس بكلتا اليدين وتعتبر الرمية التي تؤدي باليد الواحدة مخالفة لقانون اللعبة حتى لو ساهمت اليد الأخرى بالسند والتوجيه .

-يمكن لمنفذ تقنية رمية التماس أن يرفع عقبه عن الأرض ولكن من الواجب أن يبقى جزء من القدم ملامسا للأرض عند أداء الرمية .

-يمكن أداء الرمية من الوقوف بحيث تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى مسافة مناسبة وهذا ما يعطي اللاعب مجالاً أكبر لتقوس الجذع إلى الخلف وتحريك الجذع بسرعة إلى الأمام ومد الذراعين إلى الأعلى وإلى الأمام .

¹مفتي ابراهيم حماد -كرة القدم لفتيات-الأسس التربوية-دار الفكر العربي -ط1-1996-ص88.

كرة القدم

-يمكن أداء تقنية رمية التماس لمسافة طويلة باستخدام الجري بضع خطوات

قصيرة وسريعة خلف خط التماس وهو ما يوفر قوة دفع مناسبة لموقف اللعب.¹

11-تقنيات حراسة المرمى: يلعب حارس المرمى في كرة القدم العصرية دورا

خاصا فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق ولذلك يسمح له القانون بلعب الكرة

باليد داخل منطقة العمليات كما أن القانون أعطاه نوعا من الحماية من الصراعات

الثنائية، ويمتاز حارس المرمى بعدة صفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته

الفنية وكفاءته الخططية ليستطيع أن يحمي مرماه بصفة جيدة، والصفات البدنية

التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب

عاليا وسرعة الاستجابة وسرعة البدء، كما يشترط أن يمتاز حارس المرمى

بالصفات النفسية كالشجاعة والعزيمة والقدرة على التصميم ورؤية أكبر مساحة

من الملعب، وأما الصفات التقنية المطلوبة لحراس المرمى هي مسك الكرة

الأرضية، ضرب الكرة بالقبضة، تمرير الكرة باليد، إرتماء الحارس للأمام

والخلف والجانبين وتنطيط الكرة وإبعاد أو تحويل الكرة الجانية أو العالية وضربة

المرمى.²

¹د-موفق أسعد محمود -التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم- دار دجاة 2008-ص150-151.

²د-حسن عبد الجواد -كرة القدم للملايين- دار العلم -ط7-بيروت 1988-ص67.

كرة القدم

الخلاصة :

من خلال التطرق للمهارات التقنية الأساسية للاعب كرة القدم تتضح الأهمية الكبيرة لها وذلك باتصالها المباشر مع الصفات البدنية التوافقية وهو يتطلب برمجة تدريب على مستوى المراحل العمرية وذلك بتعليم وتحسين وتطوير ثم إتقان المهارات الحركية كخطوة أولية لتليها التقنيات الخاصة بلعبة كرة القدم .

الفصل الثالث: كرة القدم

- تعريفها
- أشهر تواريخها .
- خطوط اللعب .
- المهمات الأساسية لكل مركز لعب .
- طرق اللعب الحديثة .

القدم

تمهيد

إن رياضة كرة القدم وبدون أي شك تأخذ موقع الصدارة أمام كل الرياضات وهذا للشغف الكبير الذي تحظى به من طرف مختلف الشرائح العمرية و هذه اللعبة تشتهر ببساطتها بحيث لا تتطلب إمكانيات ضخمة وإنما مجرد كرة ومكان مفتوح الأمر الذي جعلها في متناول جميع الطبقات ،وهذه اللعبة على مر العصور شهدت تغييرات كثيرة من حيث القواعد و القوانين وخطط اللعب،وكذلك في أماكن تمرکز اللاعبين،الأمر الذي جعلها تحافظ على تألقها واستقطابها للأنظار،فهي دائمة التحسن والتطوير وفق مستجدات العصر والتطور التكنولوجي في الطرق والوسائل والبرامج.

القدم

❖ المبحث الأول: تعريف كرة القدم وقوانينها التنظيمية:

1- تعريف كرة القدم

1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم (foot ball) هي كلمة لاتينية و تعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot ball) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية.¹

2-1 التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون الكرة ، و في نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف ،يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف و التفوق على الفريق المنافس ، و يتم تحريك الكرة بالأقدام و الرأس ، و خلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل المنطقة، و التعرف بمنطقة الجراء.

و يشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط حكمي التماس، حكم رابع لمراقبة الوقت، و توقيت المباراة هو شوطين، لكل شوط 45 دقيقة و بينهما فترة راحة تقدر بـ 15 دقيقة ، و إذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلة كأس هناك شوطين إضافيين وقت كل واحد منهما 15 دقيقة)

1 روجي جميل: كرة القدم، دار النقائص، ط 1، بيروت، لبنان، 1986، ص 5.

القدم

و في حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء.¹

1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان و حكمين مساعدين على الطرفين و محافظ اللقاء ، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة و هي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما ، لمدة 15 دقيقة ، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع تستعمل كرة جلدية في الملعب ، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضهما.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، اختلاف لباس الحكم ، و تتكون ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة"²

2- أشهر تواريخ كرة القدم في العالم:

- 1830: ظهور كرة القدم باسمين (السوكروالريقي) ووضع قانون هاور للتسلل.

- 1845: وضع جامعة كامبريدج للقواعد (13) عشر لكرة القدم.

- 1848: وضع عدة قوانين جديدة باسم قواعد كامبريدج .

1 - رشيد فرحات وآخرون : موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار النظير-عبور، ط2، بيروت ،لبنان، 1999، ص217.

2 - سالم مختار : كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2 ، بيروت ،1988، ص11.

القدم

- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا و هو نادي (شيغلين يوناييتد)
- 1863: أسس أول اتحاد وطني للعبة (الاتحاد الانجليزي و كان يوم 26 أكتوبر)
- 1875: تحديد ارتفاع العارضة بـ 2 متر.
- 1878: أول استعمال للصفارة من طرف الحكم.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: ظهور في الميدان حكم المقابلة مع مساعديه.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)
- 1908: أول بطولة أولمبية شارك فيها 6 فرق و فازت بها إنجلترا
- 1925: تحديد قانون التسلل
- 1930: الأرجواي تنظم أول كأس عالمية و تفوز بها ضد الأرجنتين بـ (4-2)
- 1939: تقرير وضع أرقام على ظهور اللاعبين
- 1953: تنظيم الدورة العربية الأولى
- 1959: تنظيم كأس الاتحاد الأوربي
- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية

القدم

- 1970: بعد انتهاء دورة مكسيكو لكرة القدم (كأس العالم) قرر وضع البطاقة الصفراء و الحمراء

أصبحت اللعبة واضحة و سهلة لجميع الرياضيين حتى التسعينات نجد هناك بعض التطورات.

- 1994: قرر منع مسك الكرة باليدين من طرف الحارس عندما يرجعها اللاعب

الزميل بالرجل و يسمح بمسكها عند إرجاعها أو الرأس أو الصدر ما غدا اليدين

- 1998: استحداث الهدف الذهبي في كأس العالم التي جرت ب فرنسا، ويعني

بعد انتهاء الوقت الرسمي و أثناء الوقت الإضافي و قبل المرور لضربات الترجيح

فأي فريق يسجل هدف واحد يفوز مباشرة بالمباراة فوز فرنسا بالكأس و سطوع

نجم اللاعب الجزائري الأصل زيدان الدين زيدان.

-2002: تنظيم كأس العالم من طرف دولتين مستضيفتين هما كوريا الجنوبية و

اليابان ، و استحداث بالنسبة لتشديد العقوبة في الاحتكار بين اللاعبين أثناء

المباراة، و العرقلة من الخلف تؤدي إلى البطاقة الحمراء.

- 2006: إلغاء العمل بالهدف الذهبي و لأول مرة في كرة القدم يختار بلد إفريقي

لتنظيم كأس العالم و هو جنوب إفريقيا لعام 2010.¹

3- أشهر تواريخ كرة القدم في العالم العربي :

¹ زعيتر بهاء الدين وروا يحي نور الدين: دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المراهقين، مرجع سابق، ص13.

القدم

- **أولا السعودية:** تأسس الإتحاد العربي السعودي عام 1956 م، و انظم إلى الاتحاد الدولي (الفيفا) في نفس العام، و بدأ الدوري عام 1960 م فازت بكأس العام للشباب 1989 و أشهر الأندية (الهلال، النصر، الأهلي، الإتحاد)
- **ثانيا البحرين :** تأسس الاتحاد البحريني عام 1951م انظم إلى الإتحاد الدولي (الفيفا) سنة 1966م و بدأ الدوري سنة 1957م ومن أشهر الأندية هي (المحرق، الرفاع، البحرين).
- **ثالثا الإمارات:** تأسس عام 1951م و انظم للفيفا عام 1972م و بدأ الدوري عام 1972م أشهر الأندية (النصر، الوصل، العين، الشارقة).
- **رابعا الكويت:** تأسس الاتحاد الكويتي عام 1952م ، و انظم لاتحاد الدولي للفيفا سنة 1962م ، و من أشهر أندية (القادسية، كاظمة، اليرموك، الكويت)
- **خامسا قطر:** تأسس الاتحاد عام 1963م انظم للفيفا عام 1970م بدأ الدوري القطري عام 1962م أشهر الأندية القطرية (السد، الريان، العرافة، العربي، الوكرة)
- **سادسا تونس :** تأسس الاتحاد التونسي عام 1956م انظم لاتحاد الدولي سنة 1962م و بدأ الدوري في مرحلة الأولى و الثانية سنة 1957م أشهر الأندية (الترجي، النادي الإفريقي، النجم الساحلي، البنزرتي)

القدم

- **سابعا الاتحاد السوداني:** تأسس الاتحاد عام 1963م ، وانظم للاتحاد في نفس

العام أشهر الأندية (الهلال، المريخ، التحرير)

- **ثامنا المغرب:** تأسس الاتحاد المغربي سنة 1955م انظم للفيفا بعد العام وبدأ

الدوري و الكأس العرش سنة1957م أشهر الأندية (الهلال، المريخ، التحرير)

- **تاسعا الجزائر:** تأسس الاتحاد الجزائري عام 1962م انظم إلى الفيفا عام

1963م و بدأ الدوري الجزائري وكأس الجزائر عام1963و من أشهر الأندية (

مولودية الجزائر، اتحاد العاصمة، شبيبة القبائل، مولودية وهران)

4- أبرز الأحداث في تاريخ كرة القدم في الجزائر:

1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها اتحاد العاصمة ،والثانية وفاق سطيف .

1968: أول تأهل للفريق الوطنية إلى نهايات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا .

1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فاز بها مولودية وهران .

1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.

1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا .

1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

1999: تنظيم أول بطولة احترافية بالجزائر.

القدم

2002: أول نادي جزائري تحصل على كأس الكاف ثلاث مرات متتالية (شبيبة

القبائل)

2007: تحصل نادي وفاق سطيف على كأس رابطة أبطال العرب

2008: تأهل نادي وفاق سطيف الى نهائي رابطة أبطال العرب لثاني مرة على

التوالي وفوزه بها.

2010: تأهل الفريق الوطني لكأس العالم بجنوب افريقيا .

2014: تأهل الفريق الوطني لكأس العالم التي أقيمت بالبرازيل.

أكبر ملعب هو ملعب 05 جويلية وأشهر الأندية مولودية الجزائر، مولودية وهران،

وفاق سطيف.

5- محتوى التحضير في رياضة كرة القدم :

كلمة التدريب تعني يسحب او يجذب، وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الانجليزية الذي أصبح يقصد به إعداد الخيل للأتراك في الباقات ، و قد انتشر استخدام مصطلح التدريب في المجال الرياضي و الذي طغى على مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل ، و من التعاريف الحديثة التي ذكرها كل من (محمد علاوي 1994) و (بيتر تومسون 1996) الذين اعتبروه عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس و المبادئ تهدف أساسا إلى إعداد الفرد تدريجيا لتحقيق أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

القدم

و يعد التدريب الركيزة الأساسية في تطوير المستوى الرياضي وقد بات واضحا اثر ذلك على رفع المستوى الفرق في كرة القدم في جميع الجوانب البدنية، التقنية، التكتيكية، النفسية و التي يجب على هذه العناصر أن تكون متكاملة و متداخلة وتؤثر كل منها على الأخرى و تتأثر بها فلا يجب التركيز على جانب و إهمال الجانب الآخر.

أ- **التحضير البدني** : إن الإعداد البدني هو الأساس المهم للنجاح و التقدم في كرة القدم فالتكتيك و التكنيك و الجاني البدني و الحالة النفسية و المعنويات العالية عوامل يكمل كل منها الآخر .

ولكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات على أكمل وجه و يجب إعداده إعدادا بدنيا كاملا لان لعبة كرة القدم تتطلب مجهودا ن اللاعب بدنيا و عصبيا و صرف طاقة حركية مستمرة طيلة المباراة . و كلما تقدمت لعبة كرة القدم و ظهرت الخطط الجديدة ازدادت واجبات اللاعبين لذلك فان المدربين يحاولون دائما التركيز في التدريب على المهارات الفنية (التكنيك) و إعداد اللاعبين إعدادا بدني كاملا و على هذا الأساس يتقدم مستوى اللعبة فرديا و جماعيا ، و هنا يمكن تقسيم الإعداد البدني إلى قسمين رئيسيين : الإعداد البدني (العام ، و الخاص)

أ-أ- **التحضير البدني العام** : و يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى لاعب كرة القدم بشكل متزن و شامل، و الإعداد البدني العام هو أساس الإعداد البدني الخاص وبدون هذا العداد لا يمكن للعب التقدم والوصول للمستويات العالية ولذلك فالإعداد البدني له أهمية كبيرة عند البداية في إعداد

القدم

اللاعب، كما يهدف الإعداد البدني العام إلى تقوية العضلات الغير عاملة في النشاط الرياضي التخصصي للفرد و رفع كفاءة الأجهزة الحيوية كالقلب والرئتين .

أ- التحضير البدني الخاص: و يهدف إلى عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب كرة القدم حيث انه لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) .

ب- التحضير التقني : نقصد بالتقنية الرياضية تلك التصرفات المحسنة عموما عن طريق التمرن من اجل الحل المنطقي و الاقتصادي لمشكل حركي معين .

(1973) djakov عرف التحكم التقني على انه هو السيطرة المثلى للأشكال الحركية باقتصاد خلال التمرن الرياضي عن طريق أحسن نتيجة يمكن تحقيقها حتى و لو كانت ظروف المنافسة الخاصة جد صعبة .

و يجب ان يشمل هذا التحضير على جميع الحركات الجزئية كانت أو كلية التي تحصل في المنافسة ، و من خلال هذا الشكل من التدريب يكتسب اللاعب مهارات و تقنيات تساعده في المباريات .

ج- التحضير التكتيكي : فحسب (j. weinek 1997) التكتيك في الجانب النظري من الرياضة هو الذي يدرس الوسائل و الطرق و اكال المصارعة الرياضية واستعمالها يكون ضد الخصم في الظروف الحقيقية للمنافسة من اجل إحراز الفوز و التكتيك يمكن من إعداد الرياضي وجعله قادرا على تنظيم مسار المباراة بحيث

القدم

يتمكن من الفوز، و جعله يصل إلى اعلي المستويات ويتطلب الإحساس الذي يتم عن طريق التحليل العلمي لمواقف المنافسة .

د- التحضير النفسي: هو احد عناصر سيرورة التدريب كما هو الحال بالنسبة للتحضير البدني والتقني ة التكتيك، ويهدف هذا التحضير إلى تكوين وتحسين الصفات الشخصية اللازمة في النشاط الرياضي لكي يكتسب الصحة النفسية و الدنية الجيدة، والتي تساهم بإظهار قدرات واستعدادات اللاعب للمنافسة .

هـ- التحضير النظري : من الواجب على كل مدرب عند التحضير النظري إيصال المعلومات إلى الفرد بالطرق السهلة ، و كذلك يجب أن يكون الشرح كافي ، وتستخدم كافة الوسائل المساعدة مع التمثيل الميداني بالإضافة كذلك إلى شرح قانون اللعبة ، الوقاية من الإصابات، كيفية استرجاع الصحة العامة والتغذية، النظافة .

و يتم كل ذلك بواسطة مخططات محددة و مجهزة ومعدة بطرق علمية دقيقة تهدف للوصول إلى أعلى المراتب وتحسين المستوى وتحقيق نتائج قياسية والأهداف المسطرة والحفاظ على الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات.

و- المنافسة : يعتبر (محمد حسن علاوي 2002) المنافسة الرياضية من العوامل الهامة الضرورية لكل نشاط رياضي، وتلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف اللاعب الرياضي ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه والمنافسة تدعو إلى بذل الجهد من أجل نيل التفوق سواء كان التفوق بدنيا أو تقنيا أو تكتيكياالخ.

القدم

6- قوانين كرة القدم :

1-6 الملعب: يجب أن يكون مستطيل الشكل و طول خطي التماس في كل الحالات أطول من خط المرمى و مقاييسها تكون كالآتي : الطول (90-120 م) ، العرض (45-90م).

2-6 الكرة: كروية الشكل غلافها من الجلد محيطها(68-70 سم) اما وزنها (410-450 غ) و يكون الضغط بها (600-1100 غ / سم2)

3-6 عدد اللاعبين : تلعب المباراة بين الفريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمى واحد، بالإضافة إلى 7 لاعبين احتياط .

4-6 معدات اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على أي لاعب آخر و على حارس المرمى أن يرتدي لباسا مغاير في لونه عن بقية اللاعبين ، الحكم و الحكمين المساعدین.

5-6 الحكم: كل مباراة تلعب تحت إدارة حكم يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة .

6-6 الحكمان المساعدان: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما مساعدة الحكم الرئيسي في اتخاذ القرارات الصائبة

7-6 زمن المباراة: تتكون كل مباراة من شوطين متساويين ، زمن كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

القدم

6-8 **ابتداء و استئناف اللعب:** اختيار المنطقة تتم بواسطة القرعة أما ضربة البداية فهو إجراء يتخذ لبداية اللعبة او الرجوع الى اللعب .

6-9 **الكرة في الملعب و خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط التماس أو المرمى و أيضا عندما يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

6-10 **الهدف:** يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة كلها الخط بين القائمين و تحت العارضة.

6-11 **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا عندما يكون هو الأقرب إلى خط مرمى المنافس لحظة خروج الكرة من عند الزميل.¹

6-12 **الضربة الحرة:** تنقسم إلى قسمين :

أ- **المباشرة:** هي التي يجوز فيها إحراز هدف على الفريق المخطئ مباشرة.

ب- **الغير المباشرة:** هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لمسها لاعب آخر .

6-13 **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

1 دليل الحكام التابعين للفيديرالية الدولية لكرة القدم (FIFA)، 2008، ص7.

القدم

14-6 رمية التماس: تحسب رمية التماس عند خروج الكرة كاملة عن خط التماس.

15-6 ضربة المرمى: تحتسب رمية المرمى عند خروج الكرة كاملة عن خط المرمى ويكون آخر من لمسها من الفريق الخصم .

16-6 ضربة الزاوية : تحتسب ضربة الزاوية عند خروج الكرة كاملة عن خط مرمى المنافس ويكون آخر من لمسها من الفريق الخصم.

17-6 الأخطاء و التدخلات اللارياضية : يعتبر اللاعب مخطأ إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية

- ◀ ركل أو محاولة ركل الخصم .
- ◀ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين .
- ◀ دفع الخصم بعنف .
- ◀ الوثب على الخصم .
- ◀ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- ◀ مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع .
- ◀ يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- ◀ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .¹

¹ دليل الحكام التابعين للفيدرالية الدولية لكرة القدم، مرجع سابق، ص8.

القدم

❖ المبحث الثاني: خطوط اللعب في كرة القدم ومراكز اللاعبين.

7- متطلبات اللعب في كرة القدم :

تتميز كرة القدم الحديثة بتعدد وسائل التدريب والتحضير ،ويخضع الممارسون لها لعدة أشكال من التدريبات القابلة لخلق التغيرات الجسمية بهدف الوصول إلى تحسين النتائج الرياضية .

وتتطلب اللعبة من اللاعبين بذل مجهود كبير و ذلك لعدة عوامل نذكر منها:

✓ طبيعة اللعبة التي تقتضي من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.

✓ تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح لاستحواذ على الكرة او الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم .

✓ تتطلب اللعبة تكرار قيام اللاعب ببدايات جري سريعة ناتجة عن سرعة تغير مكان الكرة وتغيير اللاعبين أماكنهم دفاعا وهجوما نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة أكثر من 90دقيقة .

✓ تكيف الجهاز العصبي للاعبين مع تأثير المحيط الخارجي كالجماهير مثلا .

8- شروط اللعب الممتع في كرة القدم :

✓ يتسم بالإمتاع والأخلاق والروح الرياضية .

✓ يحاول فيه كل فريق إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف، بينما يعمل كلا الفريقين على حماية مرماه من تلقي الأهداف .

القدم

✓ يستثير عواطف اللاعبين و يعمل على إحداث توتر وقلق ايجابي بحيث يصلون إلى حالة الاستمتاع بالأداء .

✓ براعة اللاعبين في مداعبة الكرة ،والأداء المهاري الفني العالي.

✓ اللعب الرجولي ،والروح القتالية العالية إلى غاية آخر ثانية في المباراة.

9 - مميزات الأداء الجيد في كرة القدم:

هو ذلك الأداء الذي يتميز باستخدام الذهن أكثر من القوة غير الموجهة ، وهذا أن اللاعب بارعا و ماكرا.

و يتطلب الأداء الجيد التمتع بقدرات متنوعة من سرعة وقدرة عضلية و تحمل كبير .

يوظف في الأداء الجيد المهارات الفردية العالية في صالح خطط اللعب و استراتيجياته.¹

10- خطوط اللعب في كرة القدم :

1 - مفتي ابراهيم حماد : بناء فريق في كرة القدم، دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة، مصر ، 1999 ص 17.

القدم

10-1 خط الظهر (الدفاع) : يلجأ بعض المدربين إلى زيادة عدد المدافعين أمام حارس المرمى لتقوية الدفاع و منع تسجيل الأهداف فغالبا ما يتكون خط الظهر من أربعة لاعبين هم:

- ظهيري الجانب (الظهير الأيمن، الظهير الأيسر)، و يحلو للبعض تسميتها جناحي الظهر لما يقومان به من مشاركة فعالة في الهجوم .

- ظهيري الوسط (المساك ، الليبيرو) أو ظهير الوسط و الظهير الحر و في بعض الطرق يطلق على ظهير الوسط (ستوبر) .

- وفي بعض الطرق الحديثة أيضا يتكون الظهر من ثلاثة فقط كما في طريقة (3-2-5) فيلعب الفريق بلاعب واحد أمام المرمى و يسمى (الليبيرو) و على يمينه و يساره مدافعان يقومان بمهمة المساك .

10-2 خط الوسط: في كثير من طرق اللعب الحديثة يلعب الوسط دورا كبيرا في كل من الدفاع و الهجوم و يحاول المدرب دائما أن يعزز خط الوسط بأكبر عدد من اللاعبين حيث يلعب خط الوسط دورا كبيرا في تحديد نتائج المباريات و السيطرة على اللعب .

و يتواجد غالبا في طرق اللعب الحديثة في خط الوسط ثلاثة لاعبين أو أكثر حسب الطريقة و المهام التي تحدد لكل لاعب في الدفاع و الهجوم.

القدم

10-3 **خط الهجوم:** يلعب في خط الهجوم كل من اللاعبين الذين يشغلون مراكز الجناح ومتوسط الهجوم ومساعد الهجوم، وفقا لطريقة اللعب المستخدمة والخطط التي تتمدد وتتنوع خلال اللعب وقد يتأخر المهاجم ليلعب بالقرب من لاعبي خط الوسط و قد يتقدم ليلعب كرأس حربة وهكذا ...

10-4 **حارس المرمى :** هو اللاعب الذي يتولى حراسة المرمى ، و يمثل آخر خط دفاعي ، كما أنه يشكل نقطة بداية في مراحل الهجوم أيضا، وكثيرا ما يقال أن حارس المرمى هو نصف الفريق.¹

11- مواصفات لاعبي كرة القدم :

تعتبر المواصفات النموذجية للاعبي المستويات العالية مؤشرات يمكن الاسترشاد بها في توجيه وانتقاء اللاعبين.

11-1 مواصفات لاعبي خط الظهر (الدفاع) :

✓ الوصول إلى درجة عالية في مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية وبصفة خاصة عنصري القوة و التحمل.

✓ إجادة المهارات الأساسية خاصة السيطرة على الكرة والمهاجمة بكافة أنواعها، ضرب الكرة بالرأس، وضرب الكرة إلى مسافات بعيدة الخ.

✓ إجادة الأساليب الدفاعية كالرقابة و التغطية ، و التحرك السريع لأخذ مكان والظهور للزميل في المكان المناسب و في الوقت المناسب أيضا... الخ.

1 محمد رضا الوقاد التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ط1 ، دون بلد، 2003 ص 203، 204

القدم

- ✓ القدرة على الانقضااض و التركيز و التصميم و الكفاح و عدم التردد .
- ✓ التكوين البدني الجيد ، و خاصة طول القامة بالنسبة لظهيري الوسط.
- ✓ اللعب باستخدام القدمين مع الدقة و قوة التمريرات.
- ✓ مواجهة مراوغة المهاجمين مع التحرك السريع و الصحيح بالمنطقة الدفاعية .
- ✓ الاشتراك في الكرة مع الخصم و فهم الواجب الدفاعي .¹

11-2 مواصفات لاعبي خط الوسط :

- ✓ الكفاءة البدنية العالية، بالإضافة إلى القدرة على بذل المجهود المستمر
- ✓ الإعداد المهاري المتميز، والجمع بين المهارات الدفاعية و المهارات الهجومية وأساليبها.
- ✓ القدرة على ربط الخطوط (الدفاع و الهجوم).
- ✓ الذكاء و الدهاء و القدرة على الفهم و الاستيعاب.
- ✓ الاشتراك بالكرة مع التحكم و القدرة على الاستقبال الجيد للكرة و التمرير مع التميز بالتسديدات عن طريق الضربات الثابتة و استخدام ضربات الرأس .
- ✓ قطع تمريرات الخصم و المراوغة (مراوغة اللاعب الواحد)²

11-3- مواصفات لاعبي خط الهجوم :

-
- 1 إبراهيم شعلان ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة مصر، 2008 ص 27.
- 2 زهران سيد عبد الله : الدفاع و الوسط في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، ط1، الإسكندرية ، مصر، 2007 ، ص98

القدم

- ✓ السرعة والمهارة والجرأة وقوة التحمل
- ✓ البراعة في تغير السرعة وإيقاع الأداء
- ✓ اللياقة البدنية العالية التي تمكنه من أداء حركات القفز والوثب والصراع على الكرة.

- ✓ إجادة اللعب في الهواء أمام مدافعين يتميزون بلياقة بدنية عالية .
- ✓ القدرة على المناورة بالكرة و بدون كرة و سرعة أداء المهارات بإتقان.
- ✓ الأداء الجيد لمختلف الركلات في مختلف الظروف.
- ✓ البراعة في أداء الضربات الرأسية الهجومية .
- ✓ إجادة المراوغة في المنطقة الهجومية و توفير فرص التسديد على المرمى .
- ✓ إجادة اللاعبين اللعب بالقدمين معا .

وكثيرا ما يتميز اللاعب المهاجم بمهارات فردية خاصة وهو ما نشاهده بصفة خاصة من اللاعبين الموهوبين.¹

11-4- المواصفات الخاصة بحراس المرمى:

يتصف حارس المرمى بكافة صفات لاعبي كرة القدم وخاصة صفات الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس، وسرعة تقدير الموقف بالإضافة إلى الصفات البدنية كالقوة والرشاقة والمرونة... الخ.

- ✓ إجادة المهارات الأساسية التي تتطلبها حراسة المرمى.

1 محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص 286

القدم

✓ مسك جميع الكرات (كرات أرضية و عالية بارتفاع الصدر و البطن و الرأس و أعلى).

✓ ضرب الكرة بالقبضة وتمريرها باليد وتنطيطها ودحرجتها، ضربة المرمى.

✓ إرتقاء حارس المرمى و الوثب إلى جانب لمسك الكرة .

✓ الخداع الذي يمارسه حارس المرمى .

✓ إبعاد الكرة و تحويلها للكرة الجانبية أو العالية¹.

12- مهمات لاعبي كرة القدم :

من الضروري أن يكون لكل لاعب وظائف وواجبات محددة داخل الملعب ، حتى يتم توزيع مسؤوليات في كافة الظروف خلال المباراة وعلى هذا يتم تحديد الواجبات على أساس أن اللاعبين يتم توزيعهم في الملعب على ثلاثة خطوط :

12-1 لاعبي خط الظهر : وتدرس حسب تقسيم الدفاع كما يلي :

12-1-1 المهمات الأساسية لظهيري الجانب في حالة الدفاع :

✓ وقف تقدم أي مهاجم من ناحيته ، ومحاولة إبعاده عن منطقة المرمى بقطع الكرة .

✓ مراقبة تحركات أي لاعب من الفريق الخصم وإفساد الخطط الهجومية .

✓ التعاون مع حارس مرماه خلال المباراة وفي كافة الظروف .

1 حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر، 1980، ص 95

القدم

✓ تغطية الزميل المتقدم في كافة الظروف .

12-1-2 المهمات الأساسية لظهيري الجانب في حالة الهجوم :

✓ اختراق خطوط الخصم و دفاعاته في حالة الاستحواذ على الكرة .

✓ المشاركة في الهجوم و التقدم للأمام لتأمين زملاء المتقدمين .

✓ التحرك باستمرار لأخذ مكان جديد و ذلك لتسهيل تمرير الكرة إليه عند الحاجة لذلك.

✓ محاولة التصويب على المرمى كلما سمحت الظروف و في كافة المواقف.¹

12-1-3 المهمات الأساسية لظهيري الوسط (المسك) في حالة الدفاع :

✓ التعاون الكامل مع حارس المرمى و باقي لاعبي الفريق في مختلف الخطوط .

✓ مراقبة اللاعب المتقدم ناحيته من الفريق الخصم (رأس الحربة).

✓ قطع كافة الكرات العالية التي تصل من الخصم في المنطقة.

✓ كشف حالات التسلل لإتقان فيما يعرف بمصيصة التسلل بالتعاون مع زملاء في خط الظهر.²

12-1-4 المهمات الأساسية لظهيري الوسط (المسك) في حالة الهجوم:

✓ مساندة زملاءه في حالة الهجوم و اخذ الأماكن المناسبة للظهور.

2-2- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص202.

القدم

✓ استلام الكرات بمختلف مستوياتها وتمريرها للزميل المناسب في المكان المناسب .

✓ نقل الكرة بسرعة من أمام مرماه إلى الزميل غير مراقب في منطقة الخصم .

✓ تأمين المهاجمين في حالة بناء الهجوم .

✓ المشاركة في التصويب على المرمى كلما أمكنه ذلك.

12-1-5 المهام الأساسية للظهير الحر في حالة الدفاع:

✓ القيام بتصحيح أخطاء زملائه ، و تنظيف المنطقة من كرات الخصم.

✓ توجيه زملاءه في خط الظهر ، والتعاون معهم ومع حارس المرمى باستمرار .

✓ سرعة تغطية زملائه أو شغل المناطق الخالية أو مراقبة الخصم المتقدم.

✓ مراقبة المهاجم المتقدم الزائد إذا كان الخصم يلعب بأكثر من رأس حرب.

12-1-6 المهام الأساسية للظهير الحر (الليبرو) في حالة الهجوم:

✓ سرعة تمرير الكرة إلى الزملاء مباشرة بعد قطعها باستخدام التمريرات

الطويلة.

✓ المشاركة في الهجوم و التقدم خلف زملائه مع ملاحظة التأمين اللازم لهم.

✓ التعاون المستمر مع زملائه المشاركين في الهجوم.

12-2 لاعبي خط الوسط:

القدم

12-2-1 المهام الأساسية للاعبى خط الوسط فى حالة الدفاع:

- ✓ الانتشار بعرض الملعب لوقف تطوير هجوم الخصم وفق طريقة اللعب المستخدمة.
- ✓ تحقيق السيطرة على الخصم القريب من المنطقة و تشديد الرقابة على تحركاته.
- ✓ منع الخصم من الإستحواذ على الكرة و قطع التمريرات و محاولة التسديد على المرمى .
- ✓ تأمين و تغطية زملاء و تبادل الكرات معهم و التعاون لإفساد خطط الخصم .
- ✓ المشاركة الفعالة و المستمرة فى الدفاع عن المرمى.

12-2-2 المهام الأساسية للاعبى الوسط فى حالة الهجوم:

- ✓ تنظيم التحول من الدفاع الى الهجوم ثم تطوير الهجوم لصالح الفريق.
- ✓ السيطرة و اللعب فى وسط الملعب و ضمان استمرار الاستحواذ على الكرة.
- ✓ التعاون مع كافة اللاعبين و ذلك بالمشاركة فى إنهاء الهجمات .
- ✓ نقل الكرات إلى لاعبى خط الهجوم بسرعة و مفاجأة الخصم بالتمريرات الطويلة و العكسية.
- ✓ المشاركة الفعالة و المستمرة فى الهجوم و محاولة التسديد كلما أمكن ذلك.

القدم

12-3 لاعبي خط الهجوم:

12-3-1 المهام الأساسية للجناح في الهجوم:

✓ التقدم المستمر نحو المرمى والتواجد بالقرب من منطقة الجزاء ، و تفادي الوقوع في مصيدة التسلل واستلام كرات وتميريرات الزملاء من خطي الظهر و الوسط.

✓ إجادة اللعب بجانب خط التماس و السرعة في استلام الكرات و إرسالها .

✓ التعاون مع الزملاء في خط الهجوم و الهروب من مراقبة الخصم.¹

12-3-2 المهام الأساسية لمتوسط الهجوم في الهجوم :

✓ تواصل الهجوم على مرمى الخصم و استمراره .

✓ المشاركة الفعالة في تقوية هجوم الفريق و ذلك بالتحرك في كافة الاتجاهات .

✓ استخدام كافة الوسائل التي تمكنه من سرعة المناورة أمام المدافعين .

✓ التسديد على المرمى و محاولة تسجيل الأهداف .

✓ إجادة استخدام الكرات العالية و الإستفادة من الكرات المرتدة.

12-3-3 المهام الأساسية للاعب الهجوم في الدفاع:

✓ تعقب لاعب خط الظهر القريب أو اقرب خصم مستحوذ على الكرة .

1 محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص203.

القدم

✓ التواجد الدائم بالقرب من المدافع الخصم لتقييد حركته ومنع انضمامه لزملائه المهاجمين.

✓ المشاركة في الكثير من الأعمال الدفاعية و فرض الرقابة و تكوين حائط الصد.

13- طرق اللعب :

13-1 تعريف طريقة اللعب : هي الإطار أو الهيكل أو الشكل الذي يتوزع فيه اللاعبين في الملعب و الذي يبدأ به الفريق المباراة، ومن هنا أيضا يبدأ الفريق في رسم و تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية التي تقرر تطبيقها خلال اللعب ، وطرق اللعب كثيرة ومتعددة ، فيختار المدرب الطريقة المناسبة لإمكانيات فريقه وأفراده و قد يلعب الفريق بطريقة واحدة خلال فترة زمنية طويلة، وقد يضطر المدرب إلى تغيير الطريقة التي يلعب بها إلى طريقة أخرى لظروف خاصة بفريقه أو بالفريق الخصم.

13-2 أسس إختيار طريقة اللعب : إن إختيار الطريقة يتوقف على مميزات

اللاعبين وقدراتهم في التطبيق ومن الأسس الهامة عند إختيار الطريقة ما يلي:

✓ أن تتناسب مع هدف المباراة .

✓ أن يتصف التشكيل أو الطريقة بالمرونة لتتلاءم مع مجريات اللعب .

✓ أن تتوافق الطريقة و إمكانيات اللاعبين من الجانب البدني والمهاري والخططي و صفات الإرادة لديهم.

القدم

✓ أن تكون ذات مفهوم واضح و أن تؤدي من خلال وعي اللاعبين لأهدافها.¹

3-13 أهمية طريقة اللعب :

✓ إعتياد اللاعب على الأداء بطريقة منظمة وسهلة تمكنه من أداء الخطط الهجومية والدفاعية بتناسق واتزان.

✓ المساعدة في زيادة القدرة لدى اللاعب عند تنفيذ الواجبات الملقاة لديه بدقة من خلال مركزه باللعب.

✓ المساعدة في حسن اتخاذ القرار والتصرف السليم والسريع في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية .

✓ زيادة القدرة الجماعية والفردية في التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع والعكس بطريقة منظمة وهادفة.

4-13 عوامل بناء طريقة اللعب : تختلف طريقة اللعب عن بعضها البعض من

عوامل بناءها والتي تتحدد فيما يلي :

✓ تشكيلة خط الدفاع مع لاعب حر أو بدونه .

✓ عدد لاعبي الوسط.

✓ عدد لاعبي الهجوم و توزيع الواجبات عليهم .²

1 محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص203-247.

2 عمرو أبو المجد ، ابراهيم شعلان : طرق اللعب الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة مصر، 1997، ص 16-17.

القدم

13-5 طرق اللعب الحديث : أصبحت طرق اللعب الحديث غير واضحة أثناء سير المباريات، إذ أصبح من المهم تحرك اللاعبين مدافعين ومهاجمين لأخذ الأماكن الشاغرة، وخاصة عند الهجوم لفتح ثغرات في دفاع المنافس أما عند الدفاع فإن أغلب الفرق تلعب بخط ظهر مكون من أربعة لاعبين (ظهر حر، ظهر وسط، ظهيري جانب) وأحيانا بخمسة مدافعين (ظهيري وسط) أما عدد لاعبي خط الوسط فيختلف من فريق لآخر بحيث أصبح لا يوجد تشكيل محدد أو عدد معروف لهذا الخط .

وأصبح هناك تعريف جديد للتحرك الخططي يقول " ليس مركز اللاعب في الفريق هو الذي يحدد تصرفاته في اللعب ولكن قدرته على ما يستطيع أن يفعل".

وفي طرق اللعب الحديثة أصبحت هناك صعوبة في أن يتصرف اللاعب صانع اللعب بسهولة نظرا لوقوعه دائما تحت ضغط اللاعب المنافس الذي لا يسمح له باللعب بأريحية، لذلك لم تصبح المهارة الفنية هي العامل الفاصل في حسن تصرف لاعب خط الوسط ولكن أصبحت الصفات الإرادية والصفات البدنية هي التي تظهر الفرق بين أداء اللاعبين .¹

وفي كرة القدم الحديثة تلعب فرق كثيرة بدون أجنحة حقيقية فلهجوم حاليا يتشكل من لاعبين اثنين كراس حربة أحدهما متقدم على الآخر لذلك أصبح من المهم أن يقوم الظهيرين بعمل الجناحين و من المؤكد أن التمريزة العرضية التي

1 حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص268.

القدم

يقوم بها الجناح أصبحت خطيرة جدا لو أحسن المهاجم استغلالها فالظهير الجيد هو الذي يحسن ركل الكرة من مركز الجناح داخل منطقة الجزاء و ليس خارجها .
و لاعبو خط الظهر الممتازون حاليا لهم القدرة على التوقع السليم و المهارة في مهاجمة المنافس و استخلاص الكرة منه لبدء الهجوم المضاد، وفي نفس الوقت لديه القدرة على التخلص من مراقبة المنافس له عند بدء عملية الهجوم لفريقه ليستطيع أن يشارك فيها .

6-13 أسباب تنوع وكثرة طرق اللعب : ترجع أسباب كثرة طرق اللعب الحديثة و

تنوعها إلى:

✓ اتساع ملعب الكرة جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديدا و ذلك يتطلب لياقة بدنية عالية.

✓ كثرة لاعبي الفريقين نسبيا (22 لاعب).

✓ مع ازدياد التنافس بين اللاعبين أصبح على كل لاعب أن يرتقي بمستواه المهاري و الفني و الخططي حتى يتغلب على الخصم.

✓ اقتضت كرة القدم الحديثة أن يجيد كل لاعب متطلبات اللعب الدفاعي و في نفس الوقت أن يعرف خطط اللعب الهجومية المطبقة.

مع تقدم قدرة اللاعبين مهارية و كفاءتهم الخططية لا يمكن القول ان هناك الطريقة المثلى او الطريق النهائية التي ليست بعدها طريقة.

لا تتجح طريقة اللعب بأي فريق إلا إذا توفر فيها الشرطان التاليان :

القدم

- أن يدرك كل لاعب في الفريق واجبات مركزه .

- أن يكون كل لاعب أهلاً لشغل مركزه.¹

7-13 **خط اللعب :**

يمكن تعريف الخطة بأنها الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع ، كما يمكن تعريفها بأنها الخطوط العريضة الأساسية لأي مشروع. و يمكن ان نعبر عن الخطط بأنها"استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة و هو النصر للفريق، وتنقسم إلى:

ا- **خطط هجومية :** فردية و جماعية .

ب- **خطط دفاعية :** فردية و جماعية.

من المؤكد ارتباط خطط اللعب الفردية و الجماعية بل إن الخطط الفردية تخدم باستمرار الخطط الجماعية . و بدون خطط جماعية لا يمكن للفريق أن يصل إلى مرمى الفريق المنافس و تسجيل هدف وكذلك فبدون خطط دفاعية جماعية لا يكون هناك ترابط في الدفاع و تكون هناك ثغرات يستغلها الفريق المنافس في الهجوم و تسجيل الأهداف .²

1 حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص269.

2 مفتي ابراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر ، دون سنة، ص

القدم

خلاصة:

إن لعبة كرة القدم وبصفة خاصة في العقود الأخيرة، قد أخذت من الاهتمام الحيز الكبير وأصبحت بذلك تعتمد على العلم و الأبحاث والتكنولوجيا، وأصبحت تدرس في أرقى المعاهد في العالم، ولنجاح أي فريق صار لزاماً أن ينطلق القائمون عليه من أرضية علمية سليمة، بداية من تشكيل المجموعة، ووصولاً إلى خطط اللعب وتوزيع مراكز اللاعبين بما يوائم الظروف التي يقدرها المدرب الناجح آخذاً بكل تفاصيلها ومتداخلاتها، ورغم كل هذا التطور في مجال الساحرة المستديرة، إلا أنها دائماً التغير و التحديث وفق معطيات كل عصر.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الأسس المنهجية

للدراصة الميدانية

- المنهج المستخدم.
- الدراسة الاستطلاعية.
- تحديد المجتمع الأصلي للبحث .
- تحديد العينة .
- أداة جمع البيانات .
- الأسلوب الإحصائي المستخدم.

تمهيد:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر البحث يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية، وعليه فقد حاول الباحث وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الإتجاه، وذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا كليا صادقا للمجتمع الأصلي واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض النتائج.

1- المنهج المستخدم:

إتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي من أجل معرفة العلاقة بين المتغيرين المدروسين، ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ويتميز البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات ولدراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

وعليه فمن الضروري أن نسير وفق هذا المنهج في دراستنا الحالية لفهم العلاقة التي تربط بين اللياقة البدنية الجيدة ومستوى الاداء المهاري العالي، ونحن بحاجة إلى أدوات موضوعية تمكننا من الوصول إلى الحقائق الكمية الدقيقة التي تساعدنا على إخضاعها للمعالجة الإحصائية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الإستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لفريق الإتحاد الرياضي البسكري، وذلك من أجل الوقوف على المناخ العام لسير التدريبات، وأخذ فكرة عامة عن الأجواء المحيطة بعملهم ويمكن تلخيص أهداف هذه الدراسة الإستطلاعية في:

- تحديد الإختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية.

- تحديد الإختبارات المناسبة لقياس بعض المهارات الأساسية.

- معرفة الوسائل اللازمة للعمل الميداني.

- معرفة عدد المساعدين اللازمين لأداء الإختبارات بنجاح.

-تحضير الوثائق الرسمية لتسهيل مهامنا الميدانية.

-الإعداد لأي طارئ أو مستجد خلال إجراء الإختبارات.

-أخذ فكرة عن اللاعبين الذين سيجرى معهم الإختبار.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: مكونات اللياقة البدنية.

المتغير التابع:المهارات الاساسية.

4- المجتمع الأصلي للبحث:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من الفرق الرياضية لكرة القدم صنف

الأكابر للقسم الثاني هواة شرق،والتي يقدر عددها بستة عشر فريق .

5- عينة البحث :

عينة البحث في هذه الدراسة كانت لاعبي كرة القدم صنف الأكابر ذكور

للإتحاد الرياضي البسكري usb، إختارنا 12 لاعبا لأداء الإختبارات على أساس

أنهم الأكثر مشاركة في المقابلات والمنافسات،وهم يمثلون نسبة ثلاثة بالمئة من

لأعبي القسم الثاني للهواة شرق كنتيجة للعلاقة الثلاثية: إثني عشر ضرب مئة
والناتج قسمة أربع مئة .

6- خصائص العينة:

هذه العينة التي إختارناها تمثل الفريق الأول في ولاية بسكرة والوحيد الذي
ينشط في القسم الثاني للهواة شرق على مستوى الولاية، وتم إختيارها باعتبارها
الأقرب لإجراء العمل الميداني، ولتوفرها على إمكانات ومنشآت جيدة .

7- مكان وزمان إجراء البحث:

المكان : ملحق ملعب 18 فيفري بالعالية بسكرة.

الزمان : ماي 2016.

8- أدوات البحث :

اعتمد الباحث في جمع البيانات الخاصة بالجانب الميداني على الإختبارات
والقياسات وهي مجموعة من الإختبارات المعترف والمعمول بها في المجال
الرياضي وهي كما يلي:

-الإختبارات البدنية:

-إختبار سارجنت لقياس قوة الرجلين.

-إختبار السرعة 30 م.

-الإختبارات المهارية:

-إختبار أكراموف للتصويب.

-إختبار أكراموف للتمرير.

-إختبار أكراموف للتحكم بالكرة.

9-الأسلوب الإحصائي:

إتبعنا في هذه الدراسة من أجل معالجة البيانات برنامج إكسال exele من أجل معرفة العلاقة بين المتغيرين الأول الصفات البدنية والثاني المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد إختارنا ضمن هذا البرنامج تقنية AFC، بغرض كشف العلاقات التالية:

-العلاقة الإرتباطية بين القوة ومهارة التمرير.

-العلاقة الإرتباطية بين القوة ومهارة التصويب.

-العلاقة الإرتباطية بين السرعة ومهارة التحكم بالكرة.

الفصل الخامس: عرض و تحليل

نتائج البحث

- عرض و تحليل النتائج
- مناقشة و تفسير النتائج
- استنتاج عام
- اقتراحات
- خاتمة
- قائمة المراجع
- الملاحق

البحث

هذه الجداول تبين بيانات الكمية للاختبارات البدنية والمهارية المتحصل عليها:

الاختبارات البدنية "اختبار سارجنت" للقوة

الجدول:01

الفرق بالمتر	ارتفاع القفزة بالمتر	الطول واليد ممدودة للأعلى بالمتر	العمر بالسنة	رقم اللاعب
0.51	2.73	2.22	34	1
0.46	2.75	2.29	23	2
0.51	2.88	2.37	22	3
0.52	2.74	2.22	20	4
0.54	2.99	2.45	22	5
0.61	3	2.39	25	6
0.61	2.88	2.27	24	7
0.57	2.82	2.25	24	8
0.49	2.82	2.33	22	9
0.45	2.73	2.28	26	10
0.59	2.88	2.29	22	11
0.51	2.79	2.28	26	12

البحث

الاختبارات البدنية اختبار

"السرعة"

الجدول:2

رقم اللاعب	العمر بالسنة	توقيت السرعة 30م بالثواني
1	34	3.97
2	23	3.96
3	22	3.34
4	20	3.68
5	22	3.33
6	25	4.18
7	24	4.67
8	24	4.34
9	22	4.15
10	26	4.09
11	22	4.43
12	26	4.44

البحث

الإختبارات المهارية "التمرير"

الجدول: 03

رقم اللاعب	العمر بالسنة	التمريرات الناجحة من أصل 6
1	34	5
2	23	4
3	22	4

البحث

4	20	5
5	22	5
6	25	5
7	24	4
8	24	3
9	22	3
10	26	3
11	22	4
12	26	3

الاختبارات مهارية "التحكم بالكرة"

الجدول:04

رقم اللاعب	العمر بالسنة	التحكم بالكرة بالوقت مسافة 15م بالثواني
1	34	7.81

البحث

2	23	7.45
3	22	7.36
4	20	9.11
5	22	7.47
6	25	7.3
7	24	7.49
8	24	7.24
9	22	7.56
10	26	8.13
11	22	7.86
12	26	7.62

الاختبارات المهارية " التصويب "

الجدول:05

التصويبات الناجحة من أصل 6	العمر بالسنة	رقم اللاعب
----------------------------	--------------	------------

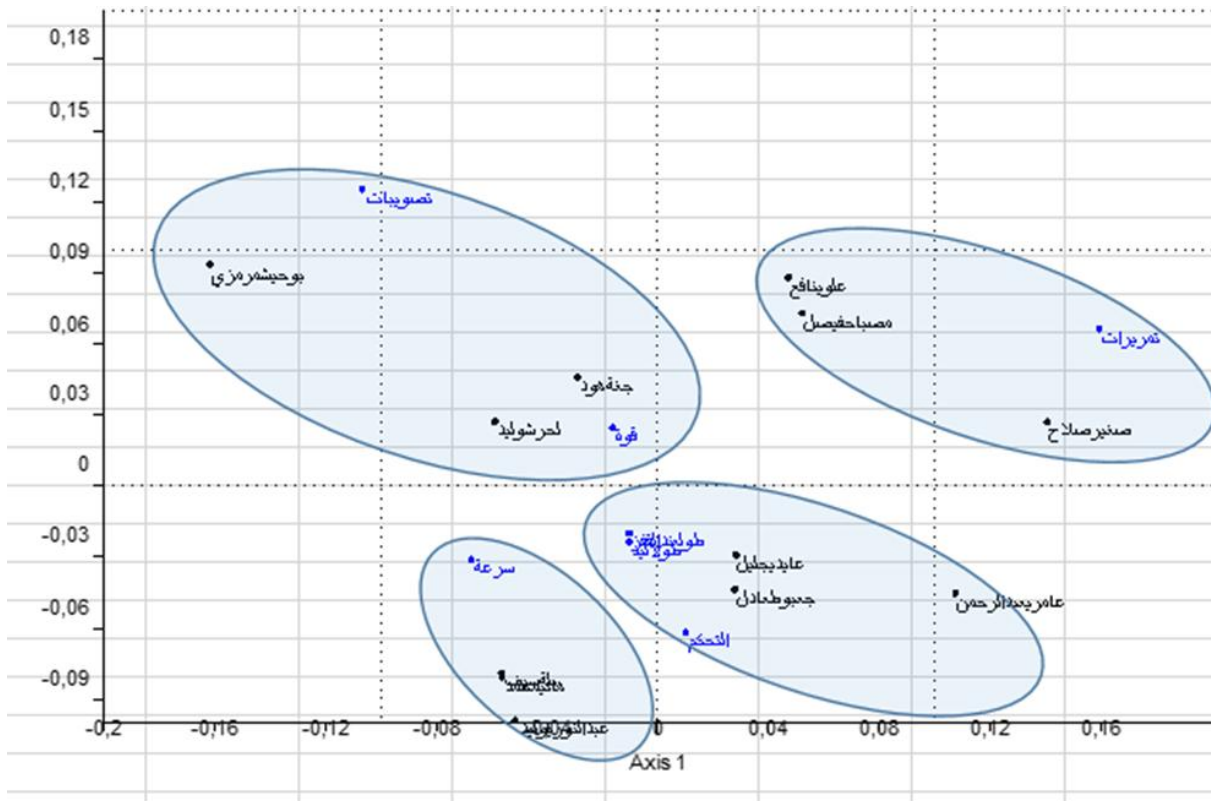
البحث

1	34	4
2	23	3
3	22	4
4	20	3
5	22	3
6	25	4
7	24	4
8	24	5
9	22	3
10	26	3
11	22	3
12	26	3

الشكل: 1

Analyse totale par AFC dans les différentes parametres étudiées.

البحث



- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الشكل 1 نجد أن المتغيرات التي أدخلنا بياناتها في البرنامج والتي هي القوة والسرعة ومهارة تمرير الكرة وكذلك مهارة التحكم بالكرة، وأن الأفراد الذين أجريت عليهم هذه الاختبارات نلاحظ أن المتغيرات والأفراد قد انقسموا إلى 4 مجموعات حيث كل مجموعة تمتاز بخصائص معينة حيث:

- المجموعة الثالثة : تضمنت اللاعبين الذين يتميزون بالكفاءة العالية في التحكم

بالكرة ولهم فرق كبير بين الطول واليد ممدودة للأعلى وبين الطول عند القفز.

هذه المجموعة أخذت حيزا مشتركا مع بعضها البعض.

البحث

-المجموعة الثانية : تضم هذه المجموعة اللاعبين الذين يمتازون بالكفاءة العالية والجودة في مكون القوة،كما اشتملت هذه المجموعة أيضا على اللاعبين الذين يمتلكون المهارة الأحسن في التصويب.

-المجموعة الأولى : تضم هذه المجموعة بعض أفراد العينة الذين يتسمون بالتفوق المهاري في تقنية تمرير الكرة.

المجموعة الرابعة : تضم المجموعة الرابعة جملة من اللاعبين الذين لهم تفوق بدني أحسن من غيرهم في صفة السرعة وقد توزعوا في حيز المجموعة بشكل متقارب نسبيا.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

- من أجل تحديد العلاقة بين مختلف المجموعات الأربعة أي مختلف الكفاءات البدنية والمهارية يعتمد على مقارنة تموضع المجموعات بالنسبة لمعلم ذو محورين:

1- محور عمودي يمثل محور التراتيب .

2- محور أفقي يمثل الفواصل.

-بالنسبة للمجموعة الأولى نجد أن اللاعبين الذين احتوتهم هذه المجموعة ليست هناك علاقة عندهم بين كفاءة التمرير و بين الكفاءات الاخرى.

البحث

وبالتالي فإن تميزهم في هذه المهارة لم يرتبط مع مكونات اللياقة البدنية وتحيدا مع صفة القوة التي عبرنا عنها باعتماد إختبار سرجنت للقفز العمودي.

-بالنسبة للمجموعة الثانية: نجد أن هناك علاقة بين مهاراتهم في التصويب وبين مكون اللياقة البدنية الذي ربطناه معها على أساس أنه يؤثر في هذه المهارة .

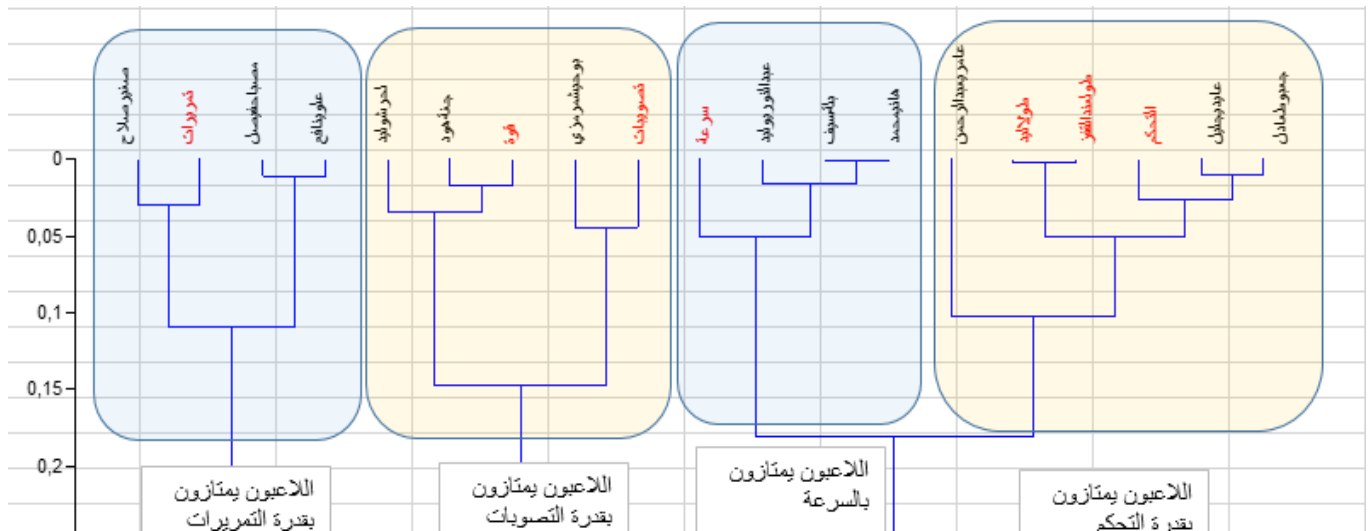
وقد اجتمع العنصران لدى أفراد هذه المجموعة في حين أن لها علاقة عكسية مع المجموعة الرابعة التي لها كفاءة في السرعة ما يعني أن ارتفاع صفة القوة يخفض من صفة السرعة .

-بالنسبة للمجموعة الثالثة: نجد أن الأفراد في هذه المجموعة لديهم علاقة عكسية لمكون اللياقة البدنية (السرعة) مع المهارة الأساسية في كرة القدم(التحكم بالكرة).

ومن أجل تأكيد نتائج الشكل السابق لدينا شجرة التصنيف بمستوى الدقة 0,15، كما هو موضح في الشكل: 2.

الشكل: 2

Classification ascendante hiérarchique sur les 3 premiers axes de l'AFC



البحث

3 الإستنتاج العام:

- نستنتج في الأخير ومن خلال الأشكال التوضيحية وبعد تحليلها ومناقشتها في إطار التصور الذي وضعناه حول إمكانية وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مكونات اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ،نصل بعد هذه الدراسة إلى الإجابة العلمية لهذه التساؤلات التي طرحناها على شكل فرضيات جزئية مقسمة إلى ثلاث فرضيات لنستخلص في الأخير ما يلي :

- أولاً:الفرضية التي تقول بأن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين صفة القوة ومهارة تمرير الكرة غير صحيحة .

- ثانياً:الفرضية التي تقول بأن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين صفة القوة ومهارة تصويب الكرة هي فرضية صحيحة.

- ثالثاً:الفرضية التي تقول إن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين صفة السرعة و مهارة التحكم بالكرة هي فرضية غير صحيحة.

البحث

ومنه نخرج في الأخير بـخلاصة نصيغها كإجابة عن الفرضية العامة و التي تقول : "أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم "بأن هذه الفرضية صحيحة نسبيا ، وأن هناك علاقة إرتباطية موجبة لصفات بدنية محددة مع مهارات أساسية محددة أيضا ، بل إن هناك علاقة عكسية بين بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية في هذه الرياضة .

4 الاقتراحات:

بعد هذه الدراسة التي تناولت العلاقة بين مكونات اللياقة البدنية و المهارات في كرة القدم ، يكون قد اتضح أمامنا جزء وإن كان يسيرا أمام العلوم الكثيرة التي تخدم هذه اللعبة، ومن الدراسة التطبيقية وتحليلها نقترح ما يلي :

- 1 عدم التركيز على تطوير جانب من الصفات البدنية على حساب غيره.
- 2 أن يخصص لكل لاعب تدريب بدني يخدم مواصفات مركزه.
- 3 أن يحتوي التدريب البدني على الملامح الأساسية لكل مهارة في هذه اللعبة .
- 4 تجنب إقحام اللاعبين المهارين في تدريبات قاسية قد تنعكس سلبا على بعض مهاراتهم.

خاتمة

خاتمة:

إن رياضة كرة القدم رياضة تحتاج إلى مجهودات كبيرة من البحث و الدراسة ، و هذا لإشتراك الكثير من المجالات في هذه اللعبة ، فالإعداد البدني و المهاري و الخططي و غيرها كلها من شأنها أن تصنع الفعالية في الأداء و الفارق في النتائج، شرط أن تفهم العلاقة التي تربط هذه المجالات مع بعضها ، و في هذه الدراسة سلطنا الضوء على الجانب البدني و المهاري، و حاولنا كشف العلاقة بينهما بواسطة مجموعة من الإختبارات التي تخدم أهداف البحث المتمثلة في معرفة العلاقة بين القوة و مهارتي كل من التمرير و التصويب ، إضافة إلى العلاقة بين صفة السرعة و مهارة التحكم في الكرة ، و خرجنا في الأخير بنتيجة مفادها أن الفرضية الأولى التي تقول أن للقوة علاقة مع مهارة التمرير فرضية غير صحيحة ، أما الفرضية الثانية فقد ثبتت صحتها حيث و جدنا علاقة إرتباطية موجبة بين صفة القوة و مهارة التصويب ، أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تقول أن لصفة السرعة علاقة مع مهارة التحكم في الكرة فهي فرضية غير صحيحة .

في الأخير نرجو أن تكون هذه الدراسة قد تكون أسهمت بشيء و لو يسير في إثراء البحث العلمي ، و أن تكون أرضية لمزيد من البحوث في هذا المجال ، و إذا قدر لنا مواصلة المسار العلمي في مرحلة الدكتوراه ، سنحاول التوسع أكثر في هذه الدراسة و كذلك في حجم العينة ، الأمر الذي من شأنه أن يفيد المدربين في أداء مهامهم على الوجه المطلوب، و ذلك بوضع خطط و برامج تدريبية وفق معطيات ذات أسس علمية صحيحة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. إبراهيم شعلات، وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2008.
2. أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
3. بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1994.
4. تامر محسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976.
5. جارلس ف: موجز التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم، ترجمة طارق نصري، مطبعة بغداد، 1994.
6. حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين، دار المعلم، ط7، بيروت، 1988.
7. حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار المعلمين، ط14، 1986.
8. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1980.
9. حنفي محمود مختار: كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1980.

10. دليل الحكام التابعين للفدرالية الدولية لكرة القدم FIFA، 2008.
11. زوجي جميل: كرة القدم، دار النقائص، ط 1، بيروت، لبنان، 1986
12. سالم مختار: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط 2، بيروت، 1988.
13. سامي الصفار: الإعداد الفني بكرة القدم، طبعة جامعية، بغداد، العراق، 1984.
14. طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
15. عادل عبد البصير علي: التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
16. عبد الوهاب أحمد العجارمة: علاقة عناصر اللياقة البدنية ومدى مساهمتها بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجمناز، ماجستير غير منشورة، الأردن، 2000.
17. عمر وأبو المجد وإبراهيم شعلان: طرق اللعب الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 1997.
18. قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكبي: اللياقة البدنية وطرق تثبيتها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.

19. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للنشر، عمان، 1998.
20. قاسم لزام صبر: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء، الإسكندرية، 2005.
21. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1978.
22. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 1997.
23. مؤيد مطلق عبد الله وحشة: مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية العليا، جامعة الأردنية، 1997.
24. مأمورين حسين آل سليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار الحرم، بيروت، 1998.
25. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ط 1، دون بلد، 2003.
26. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 4، القاهرة، 2004.

27. محمد نور عبد الحفيظ سويد: منهج التربية النبوية للطفل، ط2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية.
28. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، دون سنة.
29. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
30. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
31. مفتي إبراهيم حماد: كرة القدم للفتيات، الأسس التربوية، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
32. مفتي إبراهيم حماد: موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم، الجزء الأول، البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، دون سنة.
33. المهشيش فتحي ويوسف الدرس: علم وظائف الأعضاء الرياضي، منشورات جامعة قاريونس نياغزي، ليبيا، 2002.
34. نشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار النظير، ط2، بيروت، لبنان، 1999.

35. نهاد البطيخي: بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كأحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، مجلد 24، العدد 7، 2010.
36. هيران سيد عبد الله: الدفاع والوسط في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر، 2007.
37. وحيد محبوب: علم الحركة والتعليم الحركي، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989.
38. وفق أسعد محمود: التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، 2008.
39. ريسان مجيد خربيط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة بغداد، 1989.
40. Bush w-le football a lecole –traduut par msler – editionvigot –paris -1986
41. Cometti g lapreparation phyique au foot ball ,edition churn ;2002.
42. Erick mombaerts entrainement et performance collective en football edition vigot 1996.

43. Gil françois –s christian –football initiation et perfectionnement des jeunes –edition amphora 2001.
44. Laffery tipping-coaching youth soccer american sporat education program –edition -2006.
45. Martin habil dornhof :l'éducation physique et sportif,OPU,Alger :1993.
46. National coaches association of america –soccer coachung bible –edition humain kinets -2004.
47. Ren taelman :football techniques nouvells d'entrainment,Edition,amphora,paris :1990.
48. www fifa com

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

الاسم: عبد اللطيف
بسكرة: 2016/04/26.
اللقب: يعيش تمام
إلى السيد: صحراوي مدرب USB

الموضوع: طلب الموافقة على إجراء اختبارات بدنية ومهارية في النادي

يشرفني سيدي الكريم مدرب الاتحاد الرياضي البسكري للأكابر ان اطلب من سيادتكم الموافقة على طلبي هذا، و المتمثل في إجراء بعض الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين الفريق، وهذه الاختبارات تندرج في إطار البحث العلمي وبالضبط في الجانب التطبيقي لدراسة جامعية وفق متطلبات نيل شهادة ماستر 2 في التدريب الرياضي النخبوي من جامعة محمد خيضر ببسكرة .

وفي الأخير تقبل مني سيدي الكريم كل الاحترام و التقدير .

إمضاء المعني

إمضاء وختم الموافقة

O.K
[Signature]
SAHRAOUI Fouham
Entraîneur Foot Ball

قائمة المساعدين في العمل الميداني

المستوى	الاسم و اللقب
أولى دكتوراه تدريب رياضي	نديم بومعزة
ثانية ماستر تدريب	بو ليف محمد أمين
ثانية ماستر تدريب	عصادي هشام
ليسانس لغة انجليزية	ومان مهدي
تقني سامي تسيير الموارد البشرية	يحي الشريف احمد
تقني سامي تسيير الموارد البشرية	سعدي ياسين

ملخص الدراسة

❖ **عنوان الدراسة:** "دراسة العلاقة بين بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم صنف الاكابر ذكور".

❖ **هدف الدراسة:** فهم العلاقة بين كل من القوة والسرعة مع مهارات التمرير والتصويب والتحكم بالكرة.

❖ **مشكلة الدراسة:** تتمثل المشكلة في كون الفرق الرياضية التي يتميز لاعبوها بمستوى لياقة بدنية عالية يمتلكون كذلك إمكانيات مهارية جيدة من هنا طرح الإشكال حول إمكانية وجود علاقة إرتباطية بين هذين الجانبين البدني والمهاري أم أن كل جانب مستقل بذاته.

❖ **فرضيات الدراسة:**

1- لصفة القوة إرتباطية موجبة مع مهارة التمرير .

2- لصفة القوة علاقة إرتباطية موجبة مع مهارة التصويب.

3- لصفة السرعة علاقة إرتباطية موجبة مع مهارة التحكم بالكرة.

❖ **العينة:** إختارنا عينة من فريق الإتحاد الرياضي البسكري لكرة القدم أكابر ذكور، وهم ينشطون ضمن القسم الثاني هواة شرق، وتتمثل هذه العينة في 12 لاعبا يعتبرون الأكثر مشاركة في المباريات ، ويمثلون ثلاثة بالمئة من المجتمع الأصلي المتكون من 400 لاعب ضمن 16 فريق ينشطون في هذا القسم.

❖ **المجال المكاني والزمني:** ملحق ملعب 18 فيفري بالعالية ببسكرة في ماي 2016.

❖ **الأدوات المستخدمة في الدراسة:** استخدمت مجموعة من الإختبارات والقياسات وهي: إختبار سارجنت لقوة القفز العمودي، وإختبار السرعة الإنتقالية 30م، وإختبارات أكراموف لمهارات التمرير و التصويب والتحكم بالكرة، وتمت معالجة البيانات الكمية باستخدام إكسال، بتقنية AFC.

❖ **أهم النتائج المتوصل إليها:**

- العلاقة بين مكونات اللياقة البدنية المهارات في كرة القدم علاقة نسبية .

- لا توجد علاقة إرتباطية بين صفة القوة ومهارة التمرير.

- هناك علاقة إرتباطية موجبة بين صفة القوة ومهارة التصويب .

- لا توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة ومهارة التحكم بالكرة.

❖ **إستخلاصات واقتراحات:**

- تجنب التركيز على تنمية صفة بدنية على حساب الأخرى .

- التوازن في الإرتقاء بجميع مكونات اللياقة مع بعضها .

- أن يخصص لكل لاعب تدريب بدني و مهاري بمستوى يلائم متطلبات مركزه.

- أن تبنى التدريبات البدنية على مرجعية أساسها الملامح المهارية المرتبطة باللعبة.

