



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

عنوان المذكرة :

**أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات
الاساسية للاعبي كرة القدم -دون 12 سنة-**

دراسة ميدانية على مستوى نادي مولودية لغروس لكرة القدم

اشراف الدكتور:

باغقول جمال

إعداد الطالب:

هاملي محمد عبد النور

الموسم الجامعي: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان:

نحمد الله الذي هدانا وعلمنا ما لم نكن نعلم ، ويسر لنا هذا العمل ونصلي ونسلم على أشرف خلق الله وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهدية إلى يوم الدين.

أما بعد فنتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

""الدكتور باغقول جمال""

كما نتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة

قائمة المحتويات :

بسملة

شكر وعرفان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

8 مقدمة

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

4 1-الإشكالية :

5 2-فرضيات الدراسة :

5 2-أهمية البحث :

5 3- أهداف البحث :

6 4-أسباب اختيار الموضوع :

6 5-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

7 6-الدراسات السابقة والمشاهدة :

10 7-التعليق على الدراسات السابقة :

الجانب النظري

الفصل الاول: البرنامج التدريبي

13 تمهيد:

14 1-تعريف التدريب الرياضي :

15 2- مبادئ التدريب الرياضي:

19 3- التخطيط في كرة القدم:

32 4- ماهية البرامج:

33 5- تصميم البرامج:

41 6-أسس بناء البرامج التدريبية :

45 7-تقويم البرنامج التدريبي:

الفصل الثاني: كرة القدم

48	تمهيد :
49	1 - تعريف كرة القدم:
50	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :
51	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :
53	4- كرة القدم في الجزائر :
55	5- مدارس كرة القدم :
56	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :
57	7-قوانين كرة القدم :
60	8- طرق اللعب في كرة القدم :
62	9 متطلبات كرة القدم :
69	11- أهداف رياضة كرة القدم:
69	12 - خصائص كرة القدم :
70	13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :
72	14- أهمية كرة القدم في المجتمع:
74	خلاصة:

الفصل الثالث: تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم

76	تمهيد.....
77	1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية.....
79	2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية.....
79	3 مفهوم المهارات الأساسية.....
89	4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.....
96	5- مراحل تعليم المهارات الأساسية.....
97	6- خطوات التدريب على المهارات الأساسية.....
98	6-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :
98	6-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة.....
99	7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية.....
102	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية: 105
- 2- منهج الدراسة : 105
- 3- مجتمع وعينة الدراسة : 106
- 4- تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث: 106
- 5- أدوات البحث والاجهزة المستخدمة : 108
- 6- الاختبارات المهارية: 108
- 7- الأسس العلمية للاختبارات : 108
- 8- الإجراءات الرئيسة : 110
- 9- مجالات البحث : 113
- 10- الأساليب الإحصائية المستعملة : 113

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- 2- مناقشة نتائج البحث : 119
- 3- الاستنتاج العام : 121
- الخاتمة 122
- قائمة المراجع: 122
- الملاحق:

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث	105
02	يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية	106
03	يبين ثبات الاختبارات قيد البحث	108
04	يبين معامل صدق الذاتي	109
05	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة الضابطة	114
06	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة التجريبية	116
07	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي قيد البحث	118

مقدمة

مقدمة :

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومنتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفرق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظ الباحث أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكبر وممارسي

الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم ، اذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارياً وفنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنأً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية وتأثيره في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لفئة الناشئين.

وفي هذه الدراسة قمنا بتقسيمها الى ثلاث جوانب وهي الجانب الاول و تناول الإطار العام للدراسة ، ثم الجانب النظري الذي تم تقسيمه الى ثلاث فصول ،الفصل الاول جاء بعنوان كرة القدم أما الفصل الثاني فتناولنا ماهية البرنامج التدريبي وأخيرا الفصل الثالث والذي تناول تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم، ثم الجانب التطبيقي والذي تناول فصلين اثنين هما على التوالي ،الفصل الرابع تناول الإطار المنهجي للدراسة ،وافصل الخامس تناول عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ،وفي الأخير ختمنا دراستنا بخاتمة عامة .

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية :

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ، إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى مدارس كرة القدم ، وكذلك من معاشته ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة ، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة ،ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :-

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم صنف الأصاغر ؟

ومن هذا التساؤل قمنا بطرح التساؤلات الجزئية التالية :

- 1- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير مهارة السيطرة على الكرة للاعبين كرة القدم .
- 2- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير مهارة التمرير في كرة القدم .
- 3- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير مهارة الجري بالكرة في كرة القدم.
- 4- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير مهارة التصويب في كرة القدم .

2-فرضيات الدراسة :

- للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم صنف الأصاغر.

الفرضيات الجزئية :

- 1- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير مهارة السيطرة على الكرة للاعبين كرة القدم .
- 2- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير مهارة التمرير في كرة القدم .
- 3- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير مهارة الجري بالكرة في كرة القدم.
- 4- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير مهارة التصويب في كرة القدم .

2-أهمية البحث :

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تنمية المهارات الأساسية بمختلف أنواعها وتعتبر مهارات (السيطرة على الكرة ، التمرير ، الجري بالكرة ، و التصويب) في لعبة كرة القدم، من بين المهارات التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم ،فالبرغم من التقدم العلمي إلا أن هذه البحوث والدراسات ما تزال بحاجة غلى مزيد من المعلومات للوصول إلى الحقائق العلمية.

3- أهداف البحث :

- 1- إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم صنف الأصاغر.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم صنف الأصاغر.

4-أسباب اختيار الموضوع :

من بين الاسباب التي جعلتنا نتطرق إلى دراسة هذا الموضوع:

- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة.
- الميول والرغبة في الموضوع.
- أسباب ذاتية تتمثل في انتمائها إلى مجال التدريب الرياضي.
- توفر المراجع والمصادر.
- توفر الدراسات المتشابهة.
- أهمية الدراسة في حد ذاتها.

5-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-5 البرنامج:

البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق

زمن محدد وهدف واضح.¹

التعريف الاجرائي: وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه

هدف واضح وزمن محدد.

¹ - حسام عز الرجال إبراهيم الحلمى : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002 م ، ص 62.

5-2. المهارات الأساسية في كرة القدم:

هي كل الحركات الضرورية والمهذبة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.¹

التعريف الاجرائي: وهي عبارة عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتمثل في (قذف الكرة استقبال الكرة ، اللعب بالرأس ، التماس ، تمرير الكرة ، مراقبة الكرة .. الخ.

5-3. الحصة التدريبية:

هي عبارة عن حصة تنقسم إلى ثلاث أجزاء أساسية: الجزء التحضيري الجزء الرئيسي والجزء الختامي، تقام طبقاً للأسس ومبادئ علمية وذلك من خلال عدد من التمرينات وفقاً لهدف مسطر وتوقيت محدد.

6- الدراسات السابقة والمثابرة :

تكمن الدراسات المثابرة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.²

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1994م ، ص21.

² - سعدية محمد علي هادر: ببيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية ، ط1 ، الكويت، 1980م، ص 25.

6-1 دراسة مساليتي لخضر(2008).¹

موضوع الدراسة: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأنقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

* الهدف من الدراسة :-

1- تصميم برنامج تدريبي بالأنقال للاعبين كرة القدم الأواسط (16-18 سنة) لتنمية القوة العضلية

2- معرفة مامدى تأثير برنامج التدريبي بالأنقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم

3- معرفة مامدى تأثير برنامج الأتقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

* عينة الدراسة :- اختيرت بطريقة عمدية قدرت ب: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (16/18 سنة) وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

* المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي.

* أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،بطارية اختبار روسية الاختبارات البدنية والمهارية.

* نتائج الدراسة :-

1- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين .

¹ - مساليتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأنقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008م .

2- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج و رمية التماس) .

6-2 دراسة بلعروسي سليمان(2008)¹

موضوع الدراسة: "توظيف الألعاب التمهيديّة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم" .

* الهدف من الدراسة :-

1- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الالاعاب التمهيديّة يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

* عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13/15 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

* المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

* أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.

¹ - بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيديّة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ،، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م .

* نتائج الدراسة :-

1- إن توظيف الألعاب التمهيديّة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصفية السرعة والمهارات الأساسية .

2- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول للاعب إلى أعلى المستويات.

7-التعليق على الدراسات السابقة :

التعليق على الدراسات السابقة :

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها في أهمية البرامج التدريبية المقترحة في تطوير المهارات و الصفات البدنية ، حيث نجد مثلا أن **فدراسة مساليتي لخضر(2008)** تناولت توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم . أما دراسة دراسة بلعروسي سليمان(2008) اهتمت بتوظيف الألعاب التمهيديّة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناول البرنامج التدريبي الذي يعتبر المتغير المشترك بينها، ودور هذا البرنامج في تطوير المهارات الأساسية و الصفات البدنية ، كما أن هذه الدراسات ساهمت في:

- بناء الجانب النظري.

- تحديد خصائص البرنامج التدريبي.

- التعرف على أهم المهارات الأساسية و كيفية صياغة البرنامج التدريبي على أسس علمية تنمي هذه المهارات.

- مساعدتنا في بناء البرنامج التدريبي.

- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

الجانب النظري

الفصل الاول:
البرنامج التدريبي

تمهيد:

يعد البرنامج التدريبي احدى الطرق التي يستند عليها المدرب في تطبيق خطته لتعليم المهارات او التقنيات الاساسية في بعض الرياضات الجماعية والفردية لذا وجب علينا الإحاطة بهذا العنصر بصفة عامة نظرا لاهميته في بحثنا، اما التدريب والتخطيط فهما من بين أهم العناصر التي يحتاجها المدرب لتصميم برنامج تدريبي من اجل تحسين المهارات الاساسية.

1-تعريف التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة موجهة وذو تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم: براعم، ناشئين ومتقدمين، إعداد متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا (قطع البطولة) فقط، فلكل مستوى طريقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية.

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا **Harra** بأنه:

" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى".

ويعرفه علاوي عن هارا **Harra** " عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب واف في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن".

ويعرفه ليمان " إعداد الاعب فيزبولة حيا تكتيكا، تكتيكا عقليا نفسيا، خلقيا عن طريق التمارينات البدنية وحمل التدريب".

ويعرفه بسطويسي أحمد " عملية تربية هادفة ذو تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".

أما ماتيف **Matview** الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والتخطيطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمارينات البدنية".¹

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999، ص 24.

وسنأخذ بالتعريف الآخر لماتيفيف والذي تناول فيه التدريب الرياضي بصورة أعم وأشمل وهذا ما نحب أن نأخذ به إذ عرفه على أنه " العملية الكلية المنظمة والخططية لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى ".

ويعرف أمر الله أحمد البساطي " مجموعة التمارينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى إحداث تكيف او التغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".¹

وعرفه مفتي ابراهيم حماد بأنه " العمليات التعليمية والتنمية التربوية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضية التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".²

على هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية مخططة ونمسة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد.³

2- مبادئ التدريب الرياضي:

جزء كبير من وقت التدريب يخصصه المدربون لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم وأحياناً يسمون ذلك بالإعداد البدني ويخطط المدربون لإعداد البدني باعتبارهم مبادئ معينة للتأكيد على حصول تنمية إيجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية لإدامة اللياقة البدنية، والتدريب الملائم الذي يستند على مبادئ صحيحة يسبب في تكيفات بيولوجية طويلة الأمد لأنظمة حيث تصل على أعلى من الإستعداد البدني، وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب، كما أنها تسهل عمل المدرب ، لتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف بالتفصيل على مميزات وصفات كل مبدأ من هذه المبادئ.

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998، ص 12.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001، ص 21.

³ أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، المرجع نفسه، ص 12.

2-1 مبدأ الشمول والشمولية:

يرتبط هذا المبدأ ارتباطاً وثيقاً بالتطور الفيزيولوجي لكل أعضاء وأجهزة جسم الإنسان في علاقة متكاملة وخاصة مع الجهاز العصبي المركزي والمخ.

وينبغي باستمرار الأخذ بعين الاعتبار أنه في أثناء التدريب الشامل تعمل كافة أعضاء وأجهزة لاعب الكرة كوحدة واحدة، وفي الأغراض التعليمية يهدف التدريب الشامل إلى تحقيق ثلاثة اتجاهات لتدريبات النواحي النفسية، التدريب الإنمائي والتدريب الحركي.

ويحتوي التدريب الشامل على تمارينات وتدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة) وعلى تدريب إتقان المهارات الفنية مثل (الجري بالكرة وتمارينها وإيقافها والسيطرة عليها والمهاجمة والمراوغة والتصويب) بالإضافة إلى تكتيك اللعب (خطط اللعب).

وعند قيام اللاعب بتنفيذ هذه التمارينات والتدريبات أو في المباريات مع استخدام الأساليب التربوية تكون لدى اللاعب مقومات (الشجاعة، و قوة الإرادة، وضبط النفس، وسرعة البديهة وحسن التصرف مع المواقف المختلفة)، اما المحاضرات النظرية فإنها تساعد على الاستفادة الكاملة من عملية التدريب وعلى زيادة المعرفة ووعلى زيادة المعرفة واتساع الأفق عند التطبيق العلمي.

2-2 مبدأ التكرار (الإعادة):

يحقق هذا المبدأ عند إعادة الحركات وتكرار التمارين متطلبات فيزيولوجية هامة وبخاصة تغيير وتشكيل إعادة بناء أعضاء وأجهزة الجسم ووظائفها المختلفة، ويظهر مبدأ التكرار من خلال إعادة وتكرار التمارين والتدريبات والمسابقات عدة مرات خلال اليوم الواحد أو خلال الأسبوع أو الشهر أو السنة.¹

وتكرار الحركات وإعادتها يحسن من مستوى أداء ومهارات اللاعب ويعمل على تطويرها، وكلما زاد التكرار كلما كان التأثير أكبر وكلما وصل اللاعب إلى مستويات أعلى.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1، 2003، ص 37-38.

2-3 مبدأ التدرج:

عند أداء العمل لا تشارك كافة أجهزة الجسم دفعة واحدة أو بدرجة واحدة، حيث يتطل اشتراك كافة الأجهزة في العمل وقت غير قصير حتى تنظم كلها للمشاركة في أداء العمل، وحينما لا تؤخذ في الإعتبار هذه الحقائق فإننا نواجه بعض الخلل في أجهزة الجسم أو في بعضها أثناء الأداء، فتحدث الإصابات، ويظهر الإرهاق وغير ذلك من مظاهر الخلل.

ومن هنا ظهرت أهمية التدرج في زيادة أو خفض الأحمال خلال التدريب و كذلك أهمية الإحماء في بداية التدريب وأيضاً الجزء الختامي في التدريب الذي يهدف إلى إعادة اللاعب إلى وضعه الطبيعي.

2-4 مبدأ الوعي (الإدراك):

يعتمد نجاح التدريب على مدى إدراك ووعي اللاعب وفهمه لما يجب تحقيقه، وعلى مقدار العمل المبذول، وما يظهره من نشاط أثناء التدريب، ووعي اللاعب وإدراكه يلعبان دوراً هاماً في تحسين و إتقان مهارات اللاعب الذي يحاول تعويض ما ينقصه بنفسه، ولا يحتاج إلى التوجيهات المستمرة والإرشادات المتلاحقة من المدرب، ويقوم اللاعب الواعي بنفسه باختيار التمارين التي يحتاج إليها، ويقوم بتنفيذ الإحماء والابتعاد عن الحركات والتدريبات التي لا تحقق التقدم ويبحث بنفسه عن الحركات والتدريبات التي تساعده على الوصول إلى مستويات أفضل.¹

2-5 مبدأ الإيضاح (المشاهدة):

يهتم المدرب اهتماماً كبيراً في عملية التعليم والتدريب بإعطاء اللاعبين الشكل الصحيح للحركة أو المهارة المطلوب تنفيذها والإلمام بدقائقها، لهذا كان من الضروري أن يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه، أو من أحد اللاعبين الممتازين، كما يستعين غالباً بغرض الأفلام المصورة لهذه الحركات أو المهارات وعرضها على اللاعبين ع شرح خطواتها حتى تتضح الصورة أمامه بجلاء، هذا بالإضافة إلى استخدام الصورة الفوتوغرافية التي يظهر فيها التحليل الحركي.

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سابق، ص 69.

2-6 مبدأ التدريب الفردي:

ولتحقيق أكبر قدر من النجاح في العملية التربوية عن طريق التدريب، يرى الدكتور أمر الله أحمد البساطي أنه " من الضروري الإعتماد على التدريب الفردي الذي يراعي خلاله المدرب الفروق الفردية التي لا بد أن تتواجه بين اللاعبين حتى في مراحل البيئة الواحدة مما يعمل زيادة معدل النمو في النواحي البدنية والفنية للاعب ووصوله إلى أعلى المستويات".

والتدريب الفردي لا يعني إجراء تدريب فردي للاعب خلال فترة التدريب الأساسية للمجموعة، وإنما يعني إجراء فترات تدريبية إضافية للاعب أو لعدد محدد من اللاعبين والإهتمام بالنواحي التي يرى المدرب استكمالها أو تحسينها، هذه الفترات التدريبية الإضافية جزء هام من البرامج، حيث تعمل أيضا على تقريب المستويات المتباينة أو لاعبين جدد على تشكيل المجموعة ، فالتدريب الفردي يعمل على مواجهة كل هذه الفوارق واستكمال النقص وسد الثغرات.

2-7 مبدأ التنظيم (الترتيب):

تنظم العمل وترتبه من أهم سمات هذا المبدأ وضمان نجاحه، فإعداد البرامج الذي يأتي ضمن خطة مسبقة، واحتواء البرنامج على برامج أخرى تفصيلية (شهرية-أسبوعية) إلى أن تصل إلى الوحدة الصغيرة من البرامج وهي فترة الترتيب، وتنظم هذه البرامج من حيث التدريب واشتمالها على الجوانب المختلفة (بدنية-خططي...) مواعيد التدريب والمباريات وفترات الراحة، كل ذلك يتطلب من المدرب التنظيم الجيد والترتيب المنطقي لكل هذه الجوانب والنواحي حتى يستطيع تحقيق الأهداف أو الأغراض المرسومة.

وهكذا فتنظيم العمل الخاص بالمجموعة، وتنظيم البرامج، وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات وراحة وواجبات أخرى كل ذلك يسهل من عمل المدرب ويوفر له الوقت، ويساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى إنجاح التدريب والوصول إلى أعلى المستويات.¹

¹ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدب الرياضي وتطبيقاته، المرجع السابق، ص 63.

2-8 مبدأ التتابع (الاستمرار):

مهما بلغت عملية التعليم او التدريب من المستوى فأن مجرد تعليم تعليم حركة أو إيجاد مهارة أو اكتساب صفة من الصفات البدنية لا تكفي مطلقا للوصول إلى المستوى المطلوب واما لا بد من استمرار التدريب على الحركات والمهارات والعمل على استمرار اكتساب الصفات البدنية، ومتابعة تنمية العمل من اجل الوصول إلى المستوى المناسب الذي يؤهل اللاعب للاعب لأداء الجيد بصفة مستمرة، فقد أكد نتائج البحوث العلمية انخفاض المستوى الوظيفي للفرد نتيجة الانقطاع عن التدريب لفترات¹.

يرى مفتي إبراهيم حماد (التوفيق عن التدريب يؤدي إلى التكيف السابق والمكتسب منه ومعظم الفوائد المكتسبة تفقد خلال فترة قصيرة إذا ما توقف اللاعب ويجب عليه الاستمرارية في التدريب ولو بشكل يحافظ على اللياقة البدنية).²

لذلك فإن تتابع أو استمرار يعد المبادئ التربوية الهامة التي يعتمد عليها المدرب فيأداء عمله.

3- التخطيط في كرة القدم:

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكرة المعاصر، فقد تطور مع نمو ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية لبحرة التي تكونت معها القدرات العلية للإنسان، فاستطاع إدراك المواقف المتغيرة.

فمنذ الخليقة الأولى استخدم الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسية من أعدائه وإلشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خبراته كلما خطط لإنتفاع بموارد طبيعة وأساليب أفضل وسيرورة خطة تقود إلى خطة أخرى، وبذلك فإن أنشطة الإنسان المخططة والمستمرة أصبحت عاملا له أهمية بالغة في تنظيم شؤون الإنسان والحصول على احتياجات معيشته فأصبح الشائع القول بأن الإنسان " مخلوق مخطط" وأن التخطيط هو طريق وأسلوب عادي في حياة الإنسان وهذا حقيقي بمعنى أن كل إنسان يقضي جزءا من حياته في تخطيط ما سوف يعمل وما يجب أن يعمل.

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 57.

² محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، مرجع سابق، ص 41.

والتخطيط ليس عملية تطبيقية ذات تخصص ومقصد واحد أو على مستوى محلي منفرد، فكلما يخطط الفرد والجماعة تخطط الدولة، وكما يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الحضري الكبير، وكما يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الحضري الكبير، وكما يخطط القطاع الخاص يخطط القطاع العام.

وعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه: " تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".¹

واستنادا على ما سبق نرى أن التخطيط أصبح ضرورة للعمل على سرعة النهوض بالمجتمعات المحلية للانتقال من مرحلة الركود الى حالة توازن ديناميكي لتحقيق مستوى أعلى من الدخل وإلى مواجهة المشاكل المتعددة التي تعترضها نتيجة لسرعة التطور العلمي والتكنولوجي وآثارها المترتبة على ذلك في جميع مجالات الحياة، وأصبح التخطيط كذلك أحد الوظائف الهامة لحكومة وهو في مقدمة وسائلها لإحداث التغيير والتطور في المجتمع، ومن هذه المجالات التربوية الرياضية وأهمها التخطيط الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي وملاحظة المتغيرات السريعة في هذا المجال إقليميا وعالميا.²

3-1 التخطيط الرياضي:

لم يعد خافيا على أي فرد الدور الهام الذي يلعبه التخطيط في شتى مجالات الحياة لضمان تحقيق المستهدف من هذه المجالات.

فالتخطيط الذي الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له ، بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات وهكذا أيضا يعتمد المجال الرياضي في استخلاص نظرياته العملية من الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها والتي نحاول تطويرها بالإمكانات المتوفرة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوث مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 253.

² عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص 269-270.

ويقول " كوكوشكين" وآخرين **Kockooshken** التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية " أن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على اساس الامكانيات الموضوعية والمتوفرة، والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثال، لكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالإتجاهات الرئيسية حركة التربية البدنية والرياضية".¹

يعرفه " هارا" **Harra**: " عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف.

يعرفه "مارتن" **Martin**: " عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسة الموجهة لتحقيق أغراض معينة".

يعرفه " علي البيك": " تصور للظروف التدريبي واستخدام لوسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون".

يعرفه " سيد عبد المقصود": " عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع هدف أو أهداف تدريب اللاعب وكذا مبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمني محدد".

يعرفه " بسطويسي أحمد": " عملية تربوية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبي كما يمثل فيها القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف".²

وتخطيط التدريب الرياضي هو: " التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها".³

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 270.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 370-371.

³ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 253.

3-2 مبادئ التخطيط:

هناك مبادئ هامة يعتمد عليها التخطيط لكي يكتسب له النجاح لأن التخطيط الناجح يقوم على أسس علمية، خاصة ونحن في عصر ثور المعلومات والتخطيط يعتمد أساساً على التنبؤ وهو عبارة عن أعمال تتم في المستقبل لذلك وجب أن يقوم على مجموعة من المبادئ العلمية المدروسة التي نوجز أهمها:

3-2-1 المرونة:

من منطلق أن التخطيط يتمثل في سلسلة عمليات تنبؤية مستقبلية فهذا يعني أن التخطيط يتعامل مع ظروف وتغيرات متوقعة وليست أكيدة لذا يجب أن يكون على درجة عالية من المرونة لكي يمكنه من التعامل مع الظروف الطارئة ، فعندما يخطط المدرب مثلاً يجب أن يفكر في المكان الذي سوف يتم فيه تنفيذ الحصة التدريسية فقد يلجأ إلى صالة مغطاة فريدة وإذا تعذر ذلك فقد يكون على ملعب مكشوف.¹

3-2-2 الاعتماد على الإحصائيات السليمة والحقائق العلمية :

يجب ان تكون دعائم التخطيط هي المعلومات الصحيحة والحقائق العلمية الحديثة، حتى تتوفر له الموضوعية والصدق ويكون قادراً على ترجمة الألماني إلى واقع .

3-2-3 البعد عن الفردية:

مهما تميز المخطط بالمقدرة فلا يمكنه أن يلم بكل المعلومات وكل الظروف وكل المتغيرات ، فلكل قدراته وإمكانياته المحدودة التي تستوعب كل شيء ولذلك وجب أن يشترك في عملية التخطيط أكبر عدد من المسؤولين من مستويات وتخصصات مختلفة لتجميع خبراتهم والخروج بحصيلة أفضل النتائج للاستفادة منها في عملية تخطيط شاملة.

¹ محمد الحماحي، أمين أنور حولي: أسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1990، ص 179.

3-2-4 مراعاة الواقع والإمكانيات المتيسرة والمتوفرة:

قبل الشروع في عملية التخطيط يجب الإلمام التام بكافة الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة من حيث الكم والكيف حتى تخرج العملية التخطيطية على المستوى الواقع وليس على أساس التخمين وإن دراسة الإمكانيات المتيسرة قبل إجراء أي تخطيط هو أمر حيوي لا يمكن تجاهله بأي حالة من الأحوال.

3-2-5 مراعاة مبدأ ترتيب الأولوية:

من الملاحظ أن الإمكانيات المتاحة في قاعات التدريب لا تسمح بتحقيق الأهداف المرسومة كافة، ينبغي ترتيب العمل الذي تضمنته الخطة وفقاً لأهميتها على أن يبدأ بتنفيذ ما هو أساسي، وعلى المدرب يوازي بين الأهداف ويختار في السنة الأهداف التي ستكون مهمة لإرسال قواعد تبنى عليها بقية الأهداف.

3-2-6 شمولية التخطيط وتكامله:

وهذا يعني أن تكون الخطة شاملة للجوانب ومتضمنة لجميع العوامل والعناصر التي لها دور في العملية التربوية، فالتخطيط الشامل يجب أن ينصب على اختيار فعاليات الألعاب والتمارين المناسبة للعمر والقابلية الحركية وطرق التدريب الخاص بكل لعبة وفعاليتها بحيث تناسب الجو والبيئة المحيطة والأدوات والأجهزة المناسبة.

أما التكامل فيعني إدارة العلاقات بين الجوانب المختلفة ومعرفة التأثير بين الجوانب التي تعمل كافة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بعملية اقتصادية وفعالة وهذا لا يمكن إلا إذا تضافرت فيه الجهود.¹

3-3 دور المدرب الرياضي في التخطيط:

تقع على المدرب المسؤولية الرئيسية والأساسية في عملية التخطيط في المجال الرياضي حيث أنه هو المخطط لعملية التدريب الرياضي وهو الذي يصمم البرامج التدريبية، ولذلك فقد اتفق العديد من الخبراء على أنه لا بد للمدرب أن يراعي عدة نقاط عند قيادته بالتخطيط للتدريب الرياضي وهي:

¹ عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992، ص 50.

- الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والإطلاع على الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد.
- المواظبة على حضور الدورات التأهيلية والتثقيفية التي تعدها الهيئات المختلفة المتصلة بالعملية الرياضية.
- إتباع الأساليب العلمية في عمري التخطيط في المجال الرياضي.
- الاعتماد على الأساليب العلمية في التفكير والاعتماد على الحقائق وليس التخمين.
- استخدام طرق ووسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية.
- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وصدق حتى يمكن التقدم في عملية التدريب الرياضي.
- التقويم المستمر لخطط التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعية في الخطط التدريبية¹

3-4 مبادئ تخطيط البرامج التدريبية:

مما لا شك فيه أن القيام بمهمة أو عمل ما بصورة ناجحة لا بد وأن يقوم ويعتمد على خطة جيدة موضوعية مسبقاً، بمعنى آخر يجب أن توضع خطة وتنظيم متكامل يراعي فيه كافة الجوانب والظروف المحيطة وبهذا العمل على أن هذه الخطة لا بد وأن تبنى على برنامج زمني محكم وملزم في آن واحد.

انطلاقاً من كون تخطيط البرنامج التدريبي هو عملية تقوم على مجموعة من الشروط والمبادئ من شأنها أن تساعد على فهم ميكانيزمات هذه العملية أكثر فأكثر، ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

3-4-1 معرفة المجموعة الجيدة:

التعرف على الفرق المتوقع منافستها خلال الموسم الجيد، بمعنى جمع أكبر قدر من المعلومات عن هذه الفرق وعن لاعبيها ومن أهم المعلومات التي يجب رصدها: (نتائج الفرق في الموسم القريبة متوسطات أطول اللاعبين، خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فلسفات واتجاهات المدربين... الخ.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 216.

كما أن الدراسة المعمقة والتحليل الجيد لأداء المجموعة خلال الموسم الأخير، يساعد المدرب في تخطيطه كما يفضل أيضا دراسة استمارات تسجيل المباريات للموسم المنقضي ومن هنا على المدرب أن يضع مبدئين لدراسة المجموعة هما:

- اختبار القدرات الأساسية: يجري المدرب تقييم اللاعبين من خلال اختبارات يضعها المدرب تقيس أهم المهارات الأساسية بجانب أهم القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارات.
- اختبار النجوم: يقوم المدرب بوضع أهم اللاعبين الموهبين في اختبار لمعرفة القدرات التكتيكية والفنية ومعرفة البنية المرفولوجية.¹

3-4-2 التدريب خلال الإجازة الصيفية:

من الضروري أن يحرص اللاعبون على التدريب بشكل منتظم خلال شهور الصيف بنفس درجة اهتمامهم خلال الموسم الصيفي.

ومن هنا يحظى تخطيط برنامج التدريب الصيفي بنفس درجة أهمية تخطيط برنامج التدريب الروتيني خلال الموسم التدريبي.

3-4-3 قائمة الاستعداد للموسم التدريبي:

من اجل التخطيط المناسب لبرامج تدريب المجموعة، على المدرب أن يستعرض الجوانب الفنية الآتية :

- الإعداد البدني: تمارين الإطالة، برنامج الإعداد البدني (خارج وداخل الملعب)، برنامج الإعداد المهاري (هجومي و دفاعي).

- هجوم المجموعة: يلاحظ هنا خطط الدفاع (خطط رجل لرجل، المنطقة (1-2-3)،

(2-1-2)... الخ الدفاع الضاغظ على كل الملعب، على نصف الملعب.

¹ مصطفى زيدان: موسم تدريب كرة السلة، مرجع سابق، ص 19-20.

- المواقف الخاصة: دراسة المجموعة من هذه الناحية لأن لها دور مهم فمثلا نجد في كرة السلة المرافق الخاصة في خطة تجميد العب (الاحتفاظ بالكرة 30 ثا. إن التصويب قبل نهاية 30ثا، الدفاع المختلطة...الخ.
- محاضرات في قانون اللعبة: المواقف المهمة المرتبطة بمواقف المباريات.
- الإعداد لنتسي للاعبين: من خلال الحماس، الدافعية، الإعداد العام للمجموعة، الإعداد النفسي لكل مباراة طبقا لظروفهم.
- الإعداد العقلي: إعطاء التفاصيل الخاصة بمعلومات الفرق المنافسة عند بداية الموسم، معلومات عن المجموعة المنافس قبل كل مباراة، مراجعة الخطة الهجومية ودور كل لاعب في المجموعة، كيفية مخاطبة الحكام.

3-4-4 قائمة الإستعداد للمباريات:

استعدادا لموسم المباريات الرسمية على المدرب أن يراجع بدقة القائمة الهامة الآتية:

• الشؤون الإدارية:

وهنا ينظر المدرب إلى الطاقم الإداري ومعرفة توفير الوسائل الممكنة من الملابس الرسمية للمجموعة، ملابس التدريب، الجداول، لوحة النتائج، تقويم أداء الجهازين الإداري والفني للموسم المنقضي، الميزانية المقدرة من إدارة النادي.

• الاستعداد للمباراة:

قبل إجراء المباراة، يجب أن تراعي خطة المدرب الجوانب التالية: تشكيل البداية (المجموعة الذي سيبدأ المباراة)، خطط الهجوم، خطط الدفاع، وضعية اللاعبين قبل كل مباراة (الحالة الصحية، الحالة النفسية).¹

¹ مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، مرجع سابق، ص45-46.

3-5 أنواع التخطيط الرياضي:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها و تقوم العمل بصفة عامة، والتخطيط في جميع الأنشطة الرياضية، لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي مجموعة وعلى أي مستوى.¹

وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام ، وقد تكون لعام واحد، وقد توضع لفترة محددة (شهر، أسبوع، يوم) وعلى هذا فخطط العمل كما فرقها " خرابودج.ل" بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى ثلاث أنواع:²

3-5-1 تخطيط طويلا المدى:

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكل فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة أربع سنوات،³ وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفتره بين بطولة العالم في بعض الألعاب ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصالا بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة وهذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات الانتقالية (التي تلي انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة أو الإيجابية).⁴

وقبل البدء في وضع خطة العمل الازمة، فإنه من الواجب توفر بعض البيانات والمعلومات الرياضية والتي تلخص في:

- تحديد الأهداف الأساسية للمجموعة.
- تحديد اللاعبين وصفاتهم ومستوياتهم المختلفة.
- الزمن المخصص للخطة بصفة عامة ولمراحل العمل المختلفة.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص 269.

² عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 273-274.

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقائد، مرجع سابق، ص 258.

⁴ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 377.

الفصل الأول — البرنامج التدريبي

- البطولات والدورات والمباريات التي سيشترك فيها المجموعة خلال الخطة.
- المهام الأساسية للتدريب في كل مرحلة من مراحل الخطة.
- توزيع فترات التدريب والمباريات وفترات الراحة وتحديد مواعيدها.
- نتائج الإختبارات البدنية والفنية والفسولوجية والمعدلات التي تم تحقيقها، والمطلوب الوصول إليها فترة من الفترات الخطة.
- تشكيل مجموعة وتوزيع اللاعبين.
- طرق اللعب المستخدمة والمقرر استخدامها.
- نتائج الكشف الطبي ومواعيد الكشف الطبي الدوري في مختلف مراحل الخطة.
- الإمكانيات المتوفرة للعمل (ملاعب، أدوات، صالات، أجهزة...).
- إعداد وطباعة برامج التدريب وكل ما يتعلق بالخطة وتوزيعها على المدربين واللاعبين في كل مرحلة من مراحل الخطة.

كما يجب أن نتأكد عند وضع خطة العمل طويلة المدى أنها تحقق ما يلي:

أولاً: التطور الطبيعي والنمو الواضح للمستويات البدنية والفنية والفسولوجية الواجب تحقيقها خلال التدريب من عام لآخر ومن مرحلة لآخرى.

ثانياً: وضوح الإختلاف والتغيرات في طريقة العمل من عام لآخر مع المجموعة وكيفية استخدام الوسائل الخاصة بالتدريب من أجهزة وأدوات وملاعب...، لخدمة تنمية وتطوير مختلف النواحي البدنية الفنية للاعبين.

ثالثا: زيادة عدد فترات التدريب في الخطة من عام لآخر لتناسب مع التقدم وارتفاع مستويات اللاعبين بدنيا ومهاريا، ويتحقق ذلك أيضا من خلال عمل فترات التدريب الإضافية سواء للمجموعة ككل أو للاعب.¹

رابعا: زيادة حجم وشدة التدريب من عام لآخر بما يتناسب مع مستويات الفرق والاعبين، وتضمن الخطة زيادة الخطة زيادة الحمل البدني والفني بحيث تبدأ وتنتهي كل مرحلة في السنة التدريبية بمستوى أعلى من المستوى الذي بدأت منه في العام السابق.

3-5-2 خطة العمل السنوية:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غصون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة.²

وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفر كافة البيانات والمعلومات السابق ذكرها عند وضع الخطة طويلة المدى، وتشمل خطة العمل السنوية كافة النواحي الخاصة بالمجموعة سواء كانت إدارية أو فنية عملية أو نظرية. ففي النواحي النظرية يجب أن تتضمن المحاضرات التي تتوضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها وكذلك ما يتصل بأوضاع وظروف المباريات والفرق المناسبة، كما تشمل نواحي القياس والتقييم والإختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل والمحاضرات الخاصة بتفسير قانون اللعبة والمواد ذات العلاقة المباشرة باللاعب. وفي النواحي العلمية توضح الخطة عدد فترات التدريب وكيفية توزيعها وعدد أيام الراحة وتوزيعها في البرنامج ومن ثم في الخطط ككل. وتحتوي خطة العمل السنوية التفصيل على برنامج المجموعة خلال العام وارتباطه والتزامه وكافة الأنشطة التي من المقرر مشاركته فيها مع الآخرين، ثم تحتوي الخطة السنوية على التفاصيل الدقيقة للعمل مع المجموعة والاعبين خلال الموسم الرياضي. بمراحله الثلاثة (فترات الإعداد، فترة المباريات وفترة الانتقال أو الراحة)، ولعل أهم محتويات خطة العمل السنوية هو ما يقوم به المدرب المسؤول عن التخطيط من توزيع محتويات الخطة خلال العام وهو البرنامج الفعلي لما سيقوم به المدرب والمجموعة وكافة اللاعبين منذ اليوم الأول للعمل بالخطة وحتى آخر يوم

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم: مرجع سابق، ص 270-271.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 382.

فيها، فلا بد للمدرب و للاعب وأيضا لمن يهمله الأمر من مشرفين أو إداريين أو مسؤولين أن يكونوا على علم بالعمل الذي يجري خلال الإعداد وخلال المراحل الأخرى، فالبرنامج التي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن تتضمن:

- إجمالي عدد المباريات المقررة للمجموعة.
- إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم.
- توزيع أيام الراحة بالنسبة للمجموعة خلال البرامج.
- الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة.¹
- الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني.

3-5-3 تخطيط قصير المدى:

ينظر إلى التخطيط قصير المدى كمرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاصا بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبنى عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمة ممكنة.²

وقد يكون التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان أو قد يكون التخطيط للتدريب لإجراء بحوث قصيرة المدى وفي حدود من 7 إلى 8 أسابيع، حيث يضطر المدرب إلى اللجوء إلى التدريب المكثف.³

3-6 مزايا التخطيط في التدريب الرياضي:

يتميز التدريب المخطط عن غير المخطط بالآتي:

- التدرج المنظم في التمارينات بحيث تزداد تدريجيا بصعوبة التمرين ويكون كل تمرين مبني على التمرين الذي سبقه.

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 276.

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 276.

³ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 382-383.

- تشكيل دورات الحمل وفق أسس عملية حيث يضعها المدرب وفقا لخبراته ودراساته.
- التحليل الدقيق والربط الجيد بين شدة وحجم الحمل خلال فترات ومراحل التدريب.
- تقويم العمل من فترة إلى أخرى وتعديل مسار الخطة لتحقيق الهدف (مرونة التخطيط) إمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة التي تعمل على رفع المستوى.
- الأداء مع ملاحظة الفترة الزمنية التي تستغرقها كل طريقة خلال فترة الموسم.

3-7 مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:

- تحديد الاهداف المراد تحقيقها.
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها و تحديد أسبقية كل منها.
- تحديد مختلف الطرق والنظرات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- تحديد أنسب أنواع التنظيم.
- تحديد الميزانيات اللازمة.
- تكامل جوانب إعداد اللاعب.
- وجود خطة لإعداد اللاعب.¹

3-8 العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي:

- مستوى حالات التدريب (بدنية، مهارية، حططية، نفسية، ذهنية).
- الإمكانيات المتاحة منشآت رياضية وأدوات وأجهزة وكوادر فنية واعتمادات مالية.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 209-210.

- الأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات.
- الحالة الصحية لأفراد المجموعة من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة.
- مشكلات الاعبين النفسية وسماهم الشخصية والتركيز الذهني.
- مستويات الفرق المنافسة.

4- ماهية البرامج:

البرامج هي أحد العناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية تشكل ليس له مضمون أو شكل ذو مضمون واهي يمكن أن يرى النور. ولقد تعرض بعض العلماء لتعريف البرنامج نذكر منها ما يلي:

عرفه الدرماشي سرحان بأنه " مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد".

ويعرف سيد الهواري بأنه " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الإنتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

ويعرفه الدكتور عبد الحميد شرف بأنه " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلب ذلك لتنفيذه من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة " ¹.

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسويات والمعاقين، مرجع سابق، ص 17.

5- تصميم البرامج:

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ولما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التربية الرياضية ونفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج والعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم وبنفس الأهمية علم الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.

ويرى الدكتور طلحة حسام الدين (في حالة تصميم البرنامج التدريبي المتكامل، فإنه يجب مراعاة العلاقة المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية اليومية، وزمن الوحدة، وعدد الوحدات التدريبية والمدى الزمني للبرنامج ككل).¹

وهناك العديد من العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرامج فيه سواء كان البرنامج تعليميا او تدريبيا حتى يكتب لها البرنامج النجاح ويحقق أهدافه.

5-1. مبادئ تصميم البرامج:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ هي:

- ضرورة الإعتماد على المربين المختصين:

لضمان نجاح أي برنامج خاص بالبرامج المتعلقة بالتربية عموما أن يعتمد في تنفيذه على نوعية المربين المتخصصين لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التربوي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التربوية وخاصة في مجال التربية الرياضية وتربية الخواص وعلى سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض لاعبي القدامى إلى اقتحام ميدان العمل التربوي اعتمادا على سابق خبراتهم العملية كلاعبي فقط دون صقلهم من الناحية العلمية النظرية على سابق خبراتهم العلمية النظرية يعتبر من العلوم التي تؤدي إلى عدم تحقيق هدف البرنامج، ولذلك يفضل

¹ طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994، ص 57-58.

أن يكون نفذ البرنامج على درجة عالية من الخبرة العلمية والعملية في نفس الوقت، لأن الخبرة العلمية فقط لا تعتبر كافة للمرور الطبيعي المنتج لممارسة العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج.

فالبرنامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية عالية بدليل أن تطبيق برنامج واحد على نوعية معينة من الممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج التطبيق من مشرف إلى آخر تبعاً لاختلاف قدراته على التطبيق، ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن المرابي المتخصص ذا الخبرة التربوية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.

- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من اجله:

من الأور المهمة كي يحقق البرنامج أهدافه هي أن يكون البرنامج انعكاساً لطبيعة المجتمع الذي صمم من اجله حتى يمكنه أن يحقق حاجاته فيجب أن تكون أن تكون أنشطة هي نفس الأنشطة السائدة في هذا المجتمع والتي تعكس اهتماماته فإن ظهر أن المجتمع يهتم بالأنشطة الترويحية وهو في نفس الوقت يفتقر عليها يجب على البرنامج أن يهتم بهذه الأنشطة، وإن كان مجتمعاً ساحلياً ويهتم بالأنشطة المائية لا يصير إطلاقاً أن يهتم البرنامج بهذه الأنشطة ضمن محتواه وهكذا يجب أن يراعي البرنامج طبيعة المجتمعات التي صمم فيها ومن أجلها، وأن يساهم في حل مشكلاتها بقدر المستطاع.

- التنوع:

البرنامج يتعامل مع مجموعة من الأفراد كل له ميوله ورغباته وفي نفس الوقت له استعداداته وقدراته وذلك يجب أن يشمل هذا البرنامج على العديد من الأنشطة في المجال الواحد بل يفضل أن تكون هذه الأنشطة متعددة أيضاً في مستوياتها فمثلاً تنفيذ نشاط اللياقة البدنية بأسلوب التدريب الدائري يعطي الفرصة¹ لكل فرد في الممارسات طبقاً لمستواه ووجود عدد من محطات التدريب المتنوعة المحتوى يعطي فرصة لإشباع الرغبات والميول والقدرات.

فالتنوع مبدأ مهم يجب مراعاته أثناء تصميم البرامج الرياضية المختلفة أو أي مادة تعليمية أخرى حتى تتسم هذه البرامج بأنها برامج شقيقة بعيدة عن الملل يسعى إليها الأفراد الممارسون ولا يسعى البرنامج إليها.

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 55-56.

— أن يراعي نوعية وعدد المشتركين:

وهناك فروق فردية بين الأفراد والمجموعات وتكون جدوى البرنامج عالية في حالة مراعاته لهذه الفروق على أن يراعي فروق السن لأن لكل مرحلة سنوية خصائصها المميزة لها ولكل سن متطلباتها واحتياجاتها واهتماماتها.

وفي نفس الوقت هناك فروق في الجنس، وبالتالي تختلف أنشطة البنين عن أنشطة البنات، فهناك اختلافات في القدرات الحركية والسمات النفسية والتقاليد والعادات الاجتماعية وأنشطتها في التربية الرياضية عديدة ومتنوعة يمكن للمربي أن يختار منها ما يشاء وما يتناسب كل جنس، ليس هذا فحسب ولكن قد توجد اختلافات بين أفراد الجنس الواحد والسن الواحد في القدرات والميول والرغبات والاستعداد نتيجة البيئة والتربية.

ولذلك يجب على مصمم البرنامج إذا أراد له النتائج أن يضع في اعتباره أنه يتعامل مع مجموعات من الأفراد لكل منهم صفاته وسماته وقدراته وتعدد الأنشطة في التربية الرياضية قادر على مجابهة هذه الفروق الفردية.

— مراعات الأهداف العامة المطلوب تحقيقها:

لكل مجتمع هدف عام في أحد الجوانب ، وهذا الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية يمكن قياسها، وتحقيق هذه الأهداف الإجرائية يمكن تحقيق الهدف العام، وهدف البرنامج يجب أن لا يخرج عن هدف الخطة التي يعمل على تنفيذها (مادة التربية الرياضية)، أي مادة تعليمية أخرى وألا يكون قد انحرف عن المسار الصحيح ولا يعمل في نفس الإتجاه المرغوب، وبالتالي لا يحقق هدف الخطة التي صمم لتنفيذها.

— يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها:

ويقصد بهذا المبدأ أن يتواءم نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج بمعنى أنه إذا كان ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب من الحركة في كرة السلة يلزم في هذه الحالة أن تعمل الأنشطة الموجودة على تحقيق هذا الغرض برفع وتطوير مستوى مهارة التصويب على الحركة، فلا يجوز أن يكون النشاط المصاحب بعيدا عن أحد أغراض البرنامج وإلا أصبحنا كمن يحرث في الماء.¹

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 57-58.

— أن يتماشى مع الإمكانيات المتيسرة:

من العيب أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتناسب مع الإمكانيات المتيسرة كما وكيفاً ثم ما قيمة برنامج جيد دون مربي كفاء يعمل على تنفيذه بأسلوب السليم المناسب؟ وما قيمة أنشطة تربوية تعمل على تحقيق هدف البرنامج وتحتاج إلى أدوات خاصة وهذه الأدوات ليس في الإمكان تدرسيها؟ وما قيمة الأدوات الموجودة وحالتها الفنية لا تسمح بالإستخدام؟ ولكن يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يتواءم البرنامج مع الواقع وليزيم أن تكون طموحاتنا في حدود إمكانياتنا.

— مراعاة الوقت المتيسر:

يتقدم العالم تقدماً مذهلاً في كل الجوانب، واحد الأسباب الرئيسية لهذا التقدم هو التقدير الصحيح للزمن وقيمتها، وأصبح يوجد في العالم الآ دراسات منهجية لاقتصاديات الوقت، والمطلوب أن نستفيد من تجارب الآخرين خاصة التجارب الإيجابية. ومن هنا يجب على مصمم البرامج أن يكون على دراية كافية بكمية الوقت المتيسر على مستوى البرنامج ككل وعلى مستوى المرحلة بل وعلى مستوى الوحدة التدريسية الواحدة حتى يمكنه من القيام بتوزيع الوقت المتيسر بدقة وموضوعية على كل أوجه النشاط حتى لا يكون هنا وقت ضائع.¹

— وضوح التعليمات التي يتم من خلال العمل:

يلزم أن تكون التعليمات والإرشادات التي تصحب البرنامج للتنفيذ واضحة ما أمكن، خالية من العبارات الغامضة والمعقدة حتى لا يكون هناك فهم خاطئ لمقصود واضح مع تجنب الجمل التي تتضمن في النفي وتجنب الجمل الطويلة ذات المعنى الواسع وتكون التعليمات مترتبة ترتيباً منطقياً مسلسلاً، ويلزم تجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى حتى يكون توحيد في الفهم. وبالتالي وضوح في المعنى وسلامة في التنفيذ كما يتماخا المصمم، فكثير من العمليات التخطيط والبرامج لم يحالفها النجاح نتيجة وجود تعليمات

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص59.

غير واضحة يتم من خلالها العمل فتعليمات غير واضحة تؤدي إلى فهم مبثور وإلى تنفيذ ناقص يؤدي إلى ضياع الأهداف

5-2. أهداف البرنامج التدريبي:

كما أن دور المدرب هو تحقيق أقصى فائدة وتجنب أقل ضرر وهذا يمدده بضرورة التعرف الجيد على الأهداف والتي تنقسم إلى نوعين هما:

– الأهداف التعليمية:

وهي صياغات نأمل أن يعرفه أو يتعلمه اللاعب بحيث يكون قادرا على تنفيذه ، وهي خاصة بمرحلي الطفولة حتى ما قبل المراهقة.

– أهداف الأداء البار:

وهي صياغات نأمل أن يصل إليه أداء اللاعب لما تم تعليمه سابقا بمستوى رفيع من الإجادة والبراعة والابتكار، وهي خاصة بمرحلة المراهقة وما بعدها.

وهنا ستة أهداف رئيسية لكل من الأهداف التعليمية وأهداف الأداء البار وهي :

- أهداف مهارية: تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للحركي للرياضة التخصصية.
- أهداف بدنية: تتعلق بتعليم وإعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.
- أهداف خطوية: تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.
- أهداف نفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة .
- أهداف معرفية: تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه.¹

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 211-212.

- أهداف أخلاقية: تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئوليته اتجاهها.
- و بمجرد أن يحدد المدرب الأهداف المختلفة التي يسعى لتحقيقها في الموسم فإنه يجب عليه توزيع هذه الأهداف على فترات الموسم قبل بداية، منتصف، نهاية، وبعد الموسم، وعندما تحقق الأهداف التي سيتم إنجازها في فترات الموسم فإن هذا الأسلوب سيكون أساسا جيدا للتخطيط للموسم القادم .
- أهداف قبل الموسم: تختص بالقوانين والسياسات.
 - أهداف بداية الموسم: تختص من خلال مدى تحقيق اللاعبين الأهداف ما قبل الموسم والتتابع المنطقي لها.
 - أهداف منتصف الموسم: التركيز على تعليم المهارات الفردية خلال سياق وجريات اللعب.
 - أهداف نهاية الموسم: من خلال التقييم والممارسة التطبيقية.
- 3-5. الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب أثناء الموسم التنافسي:**
- حدد "مفتي إبراهيم" الواجبات التي يجب على المدرب الرياضي أن يقوم بها أثناء الموسم التنافسي وهي:
- الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال مرحلة العمل الأولى مع المجموعة:
- يمكن تحديد مرحلة التعليم الأولى لعمل المدرب مع المجموعة بالفترة الزمنية منذ بدء تنفيذ تخطيطه للبرنامج التدريبي باستيعابه لمعظم قدرات اللاعبين والمجموعة من كافة الجوانب وحتى نهاية فترة الإعداد نظرا لأن بعض اللاعبين قد تظل بعض من إمكاناتهم مخفية إلى أن يكتسبوا الجرعة المناسبة من الإعداد البدني والمهاري التي تمكنهم من إظهار قدراتهم بوضوح.
- الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب خلال مرحلة العمل المتقدمة مع المجموعة :
- يمكن تحديد مرحلة العمل المتقدمة مع المجموعة بالمرحلة التي تبدأ بعد مرور أربعة أسابيع (بدء مرحلة المباريات التجريبية تقريبا) وحتى نهاية الموسم.

كما أوضح " حنفي مختار " أن هناك دور كبير للمدرب الرياضي يجب أن يقوم به خلال مرحلة العمل مع المجموعة وهو ملاحظة اللاعبين خلال التدريب والمباريات والتعاون مع الطيب إلى جانب تقويم وقياس التدريب والمباريات.¹

– الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال العمل الخلاق مع المجموعة:

مرحلة العمل الخلاف مع المجموعة هي المرحلة التي تبدأ بالإمام المدرب بكل صغيرة وكبيرة عن اللاعبين والمجموعة وحتى تركه العمل مع المجموعة.

ويرى " مفتي إبراهيم " أنه من الصعوبة تحديد نهاية لهذه المرحلة خلال عمله مع المجموعة ، وفي هذه المرحلة يكون المدرب قد ألم بالإماما تماما بظروف التنافس من كافة الجوانب وهي تبدأ غالبا بعد مرور موسم كامل من العمل المدرب أو قد تبدأ بعد ذلك بقليل.

إن معايشة المدرب للمجموعة خلال مراحل عمله السابقة تسهم في إمكانية الخلق والإبتكار باستغلال إمكانات اللاعبين بهدف تطوير أدائه والارتقاء بمستواه.

وبصفة عامة، هناك عدد من الإجراءات الضرورية التي يجب أن تتبع خلال تخطيط وتنفيذ برامج التدريب، وهذا الصدد، سوف يتم تقسيم هذه الإجراءات مرحلية لتكون أكثر سهولة بالنسبة للمخطط أو المبرمج أو المدرب عند استخدامها، أي أن هناك إجراءات هامة يستخدمان في كافة المراحل وهما:

• التسجيل:

يعني تسجيل وتدوين كل ما يتعلق باللاعبين والمجموعة من أداء وملاحظات بصورة شاملة ومتكاملة، وهو إجراء يجب أن يكون مستمرا منذ أول لحظة يتسلم فيها المدرب المجموعة وحتى انتهاء مهمة عمله معه، إذ أن التسجيل العلمي لكافة الأنشطة في البرنامج تساعد في التخطيط العلمي للبرنامج وتسهم في استرجاع المعلومات لاستخدامها، وتعتبر مصدرا هاما لها وتعمل على تطوير البرامج وتقديمها، كما تسهم أيضا في الارتقاء بمستوى المدرب ذاته، وفي الصدد ننصح بمراجعة " سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي ".

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 213-214.

• التقييم:

يجب على المدرب تقييم العمل باستمرار ويشمل التقييم على تقويم الأداء البدني، المهاري الخططي بصورة مستمرة.¹

❖ خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرامج.
 - إجراء الإختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
 - تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
 - تحضير ال أدوات المساعدة .
 - تحديد أسالبع فترات بداية ووسط ونهاية البرامج.
 - تحديد دورات العمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة العمل.
 - تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج.
 - العمل الناقص، العمل العالي، العمل المتوسط وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
 - تقسيم كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقا ما يراه المدرب ونلاحظ في قوائم المحتوى الفني:
- أ/1، أ/2، ب/1، ب/2، ج/1، ج/2 ملحق لهذا الفصل.

وبعد ذلك سنعرض نماذج كاملة لثلاث برامج إضافية للصور العامة للفترة الزمنية وبرنامج العمل السنوي، ويمكن تعديله وفق ظروف ومقتضيات العمل.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 215-216.

إضافة أن البرامج المقروضة روعي فيها الإرتقاء بمكونات عمل التدريب كما قد شاهدنا مرونة البرنامج احتراماً لفلسفة كل مدرب وفكرته وحاولنا أن نضع الخطوات العريضة والرئيسية التي تضمن وصول البرامج إلى مستوى عال حيث تتماشى هذه البرامج مع المدرب أياً كان مستواه.¹

6-أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو الجمد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي:²

1- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

3- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

4- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .

5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - لمهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.³

¹ عمرو أبو الجمد، جمال إسماعيل النمكي: مرجع سابق، ص 186.

² - محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص44

³ - عمرو ابو الجود وجمال النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البرامج والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص167.

6-1. أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو الجهد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:¹

1- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

2- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب²

3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

4- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

5- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.

¹ - عمرو ابو الجهد وجمال النمكى : امصدر سبق ذكره ، 1997 م، ص185-186

² - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263.

- 7- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية.
- 8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- 9- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- 10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- 11- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- 12- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

6-2. أسس وضع البرامج التدريبية :

- 1- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.¹
- 2- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.²
- 3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.³
- 2-1-1-5 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:- يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:⁴

¹ -محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص224.

² -مفتي إبراهيم حماد :. مصدر سبق ذكره ، ص186.

³ -حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

⁴ - محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2003 م، ص203-309.

* أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:- إنَّ برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ .

* ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:- يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

* ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه

(بدني - مهاري - حططي - نفسي)

* رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

* خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:- يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:-

1- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

2- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خلافه.

3- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

4- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

5- إجراء تمارينات الإحماء.

6- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

7- إجراء تمارينات التهدئة¹

¹ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186.

8- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

7-تقويم البرنامج التدريبي:

1- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي - ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.¹

* سابعاً: تطوير البرنامج التدريبي:- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

1- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.

2- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

3- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.

4- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.

5- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.

6- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

¹ - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

خلاصة :

يعتبر البرنامج التدريبي في رياضة كرة القدم عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير المهارات الأساسية والإرتقاء بها من خلال التخطيط للموسم التدريبي واختيار أنجح الطرق التدريبية، فالهدف من التدريب والتخطيط هو الوصول باللاعب إلى أداء جيد للمهارة أثناء مرحلة المنافسة.

الفصل الثاني:

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم يبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1 - تعريف كرة القدم:

1-1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2-1 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".¹

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3-1 التعريف الإجرائي:

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

¹ - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب اللقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها¹.

¹ - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

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

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

¹ موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9.

- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب.¹
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.¹

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.

¹ - Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998, p14.

4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي ريس "، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...¹

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان

" محمد معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

¹ بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 47، 46

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

4-1 النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

4-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 – 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

4-1-2 هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

¹ بلقاسم تلي وآخرون، مرجع سابق ص 47

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

4-1-3 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي.

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.¹

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم تميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

² - عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.¹

¹ حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

حراسة المرمى .

7-قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن .

حيث أن أولى صيغ للشباب الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. التسلية : وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...¹

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

7-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

¹ سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

7-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

7-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

7-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

7-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

7-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.¹

7-7 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

7-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.²

7-9 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

7-10 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

¹ علي خليفة المنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255.

² علي خليفة المنشري وآخرون: كرة القدم، مرجع سابق، ص 255.

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.¹

7-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

7-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

7-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

7-14 ضربة المرمى: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.²

7-15 الضربة الركنية: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

¹ سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30

² حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177

7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.¹

8- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

8-1 طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

8-2 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية،

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.¹

3-8 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.²

4-8 4-3-3 طريقة:

تتميز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

5-8 5-3-3 طريقة:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.³

6-8 6-4-2-2 طريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

7-8 7-4-2-1 طريقة الشاملة:

¹ رشيد عياش الدليمي و لخم عبد الحق : "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 105، 104، 36.

² رشيد عياش الدليمي و لخم عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 36

³ Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent, p143

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

8-8 الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...

9 متطلبات كرة القدم :

1-9 الجانب البدني :

1-1-9 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.¹

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

1-1-1-9 الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

¹ حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.¹

9-1-1-2 الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).¹

9-1-1-3 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ. هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.³

¹ - أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70 .

¹ MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication ,Paris, 1997, p22

³ - أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص63 .

9-1-2 عناصر اللياقة البدنية :

9-1-2-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.¹

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

9-1-2-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.²

9-1-2-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

¹ AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107

² - أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 111 .

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.¹

9-1-2-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.²

9-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.³

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

¹ قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984 ، ص 48

² حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60

³ قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية، مرجع سابق، ص 200

أولاً : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.³

9-1-2-6 المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية² (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب

9-2 الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات³.

¹ - محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر، 1994، ص 110 .

² PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 , p145 .

³ - أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر، 1994، ص 395 .

المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

9-3 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ...¹

10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

10-1 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

10-2 الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .²

¹ - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

² - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، مرجع سابق ، ص 21-22 .

10-3 التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

10-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.¹

10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

10-6- الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

10-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومى والدفاعى في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن

¹ - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 21-22 .

لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .¹

11- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
 - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
 - الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
 - تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
 - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ²

12 - خصائص كرة القدم :

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1- الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.

و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ

تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص288.

² منهاج التربية البدنية: "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص29 .

4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7- لحرية : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا "1.

13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي, ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

¹ زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" , مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995, ص 46 .

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطا جماعيا, فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.¹
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ

¹ - زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط،" مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص49.

تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء

المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.

14- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

***الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

***الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.¹

***الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخل المباريات والنفاسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

¹ - أمين أنور الحوي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص132

* الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحوجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.¹

¹ - أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 133.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الثالث:

تصنيف المهارات الأساسية في
كرة القدم

تمهيد

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

1-1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".⁽¹⁾

1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1-3-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

* **التعلم يعرف عادة بأنه :** " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت " ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13

1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفًا للأداء".

1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريباً⁽¹⁾.

1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقاً لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات الماهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضاً المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

⁽¹⁾ - مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع، ص ص 14-15.

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة⁽¹⁾.

3 مفهوم المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 15.

التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصيح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انشاء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدتها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

* الوثب(الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.⁽¹⁾

(1) - حسين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع

3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

3-3-1- التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) (2).

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

(2) – Bernard turpin : préparation et entrainement du foot bailleur, édition amphore, paris ,France, 1990, p99.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل.⁽¹¹⁾

3-3-2- استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا

(11) - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب وهناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.⁽¹⁾

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها

(1) - حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116.

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك⁽¹⁾.

3-3-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خطوية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذيه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري

(1) - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.

لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ،غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث ،وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري⁽¹⁾.

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي — بعد ذلك فقط — يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم و سن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :⁽²⁾

– أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

– أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

– أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

– أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.

– أداء المهارة مع تغيير السرعات.

– أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز

(1) – محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة ، ، مصر ، 2003، ص 171-173.

(2) – محمد رضا الوقاد: نفس المرجع، ص 174.

3-3-4- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالحوار بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطء، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعيبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة⁽¹⁾.

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد

(1) - حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 153.

الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
 - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
 - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام - المراوغة من الجانب - المراوغة من الخلف⁽²¹⁾.

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

⁽²¹⁾ - حسن السيد أبو عبده: المرجع السابق، ص 154.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب. (1)

3-3-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (2)

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحواظ المقسمة - الأقماع و الشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تدريبات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي

(1) - حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106.

(2) - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 43.

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه⁽¹⁾.

4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

4-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".

تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

4-2 - المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.
- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

4-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

(1) - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق، ص 158.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

4-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي

تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة

مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي

تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة

ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب

(1).

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى

الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة

موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة

لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في ذهن طبعاً.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999، ص ص 34-35.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشديد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.
- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.
- مقارنة بين النتائج الحقيقية لأداء المهارة وبين النتائج المطلوبة المبنية على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال

تصحيح بسيط متدرج عليه.¹

¹ مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 35

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح لذلك على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.⁽¹⁾

4-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

4-5-1- المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

⁽¹⁾ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 36.

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.
- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

4-5-2- المرحلة العملية:

أهدافها:

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.⁽¹⁾

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

⁽¹⁾ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 39.

- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.

- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.

- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.

- استخدام سلم التدريب على المهارات.

4-5-3- المرحلة الآلية:

أهدافها :

تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .

الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :

- أعلى درجة من الدقة .

- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .

- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارات .

- أعلى درجات استشارة للدافعية .

- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس

، نتائج سلبية... الخ) .⁽¹⁾

عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

⁽¹⁾ - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 40.

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .
- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء .

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .
- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .
- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .
- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تساهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء⁽¹⁾ .

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 41 ، 42.

5- مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلمنا أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

5-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة⁽¹⁾.

- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرّب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

(1) - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر ، (د - ط)، ص 98.

5-2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

5-3- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

6- خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصيبا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا. (1)

(1) - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 100،

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها ،ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب ، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:¹

6-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة ، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.....

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

6-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة

أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة وتتم وفق الخطوات التالية :

- ✓ تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية
- ✓ تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة
- ✓ مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية

¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 101

✓ تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية .⁽¹⁾

7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية ، ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

7-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

7-2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص104

7-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخططية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

7-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطي في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

7-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

7-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخططية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .⁽¹⁾

⁽¹⁾ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 105، 106

7-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة⁽²⁾.

(2) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص108

خلاصة

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإطار المنهجي للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن و النوادي و المنشآت التي تكون لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لانجاز هذا البحث ، و الهدف منها هو إلقاء نظرة حول أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها لانجاز هذه التجربة .

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. و منه قمنا بالدراسة الاستطلاعية بالملعب البلدي لبلدية لغروس ولاية بسكرة وكان الغرض منها: **ملحق رقم 01**

- التعرف على المدرب و أخذ موافقته من أجل القيام بالدراسة الميدانية على اللاعبين الناشئين واطلاعه على موضوع الدراسة.
 - التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الإطلاع على الملفات الإدارية والطبية و حجم العينة.
 - اخذ نظرة شاملة عن واقع التدريبات اليومية و الأجهزة و الوسائل و المساحة المتاحة للعمل.
 - جمع البيانات حول اختبارات بدنية و قياسات الجسمية و نظر في الوسائل التي ستستعمل لإجراء الدراسة.
- وبعد ذلك قمنا بضبط الاختبار الذي يساهم في قياس المهارات الأساسية في كرة القدم بالإضافة إلى مع قياس الطول والوزن، فتم ترتيب الاختبار كما سبق الذكر و تجهيز الأدوات اللازمة للبدء في تطبيق الاختبارات، وأخذ القياسات اللازمة.

2- منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج "التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة"¹

¹ عامر إبراهيم : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية ، بغداد ، العراق ، 1993م ، ص95

3-مجتمع وعينة الدراسة :

تعد العينة هي الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، يقول عبد العزيز فهمي " عينة البحث هي معلومات عن عدد الحصص التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا " ¹، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة القصدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي ، من مجتمع لاعبي كرة القدم (دون 12 سنة) بولاية بسكرة ، وتم اختيار فريق مولودية لغروس لكرة القدم الناشط بالقسم الشرقي لرابطة باتنة ، اذ اشتملت العينة الأساسية على 20 لاعب (دون 12 سنة) ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 10 لاعبين وضابطة وعددها 10 لاعبين .

4-تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث:

1-4 تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة، ويرجع اختيار الباحث لعينة البحث بالطريقة العمدية إلى الأسباب التالية :

1- علاقة الباحث الوطيدة بإدارة الفريق والتي سوف تسهل الكثير في إجراءات البحث.

2- توفر الإمكانيات المساعدة لتطبيق البرنامج التدريبي.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	
0.67	11.00	0.46	11.17	السن	لأنثروبومترية
0.49	1.40	0.047	1.39	الطول	
0.99	35.01	3.50	35.66	الوزن	

¹ عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م ، ص 95.

يتبين من الجدول (1) بأن جميع قيم معامل الألتواء كانت اصغر من (+ 3 ، -3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات، وقد بلغ الوسط الحسابي لأعمارهم (11.17) بانحراف معياري (0.46) ولأوزانهم (35.66) بانحراف معياري (3.50) ولأطوالهم (1.39) بانحراف معياري (0.04) ، ويبين الجدول (4) المميزات الخاصة بأفراد العينة.

4-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية ، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات .

الجدول (2) يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t الجدولية	t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
العمر الزمني	0.35	11.13	0.56	11.20	2.04	0.39	غير دال
الوزن	3.79	35.65	3.32	35.67		0.01	غير دال
الطول الكلي للجسم	0.049	1.39	0.04	1.39		0.20	غير دال

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات السابقة وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتان في هذه المتغيرات، إذ أجريت الاختبارات المهارية القبلية والبعديتين (التجريبية والضابطة) وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح للعينة التجريبية بملعب بلدية لغروس البلدي.

5- أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

5-1. أدوات البحث :

- الاختبارات المهارية .

5-2. الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات:

1- ساعات توقيت كرونومتر. 2 - كرة قدم عدد 10 (قانونية). 3- شريط قياس متري لقياس المسافة .

4- مادة الجبس لتحديد المسافة. " لأن أرضية الملعب ترابية 5- أقماع مختلفة الأحجام. 6- استمارة تسجيل

النتائج

7- ميزان طبي. 8- سبورة سوداء.

6- الاختبارات المهارية:

الاختبارات المهارية هي:

* اختبار تنطيط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة.

* اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمير.

* اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة والرشاقة الخاصة.

* اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب. الملحق رقم 02

7- الأسس العلمية للاختبارات :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من 2018/01/15 إلى 2018/01/20 بهدف التأكد من الصلاحية العلمية لكل من اختبارات المهارات الأساسية المرشحة من قبل الخبراء وكذلك للتعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث، ومدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات والتعرف على الأخطاء المحتملة ظهورها أثناء إجراء

الاختبارات لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية، وحتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

1-7. ثبات الاختبارات :

اعتمد الباحث لتقدير ثبات الاختبارات قيد البحث، طريقة إعادة الاختبار، حيث قام بتطبيق الاختبار على عينة عشوائية من اللاعبين قوامها 10 لاعبين من مجتمع البحث، وبعد ثلاث أيام أعاد الباحث تطبيق الاختبار على نفس المجموعة وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حسب معامل الارتباط بين مجموع درجات الاختبار في التطبيقين، وبلغ معامل الارتباط ما بين 0.70 - 0.93، (الجدول 3) حيث جاء في الترتيب الأول اختبار تنطيط الكرة بالقدمين بدرجة (0.93)، ثم اختبار الجري المتعرج بالكرة في الترتيب الثاني بدرجة (0.89)، فاختبار اختبار تصويب الكرة في الترتيب الثالث بدرجة (0.83) وفي الترتيب الرابع اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة بدرجة (0.81).

الجدول (3) يبين ثبات الاختبارات قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اسم الاختبار	ت
	ع	س	ع	س		
0.81	1.4	8.9	1.9	8.7	اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة	1
0.89	1.5	14.9	1.78	15.13	اختبار الجري المتعرج بالكرة	2
0.83	1.8	2.6	1.7	3.4	اختبار تصويب الكرة	3
0.93	1.1	3.7	0.9	3.9	اختبار السيطرة على الكرة	4

7-2. صدق الاختبارات :

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار⁽¹⁾ وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول (4)

الجدول (4) يبين معامل صدق الذاتي

ت	اسم الاختبار	القيمة
1	اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة	0.81
2	اختبار الجري المتعرج بالكرة	0.89
3	اختبار تصويب الكرة	0.83
4	اختبار السيطرة على الكرة	0.93

7-3. موضوعية الاختبارات :

إن الاختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف الحصص التدريبية كاختبار الجري بالكرة والتصويب والسيطرة على الكرة (تنطيط) على سبيل المثال، ولهذا تعتبر مفردات الاختبار ذات موضوعية ومصداقية جيدة.

8- الإجراء الرئيسة :

8-1. الاختبارات القبليّة : تم إجراء القياس القبلي خلال الفترة من 2018/01/27 إلى 2018/2/1 على

عينتي البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) بتطبيق الاختبارات المهارية .

(1) محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1995م، ص192.

8-2. أهداف البرنامج التدريبي:

1- هدف البرنامج التدريبي :- يهدف البرنامج المقترح إلى تعلم المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم تحت 12 سنة (السيطرة على الكرة، التمير، الجري بالكرة، التصويب الكرة على المرمى).

2- مدة البرنامج التدريبي المقترح :- تم تحديد مدة البرنامج بـ (8) أسابيع، بواقع (3) حصص تدريبية أسبوعياً، يوم السبت - الثلاثاء - الجمعة، وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (24) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي شهران كاملان في الفترة من 2018/2/1 حتى 2018/4/1، وبلغ الوقت الكلي للبرنامج 1680 دقيقة، بمعدل 70د للحصة التدريبية ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بملعب البلدي لغروس. ولاية بسكرة .

3- تصميم الحصة التدريبية للبرنامج التدريبي: تتكون حصة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية نذكرها في فيما يلي: ¹ -

1- الجزء التمهيدي: يتوقف هذا الجزء على الجانب الرئيسي للحصة التدريبية وعلى (درجة حرارة حالة اللاعب التدريبية، العمر الزمني، الجنس) والذي يتم فيه الإحماء العام والخاص وذلك بتهيئة العضلات والأربطة وتنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي، لتقبل المجهود ودرجة الحمل والشدة في الجزء الرئيسي.

ويذكر محمد حسن علاوي أن هذا الجزء يستغرق خمس الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية⁽²⁾.

2- الجزء الرئيسي: وفيه يتم تعليم المهارات التي تحتويها الحصة التدريبية قيد الدراسة، حيث يتم في كل حصة تدريبية تعلم مهارة واحدة، أو عدة مهارات عن طريق تسلسل الحركات التقنية.

¹ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر ، 1996م ، ص 260 .

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الحادية عشر ، القاهرة ، مصر ، 1990م ، ص 328.

ويشتمل هذا الجزء من وحدة التدريب اليومية على التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تطوير الحالة التدريبية للاعب طبقاً للأهداف المحددة لها ، وعلى هذا فإن هذا الجزء هو أهم جزء في الوحدة التدريب اليومية على الإطلاق ، ويحتل هذا الجزء ما بين 75% إلى 80% من الزمن المخصص لها.¹

3- الجزء الختامي: يتم فيه تهدئة أجهزة أجزاء الجسم المختلفة، والانخفاض التدريجي واستعادة الشفاء التدريجي، ويتم باستخدام تمرينات خاصة (الإطالة - الاسترخاء - تمرينات التنفس). والهدف الرئيسي لهذا الجزء هو العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريباً بعد أن وصلت أجهزتهم الحيوية في الأداء إلى درجات عالية، ويستغرق هذا الجزء حوالي من 5: 7% من الزمن المخصص للوحدة²، واستغرقا تنفيذ الحصص التدريبية فترة زمنية قدرها شهران كاملاً، ركز فيها على النواحي التعليمية، ولقد راعى الباحث في تنفيذ الحصص التدريبية النواحي الآتية: - استخدام الإحماء المناسب للمهارة التدريبية ، واستخدام تمرينات تتناسب مع مستوى العينة من حيث الفهم ودرجة القوة والصعوبة، ومراعاة عنصر التشويق كاستخدام الألعاب الصغيرة، وتحديد عدد مرات التكرار والراحة لأداء المهارة وفقاً للأسس العلمية في علم التدريب بالإضافة إلى تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي للمهارات ، وأن تعمل الحصص التدريبية بقدر الإمكان على تحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها ومراعاة زيادة متطلبات الأداء المهاري في المهارات التي تحتويها الحصص التدريبية (التعليمية).

4- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: إختار الباحث الفترة من (2018/02/1 إلى 2018/04/01) لتطبيق الحصص التدريبية قيد الدراسة على أفراد العينة .

8-3. الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة من يوم 2018/4/1 إلى 2018/4/3 وبعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها .

¹ - مفتي إبراهيم حماد : المصدر السابق نفسه ، ص 264 .

² - مفتي إبراهيم حماد : المصدر السابق نفسه ، ص 264 .

9-مجالات البحث :

9-1. المجال البشري : لاعبو الفئات العمرية بكرة القدم (دون 12 سنة) لنادي مولودية لغروس لكرة القدم..

9-2. المجال الزمني :- المدة من 2018/2/1 لغاية 2018/4/1 .

9-3.المجال المكاني :- الملعب البلدي لبلدية لغروس .ولاية بسكرة.

10-الأساليب الإحصائية المستعملة :

1معامل الارتباط بيرسون « 2 . » R- الوسط الحسابي. 3- الانحراف المعياري . 4- الوسيط.

5- معامل الالتواء. 6- اختبار (t) للعينات المتناظرة. 7- اختبار (t) للعينات المستقلة.

وقد استخدمنا برنامج spss نسخة (20) لحساب هذه المعاملات .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها.

أ/ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة t		البعدي		القبلي		المتغيرات
	الجدولية*	المحسوبة*	ع	س	ع	س	
غير معنوي	2.14	1.29	1.68	3.13	1.45	2.60	التصويب على المرمى.
غير معنوي		1.31	3.21	19.36	3.41	19.66	الجرى بالكرة 25 م بين الشواخص.
معنوي		4.54	3.39	17.23	3.05	15.29	قذف الكرة لأبعد مسافة.
معنوي		2.94	2.94	11.40	2.82	10.13	مهارة السيطرة على الكرة (لتنطيط)

• القيمة الجدولية تحت درجة (14) ومستوى دلالة (0.05).

تحليل الجدول :

تبين من النتائج المعروضة في الجدول (5) ان المجموعة الضابطة، حققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (2.60) بانحراف معياري (1.45) ، وبلغ في الاختبار البعدي (3.13) ، بانحراف معياري (1.68)، وقد ظهر أن الفرق كان غير معنوي، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (1.29) وهي اقل من القيمة الجدولية (2.14) تحت

درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا انه لا يوجد هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

أما في اختبار الجري بالكرة 25 م بين الشواخص) فحققت خلال الاختبار القبلي وسطا حسابيا (19.66) بانحراف معياري (3.41) ، وبلغ في الاختبار البعدي (19.36) بانحراف معياري (3.21)، وقد ظهر أن الفرق كان غير معنوي، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (1.31) وهي اقل من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أنه لا توجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

أما في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة فحققت خلال الاختبار القبلي وسطا حسابيا (15.29) بانحراف معياري (3.05) ، وبلغ في الاختبار البعدي (17.23) بانحراف معياري (3.39) وقد ظهر أن الفرق كان معنوي وبدرجة ضئيلة، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (4.54) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي معنوي وذات دلالة إحصائية وهو لصالح الاختبار البعدي.

أما في السيطرة على الكرة (لتنطيط) : فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (10.13) بانحراف معياري (2.82) وبلغ في الاختبار البعدي (11.40) بانحراف معياري (2.94) وقد ظهر أن الفرق كان معنوي وبدرجة ضئيلة ، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (2.94) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي ذات دلالة إحصائية ، وهو لصالح الاختبار البعدي .

ب/ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدية لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلي والبعدية لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة t		البعدية		القبلي		المتغيرات
	الجدولية*	المحسوبة*	ع	س	ع	س	
معنوي	2.14	7.75	1.33	7.06	3.26	3.26	التصويب على المرمى.
معنوي		8.52	1.78	15.01	3.03	19.54	الجرى بالكرة 25 م بين الشواخص.
معنوي		21.11	3.07	22.56	2.82	14.75	قذف الكرة لأبعد مسافة.
معنوي		8.12	3.75	16.73	3.41	10.46	مهارة السيطرة على الكرة (لتنطيط)

• القيمة الجدولية تحت درجة (14) ومستوى دلالة (0.05).

تحليل الجدول :

يتبين من نتائج الجدول (6) أن المجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها في اختبار مهارة التصويب على المرمى في الاختبار القبلي كان (3.26) بانحراف معياري (3.26)، وبلغ في الاختبار البعدي (7.06) بانحراف معياري (1.33)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (7.75)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو لصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار الجري بالكرة (25 م) بين الشواخص فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (19.54) بانحراف معياري (3.03) ، وبلغ في الاختبار البعدي (15.01) بانحراف معياري (1.78) وقد ظهر أن الفرق كانت معنوية وبدرجة عالية ، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (8.52) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائيا، وهو لصالح الاختبار البعدي .

في حين كان الوسط الحسابي في اختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة القبلي كان (14.75) بانحراف معياري (2.82) وبلغ في الاختبار البعدي (22.56) بانحراف معياري (3.07) وقد ظهر أن الفرق كانت معنوية وبدرجة عالية ولكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (21.11) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي لاختبار مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) ، في الاختبار القبلي كان (10.46) بانحراف معياري (3.41) وبلغ في الاختبار البعدي (16.73) بانحراف معياري (3.75) وقد ظهر أن الفرق كانت معنوية وبدرجة عالية وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (8.12)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي.

ج/ عرض نتائج الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية قيد البحث وتحليلها .

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين مجموعتي

البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدية قيد البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة t		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.04	8.43	1.68	3.13	1.33	7.06	التصويب على المرمى .
معنوي		4.57	3.21	19.3 6	1.78	15.0 1	الجرى بالكرة 25 م بين الشواخص .
معنوي		4.50	3.39	17.2 3	3.07	22.5 6	قذف الكرة لأبعد مسافة .
معنوي		4.33	2.94	11.4 0	3.75	16.7 3	مهارة السيطرة على الكرة) لتنطيط .

* القيمة الجدولية تحت درجة (28) ومستوى دلالة (0.05).

تحليل الجدول :

من خلال الجدول (7) الذي يبين قيم (t) المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية تبين أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات (التصويب على المرمى، الجري بالكرة 25 م بين الشواخص قذف الكرة لأبعد مسافة، مهارة السيطرة على الكرة) بلغت على التوالي (8.43 ، 4.57 4.50 ، 4.33) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (28) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين المجموعتين ، وعدم تجانسها خلال الاختبار البعدي . ويرجع الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في تعليم وتحسين المهارات الأساسية.

2- مناقشة نتائج البحث :

يتضح من عرض نتائج الجداول والتي تناولت الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارة قيد الدراسة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة والاختبارات البعدية. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسات القبليّة والبعديّة للاختبارات المهارة ولصالح العينة التجريبية، إذ بلغت (t) الجدولية 2.04 لكل الاختبارات البعدية ، بينما انحصرت (t) المحسوبة ما بين (8.43 - 21.11) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، وهي أكبر من (t) الجدولية. مما يؤكد وجود دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية، حيث بلغت (t) المحسوبة بالنسبة لمهارة التمرير (21.11) وكانت (t) المحسوبة لمهارة الجري بالكرة 8.52 وفي اختبار مهارة التصويب بلغت (t) المحسوبة (8.43)، وكانت (t) المحسوبة لمهارة السيطرة على الكرة 8.12، ويبرهن هذا مدى فاعلية البرنامج المطبق على العينة التجريبية. بينما انحصرت (t) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة ما بين (4.54 - 2.94) ، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وضيئلة ماعدا في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ، واختبار التصويب نحو المرمى على التوالي. مما يؤكد عدم وجود دلالة إحصائية ، في اختبار مهارة الجري بالكرة و مهارة التصويب على المرمى ، حيث بلغت على (t) المحسوبة على التوالي 1.31 و 1.29 بالنسبة للعينة الضابطة. أما بالنسبة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة ولكنها ضئيلة مقارنة بالنسبة للعينة التجريبية حيث بلغت (t) المحسوبة بالنسبة لمهارة التمرير 4.54، وكانت (t) المحسوبة لمهارة السيطرة على الكرة 2.94 ويرجع الباحث هذا أن العينة الضابطة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي. كما يتضح من نتائج الجداول من (7- 14) السابقة عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية في المهارات الأساسية لكرة القدم، والتي تتكون من (مهارة التمرير، مهارة الجري المتعرج بالكرة مهارة السيطرة على الكرة، مهارة التصويب) وهي مكونات الحصص التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة. ويرجع الباحث هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تعليم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وفق برنامج تدريبي مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه حيث يشير مفتي حماد إبراهيم "إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً و فنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة"¹. وتتفق هذه الدراسة مع ما

¹ مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 287 .

أشارت إليه الدراسات كلاً من دراسة بوداود عبد اليمين 1997 دراسة ممدوح إبراهيم على حسين 1993 ، دراسة حنفي شعلان 1994 ، دراسة بن قوة على 1997 ، دراسة بن قاصد علي حاج محمد 2005 ، أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على المهارات الأساسية للاعبين ككرة القدم للناشئين. ويرجع الباحث نتائج العينة الضابطة في الاختبارين كذف الكرة وكذلك التصويب نحو المرمى إلى نتائج عشوائية غير منظمة لا تركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي حيث يشير مفتي إبراهيم أن " الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي"¹ ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتملته من تمارين هادفة ومركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة، وفترة الحصص الزمنية، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الحصة، وتكرار التمرين و زمن أداء التمرين وشدته حيث يشير حنفي محمود مختار "إن تنمية مهارة أساسية ، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح ، وتطوير مستواهم ، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة"². ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن المهارات قيد الدراسة، حيث يرى إبراهيم حنفي " أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم"³.

¹ مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م ، ص 21.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، مصر ، 1988م، ص 47.

³ إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر، 1996م، ص (7، 38).

3- الاستنتاج العام :

من خلال فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة الباحث أمكنه التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- 1- تم تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب المهاري للاعب كرة القدم تحت 12 سنة
- 2- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب ولصالح البعدى.
- 3- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب.
- 4- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى لصالح المجموعة التجريبية في اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة ولصالح البعدى.
- 5- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة.
- 6- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى لصالح المجموعة التجريبية في اختبار تنطيط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة ولصالح البعدى.
- 7- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار تنطيط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة لصالح الاختبار البعدى.
- 8- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التميرير ولصالح البعدى.
- 9- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التميرير ولصالح البعدى.

الغائمة

الخاتمة :

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وحب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم ،فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل ،ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية . لقد حاولت مقارنتي الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقويمها تقويماً علمياً موضوعياً مراعيّاً الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وعدد الممارسات أسبوعياً وزمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك...ويبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنباً لتكرار لإعتقادي بضرورة الوصول في نهاية البحث إلى أعداد برنامج تدريبي مقترح يركز على الجانب المهاري حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً. لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير ، وبالتالي وحب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً .

وقد في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج خرجنا ببعض المقترحات والتي نلخصها فيما يلي :

الاقتراحات :

- 1- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي .
- 2- نقترح ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- 3- نقترح على المدربين التأكيد على ضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة بها.
- 4- ضرورة إستعانة الفرق الرياضية وكذلك الرابطة الرياضية بمتخصصين في مجالات تصميم البرامج التدريبية طويلة وقصيرة المدى والاختبارات والمقاييس وذلك لرفع قاعدة الممارسين لرياضة كرة القدم على المستوى الوطني والتعرف على قدرات اللاعبين واستعداداتهم البدنية والمهارية والخططية والفزيولوجية والاشترك في جميع المحافل سواء المحلية أو الجهوية أو الوطنية و الدولية حتى يكتسب اللاعبون الخبرة في رياضة كرة القدم .
- 5 - إلزام كل النوادي الجزائرية بإنشاء مدارس كرة القدم و التي تعتبر النواة لكل عمل تكويني مستقبلي والاستعانة بمدربين أكفاء.
- 6- ضرورة إنشاء منافسات رسمية على شكل بطولة وطنية تتبارى فيها جميع المدارس الموجودة على مستوى الوطن.
- 7-خلق نوع من التنسيق و الاتصال و التعاون بين المؤسسة التعليمية التربوية و المدارس الرياضية، و حتى يكون هناك تكامل في التربية و التعليم مع التدريب وذلك من خلال إعادة دور الرياضة المدرسية .
- 8- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي الفرق الرياضية تحت 12 سنة لكرة القدم لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من تأثير إيجابي على تعليم وتحسين مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم قيد الدراسة .

قائمة المراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

أولا: المصادر :

الجريدة الرسمية

ثانيا :الكتب باللغة العربية:

1. رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم،المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"،جامعة مستغانم،الجزائر،1997
2. إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد:، إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر، 1996م
3. إبراهيم شعلان – محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر، 2001
4. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي ،مصر، 1994
5. أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف،ط2،مصر،1990
6. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998
7. أمين أنور الخولي : "الرياضة والمجتمع،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"،الكويت،1996
8. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999
9. حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ،منشآت المعارف،مصر،1998

10. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001
11. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان
12. حسين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002
13. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
14. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1988م
15. حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، (د.ط)، القاهرة، مصر، 1992
16. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986
17. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982
18. سعدية محمد علي هادر: بسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، الكويت، 1980م
19. طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994،

20. عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999،
21. عامر إبراهيم: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية، بغداد، العراق، 1993م،
22. عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992
23. عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980
24. عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م
25. علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987
26. عمرو ابو الجود وجمال النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر، القاهرة، مصر، 1997م
27. قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984
28. محمد الحماهي و أمين الخولي: أسس بناء البرامج التربوية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990،
29. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الحادية عشر، القاهرة، مصر، 1990م
30. محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994

31. محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر،
2003
32. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
مصر ، 1995
33. محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ،
1988م
34. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة،
مصر، ط2، 2001
35. مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة ، 1997
36. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، الطبعة
الأولى ، القاهرة ، مصر ، 1996م
37. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002
38. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999
39. موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999

ثالثا: المراجع الاجنبية :

40. Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998
41. Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent,
42. MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP
publication ,Paris,1997

43. AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990
44. PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990

رابعا : المذكرات و رسائل التخرج :

1. بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م
2. بن قاصد على محمد : تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2005م
3. حسام عز الرجال إبراهيم الحلبي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002
4. مسالتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالانتقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م .

الملاحق:

الملحق رقم 01 : تسهيل المهام

الملحق(02) يبين مواصفات الاختبارات المهارية

أولاً: اختبار مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) :

* اسم الاختبار: مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط)⁹⁵⁹⁴.

* الهدف من الاختبار: معرفة مستوى اللاعب المختبر في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط.

* الأدوات والإمكانات: ساعة إيقاف، دائرة نصف قطرها 1م وكرة قدم.

* طريقة الأداء: يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة وهي على الأرض عند الإشارة ويستمر في الأداء لزمّن قدره (دقيقة واحدة).

* طريقة التسجيل: يحسب عدد مرات التنطيط خلال الزمن المحدد، وتعطى للاعب محاولتان للبداية الصحيحة عند خروج الكرة عن الدائرة يقوم المختبر بإرجاعها والاستمرار في الأداء،.

ثانياً: اختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة

* اسم الاختبار: مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة⁹⁶.

* الهدف من الاختبار: ويهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها .

* الأدوات والإمكانات: متر قياس وكرة قدم.

* طريقة الأداء : يمسك المختبر الكرة باليد ويتركها تسقط وقبل ملامستها الأرض يقوم بركلها أماماً عالياً لأبعد مسافة ممكنة .

* طريقة التسجيل: تسجل هذه الأخيرة من نقطة .

* ثالثاً: اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متراً بين الشواخص .

⁹⁴ ابو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان : فسيولوجية التدريب في كرة القدم ، سنة 1994 ، ص19

⁹⁵ ثامر محسن وآخرون : الاختبار والتحليل في كرة القدم ، مطبعة بغداد ، العراق ، ص138.

⁹⁶ ابراهيم شعلان وآخرون : فزيولوجية التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص213.

* اسم الاختبار: الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص⁹⁷

* الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على الجري بكرة أثناء التقدم في الملعب وكذلك المراوغة مع المنافس، وكذا صورة من صفة الرشاقة الخاصة.

* الأدوات والإمكانات: أوتاد، كرات و ساعة إيقاف.

* طريقة الأداء : بعد تثبيت 5 شواخص جيداً بمسافة 2م بين كل واحد وآخر وعلى بعد 4.5 م من الشاخص الأول يرسم خط البداية، يقوم اللاعب عند الإيعاز بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بالنفس الطريقة حتى يصل إلى نقطة البداية.

* طريقة التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب عشر من الثانية في قطع هذه المسافة، تمنح لكل لاعب محاولتان وتسجل أحسنها.

رابعاً: اختبار مهارة التصويب على المرمى

* اسم الاختبار: مهارة التصويب على المرمى⁹⁸.

* الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى.

* الأدوات والإمكانات: كرات، أوتاد وملعب.

* طريقة الأداء : يرسم خط مواز لخط المرمى وعلى أبعاد 16.5 م من منتصف المرمى، ويقوم اللاعب بضرب الكرة بالقدم اليمنى ثم اليسرى في اتجاه الهدف، وتعطى 6محاولات لكل قدم

* طريقة التسجيل : لكل لاعب الحق في 6 تصويبات فإذا دخلت الكرة من وضع الطيران يمنح اللاعب درجتين، أما إذا دخلت مباشرة على الأرض يمنح درجة واحدة ، وإذا دخلت من وضع الدحرجة يمنح نصف

نقطة ، وان لم تدخل الكرة يمنح اللاعب صفر ،تسجل للاعب 6 تصويبات متتالية يبنى ويسرى تحسب له الدرجة الكلية من 12

97 طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ! الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر ، 1989م ، ص259.

98 إبراهيم شعلان وآخرون : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1988 م، ص26.

الملحق (03)

المكان : الملعب البلدي لبلدية لغروس بسكرة


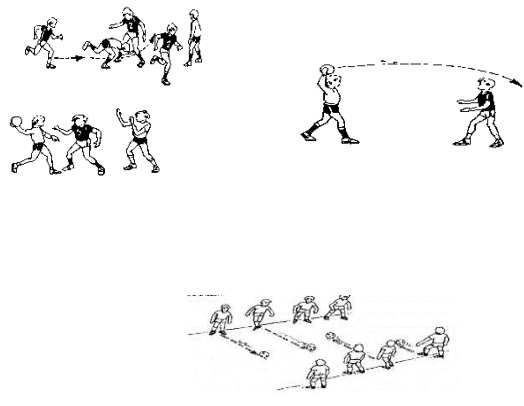
رقم الحصة:الاولى

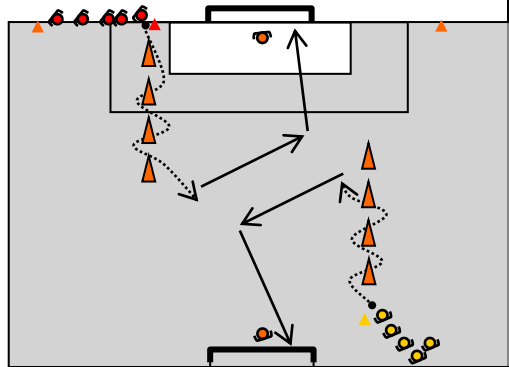
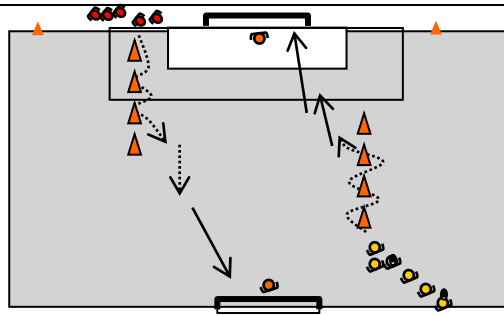
التاريخ : 2018/02/01

الوقت : (70) دقيقة

عدد الاعمين : 10

الوسائل : أقماع ، كرات

الملاحظات	التخطيط	الوقت بالدقائق	المحتوى	المراحل
 <p>تمريبات بين الاعمين للدخول الى المرحلة الرئيسية وهي تسخينات خاصة</p>		<p>5د</p> <p>5د</p> <p>5د</p>	<p>المناداة</p> <p>التحية</p> <p>شرح محتوى الحصة</p> <p>تسخين عام : جرى خفيف حول ملعب كرة القدم ،</p> <p>لعبة التمريرات العشر</p> <p>تسخين خاص : تمريرة بينية بين الاعمين 1/2 .</p> <p>بمختلف الاتجاهات , ومختلف التمريرات</p>	<p>المرحلة التحضير ية</p>



يقوم اللاعب الذي
بحوزته الكرة بمراوغة
الأوتاد مع رفع الرأس
وعند نهاية الوتد
الأخير يقوم بالقذف
نحو المرمى ثم يأخذ
مكانه في المجموعة
الثانية بأخذ كرته معه
قيام المدرب
بالتصحیحات الفردية
والجماعية

الراحة بين التمرین
الأول والثاني 5د
الراحة بين التكرارات
2د

بالنسبة للتمرین الثاني
نفس الأول ولكن
هذه المرة يمررها للزمیل
المقابل

مع مراعاة كيفية
التمریر الكرة وكذلك
القذف نحو المرمى مع
تغییر الرجل اليسرى
واليمنى

تطبيق هدف الحصاة
في مباراة صغيرة تحفيزية

20د

20د

5د ،
راحة

5د

التمرین الأول

تقسیم الفريق إلى مجموعتين
كل مجموعة في جهة من
المرمی كما في الشكل.
يقوم اللاعب بالقيام بعملية
سلا لوم SLALOM
الأوتاد ومن ثم الجري بالكرة
وقذفها نحو المرمى.
التمرین الثاني :


نفس التمرین السابق ولكن
هذه المرة اللاعب الذي يراوغ
الأوتاد عند نهاية الوتد الأخير
يقوم برمي الكرة إلى الزميل
بالجهة المقابلة

وهو بدوره يستقبل الكرة من
الزمیل وهكذا يقومون بتبادل
الكرات فيما بينهم وهكذا
دواليك

انظر الشكل المقابل
التمرین الثالث :

القيام بمباراة صغيرة يطبق فيها
هدف الحصاة

المرحلة
الرئيسية

<p>تتمثل هذه التمارين في العودة بجسم الرياضي الى حالته الطبيعية.</p>		<p>5د</p>	<p>العودة الى الهدوء مع تمارين الاطالة وتتمثل في تمارين مرونة زوجية وفردية , واسترخاء العظلات ،</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
--	---	-----------	---	-----------------------------