

جامعة أكلي محند أولحاج- البويرة-

معهد العلوم والتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس LMD في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص : تدريب رياضي

تحت عنوان:

أهمية المهارات الهجومية في تحسين الأداء الهجومي
لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية على نادي الأخضرية ولاية - البويرة -

إشراف الأستاذ:

* سماعيل ارزقي

من إعداد الطالب:

* سماعيل بلال

السنة الجامعية: 2019 / 2020

كلمة شكر

شكر وتقدير

قال الله تعالى:

"...ولئن شكرتم لأزيدنكم..."

صدق الله العظيم.

نحمد المولى عز وجل ونشكره أولاً وأخيراً على إنهاءنا هذا العمل.

كما أنه " لا يعرف أقدار الرجال إلا الرجال " والدال على الخير كفاعله لذلك نجد أنفسنا عاجزين عن التعبير وتقديم شكرنا لجميع أساتذتنا الفاضلين اللذين لمسنا فيهم طيبة القلب ورزانة العقل ولم يخلوا علينا بتوجيهاتهم ونصائحهم القيمة ونتمنى لهم النجاح في مسيرتهم العملية الطويلة.

وإلى كل من مدى لنا يد العون من قريب أو من بعيد في معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة وكل الشكر والتقدير لجامعة ألكلي محند أولحاج والتي استقبلتني لأكون أحد طلابها واحتضنتني بين مدرجاتها ليكون مشواراً أفخر به.

الإهداء

الإهداء

إلى حبيبي وقدوتي محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم، إلى من احتضنتني بقلب صاف
حنون فشمنت في حضنها رائحة الورود، إلى التي لكل سجدة وركوع لا تتساني بدعاء إلى
أجمل هدية أهداها رب الكون إلى التي وصى بها الرسول صلى الله عليه وسلم، إلى التي
ربتني ورعتني وسهرت الليالي من أجلي والتي علمتني أن الحياة كفاح وأن ثمارها بعد ذلك
النجاح.

إلى الرجل الذي قد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة إلى الذي كان جبلا ورائي حاميا لي
وسندا، إلى الذي يحمل مشاعر الحب والإخلاص والطيبة.... إلى الذي لن أنسى فضله
ما حييت وإلى كل الأخوة والأخوات أقدم لكم هذا العمل المتواضع.

الفهرس

| الصفحة | الموضوع |
|--------|-------------------------------|
| | شكر وتقدير |
| | إهداء |
| | محتوى البحث |
| | قائمة الجداول |
| | ملخص البحث |
| أب | المقدمة |
| | مدخل عام : التعريف بالبحث |
| 1 | 1- الإشكالية |
| 2 | 2- الفرضيات |
| 2 | 3- أهمية البحث |
| 2 | 4- أهداف البحث |
| 3 | 5- أسباب اختيار الموضوع. |
| 3 | 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم. |
| | الجانب النظري |
| | الفصل الأول : الكرة القدم |
| 7 | تمهيد. |
| 8 | 1-1 مفهوم كرة القدم . |
| 8 | 1 – 2 قواعد كرة القدم . |
| 8 | 1 – 3 قوانين كرة القدم . |

| | |
|----|---|
| 10 | 1 - 4 خصائص كرة القدم . |
| 11 | 1 - 5 أهداف كرة القدم . |
| | الفصل الثاني: المهارات الهجومية لكرة القدم |
| 13 | تمهيد |
| 14 | 2 - 1 العوامل المؤثرة في المهارة . |
| 14 | 2 - 2 مراحل توافق الأداء وفق المسار الحركي . |
| 16 | 2 - 3 أنواع المهارات الأساسية . |
| 17 | 2 - 4 المهارات الهجومية في كرة القدم . |
| 30 | 2 - 5 الخطط الهجومية في كرة القدم . |
| | الفصل الثالث: فئة المراهقين |
| 32 | تمهيد |
| 33 | 3 - 1 مفهوم المراقبة. |
| 33 | 3 - 2 تحديد مراحل المراقبة . |
| 33 | 3 - 3 خصائص النمو في مرحلة المراقبة (15 - 18) سنة . |
| 35 | 3 - 4 دوافع النشاط الرياضي للمراهقين . |
| 35 | 3 - 5 أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين |
| 35 | 3 - 6 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين . |
| 37 | الخلاصة |
| | الفصل الرابع: منهجية البحث |
| 40 | تمهيد. |
| 41 | 4 - 1 الدراسة الاستطلاعية. |
| 41 | 4 - 2 منهج الدراسة . |

| | |
|----|------------------------------|
| 41 | 4 – 3 مجتمع وعينة البحث . |
| 42 | 4 – 4 أداة الدراسة . |
| 43 | 4 – 5 الأسس العلمية للأداة . |
| 43 | 4 – 6 الوسائل الإحصائية. |
| 44 | 4 – 7 النتائج المتوقعة. |
| 45 | خاتمة |
| 46 | قائمة المراجع و المصادر |
| | الملاحق |

قائمة الأشكال :

| | |
|----|-------------------------|
| 16 | أنواع المهارات الأساسية |
|----|-------------------------|

ملخص البحث

ملخص البحث :

-العنوان : أهمية المهارات الهجومية في تحسين الأداء الهجومي للاعبي كرة القدم صنف 15-19 سنة.

تحت إشراف الأستاذ:

- من إعداد الطالب:

- سماعيل ارزقي .

- سماعيل بلال .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير المهارات الهجومية الأساسية على تنمية الأداء الهجومي للاعبي كرة القدم، وقد افترض الباحث كيفية تأثير المهارات الهجومية على تحسين الأداء الهجومي وفي مردود لاعبي كرة القدم صنف من 15-19 سنة

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي والذي يعرف بأنه. تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع .حيث يمثل مجتمع البحث نادي اتحاد الاخضرية لكرة القدم من 15- 18 سنة حيث يتكون مجتمع البحث من (29) لاعب و بلغ قوام عينة البحث 23 لاعب وتم اختيارهم بطريقة عمدية، وقد استعمل الباحث وسيلة جمع البيانات وهي الاستبيان والذي يكون بوضع استمارة تطرح فيها مجموعة من الأسئلة بطريقة منهجية هدفها جمع المعلومات ومن الوسائل الإحصائية استعمل SPSS و النسب المئوية والمتوسطات الحسابية ، ومن أهم النتائج المتوقعة نذكر تحديد الزمن التي تستغرقه الاختبارات والقياسات قيد الباحث، إيجاد الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة ، تنظيم كيفية إجراء الاختبارات لاقتصاد الجهد والوقت.

الكلمات الدالة: المهارات الهجومية. الأداء الهجومي. لاعبي كرة القدم.

المقدمة

مقدمة:

التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكا للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد لبرامج مقننة مبنية على أسس علمية تراعي مبتدئ علم التدريب وشكل وطبيعة نشاط الممارس.

ورياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين بدنيا وفنيا، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضي.

حيث تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقا وفرض هذا التطور واجبات بدنية ومهارية عديدة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات أثناء المباراة، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمهتمين بشؤون اللعبة إلى اهتمام بالبحوث النظرية والتجريبية والبحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري والهجومى والارتقاء به للمستويات الرياضية العليا.

إن المهارات الهجومية هي جميع المهارات أو الحركات التي يؤديها اللاعبون عند استحوازه على الكرة لبناء هجمة مرتدة ضد مرمى الفريق المنافس للإحراز هدف وتشمل على عدة مهارات أبرزها الدرجة، الإسناد، المراوغة، والمناولة وغيرها ومن المشاكل التي يواجهها اللاعبون هناك من يرتبط بالناحية المادية والاجتماعية والتعليمية، والمشكلات متعلقة بإدارة الأندية حيث أن الأندية تأخر مستحقات اللاعبين وكذا إهمال اللاعبين المصابين وعدم القيام بتأهيلهم ،عدم انتظام الدوري بمواعيده المحددة ونظام النادي الذي ينتمي إليه اللاعب ،إلى جانب المشكلات المادية والنفسية .

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة المرتبطة. أما الجانب النظري فيتكون من أربعة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد و ينتهي بخلاصة .

وقد جاء في الفصل الأول لماهية كرة القدم مهاراتها، وقد تطرقنا إلى مفهومها وقواعدها وقوانينها خصائصها.

وقد تطرقنا في الفصل الثاني إلى المهارات الهجومية وأهميتها في تحسين الأداء الهجومي وقد تطرقنا فيها إلى العوامل المؤثرة في المهارة، مراحل توافق الأداء وفق المسار الحركي، أنواع المهارات الأساسية والهجومية وكذا الخطط الهجومية.

أما في الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى فئة المراهقين بذكر مفهومها ، مميزاتها و خصائصها ، ومراحلها ومتطلباتها .

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن الطرق المنهجية للبحث و التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني والزمني وضبط متغيرات الدراسة مع تحديد مجتمع وعينة البحث وتحديد المنهج المستخدم و أدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية .

مدخل عام

1- الإشكالية:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها الطابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيبة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة .

يذكر أن متطلبات كرة القدم الحديثة أن يكون جميع لاعبي الفريق لديهم القدرة المهارية على تنفيذ خطط اللعب الهجومي بمستوى عالي، ولا جدال أن اللاعب الماهر يستطيع أن يغير دائما في اختيار المهارات الفنية في أدائه مما يربك اللاعب المنافس، لذلك كان من أهم واجبات المدرب رفع مستوى الأداء المهاري لجميع لاعبيه حتى يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بدقة وإتقان خاصة الخطط الهجومية.

ويرى مفتي إبراهيم حماد أن المهارات الأساسية في كرة القدم ما هي إلا وسائل تنفيذ الخطط الهجومية وهي العنصر الأساسي في تنفيذ خطط اللعب بجانب اللياقة البدنية والإعداد النفسي والذهني للاعب أثناء التدريب أو المباريات حيث أن الهجوم أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا أنه من جهة أخرى هو أصعبها تطبيقا خلال اللعب.

ويعتبر إتقان اللاعب للمهارات الهجومية (الجري بالكرة - التمرير - التصويب - المراوغة) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية. ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

ما أهمية المهارات الهجومية في تحسين الأداء الهجومي للاعبي كرة القدم؟

-التساؤلات الجزئية:

- ما أهمية المهارات الهجومية الفردية في تحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة القدم؟

- ما أهمية المهارات الهجومية الجماعية في تحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة القدم؟

2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

- تحسن المهارات الهجومية في الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

المهارات الهجومية بالكرة (فردية) تحسن من الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم.

المهارات الهجومية بدون كرة (فردية) تحسن من الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم.

المهارات الهجومية ضمن الفريق تحسن (جماعية) من الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم.

3- أهمية الدراسة:

- إبراز أهمية المهارات الهجومية في تحسين القدرات البدنية والمهارية في الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم.

- مناقشة نتائج والخروج باستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف التوصيات والاقتراحات للاعبين.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم.

4- أهداف الدراسة: نهدف من خلال دراستنا لهذا الموضوع إلى:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح بهدف تنمية بعض القدرات والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم.

- معرفة تأثير المهارات الأساسية على تنمية الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الهجومية.

- التعرف على تأثير المهارات الهجومية في تطوير تركيز الانتباه.

5- أسباب اختيار الموضوع:

5-1 ذاتية:

- رغبة الباحث في دراسة هذه المواضيع التي تتعلق بالمهارات الهجومية والتفكير الخططي.
- ميول ورغبة الباحث في انجاز هذه المواضيع.
- معرفة الصعوبات والعراقيل التي تواجهها كرة القدم الجزائرية بصفة عامة والكرة في الأخضرية بصفة خاصة.

5-2 موضوعية:

- نقص الدراسات في هذا المجال الخصب.
- إظهار جانب مهم في جوانب إلا وهو الإعداد التكتيكي.
- دراسة هي تدعيم للدراسات السابقة المتناولة للموضوع.
- تطرق إلى هذا الموضوع بالنظر إلى التراجع الملحوظ في كرة القدم على الصعيد المحلي.
- تحسين القارئ بمدى أهمية المهارات الهجومية والأداء الهجومي في مجال كرة القدم.

6- المفاهيم الأساسية للدراسة:

1- الأداء الهجومي:

اصطلاحاً: هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس.

إجرائياً : هو عبارة عن تلك الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب داخل أرضية الميدان لبناء هجمة ضد الفريق المعاكس لإحراز أكثر عدد من الهجمات.

2- كرة القدم:

لغوياً: كرة القدم foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم ، فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى عندهم Rugby أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى Soccer.

اصطلاحاً : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف الجميع كما أشار إليها "رومي جميل": كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

إجرائياً: هي لعبة تضم مجموعة من اللاعبين يتكونون من 11 لاعب في إطار مقنن ومنظم مع توفر جميع الإمكانيات المادية والبشرية من أجل هدف محدد الوصول باللاعبين إلى مستويات عليا.

3- المهارات الهجومية:

اصطلاحاً: تعرف بأنها كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

إجرائياً: وهي عبارة عن مختلف المهارات الإجرائية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في) قذف الكرة، استقبال الكرة، اللعب بالرأس، التماس، تمرير الكرة، مراقبة الكرة..... الخ).

الجانب النظري

الفصل الأول :

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم أنها أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم ، من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين، و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها اثناء المنافسة. و هي من الألعاب القديمة و تاريخها طويل و حافظت على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم، و مارسها الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج للتدريب لما تتميز به من روح المنافسة و النضال.

1-1 مفهوم كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي:

كرة القدم foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم ، فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى عندهم Rugby أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى Soccer.

ب- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف الجميع كما أشار إليها "رومي جميل": كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

1 - 2 قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير رسمية، مابين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثم تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لا زالت باقية إلى الآن، حيث أول سياق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاثة مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب "سامي الصفار 1982م" كما يلي:

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

ب- السلامة: وهي تعتبر روحا عليها للعبة يمنح بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد اعتمد القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الميدان، و أرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

ج- التسلية: هي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.¹

1 - 3 قوانين كرة القدم:

*القانون الأول (ملعب كرة القدم):

- الأبعاد: يجب أن يكون مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون بأبعاد المباريات الدولية

¹ أحمد خاطر، المباريات والتدريب في كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، 1981، ص18-21.

- الطول: الحد الأدنى 100م والحد الأقصى 110م.

- العرض: الحد الأدنى 64م والحد الأقصى 75م .

- المرمى: ارتفاعه 2.44م وطوله 7.32م.

القانون الثاني(الكرة): كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم أما وزنها لا يتعد 453غ ولا يقل على 359غ.

القانون الثالث (مهمات اللاعبين): لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

القانون الرابع (عدد اللاعبين): تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

القانون الخامس (الحكام): صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

القانون السادس (مراقبو الخطوط): يعين للمباراة مراقبا للخطوط واجبهما أن يبيننا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

القانون السابع (التخطيط): يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12سم، بين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9,10م.

القانون الثامن (منطقة حارس المرمى): عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5,50م، من كل قائم ويواصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

القانون التاسع (منطقة الجزاء) عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16,50م، وتوضع علامة مناسبة على بعد 11م تسمى علامة ركلة الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9,15م.

القانون العاشر(منطقة الركنية).

القانون الحادي عشر (المرمى): يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7,32م من بعضهما ويصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2,44م.

القانون الثاني عشر (التسلل): يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

القانون الثالث عشر (الأخطاء والسلوك).

القانون الرابع عشر (الضربة الحرة): تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطأ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

القانون الخامس عشر (ضربة الجزاء).

القانون السادس عشر (رمية التماس).

القانون السابع عشر (ضربة المرمى).

القانون الثامن عشر (التهديف).

القانون التاسع عشر (الركلة والركنية).²

1 - 4 خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

أ- الضمير الاجتماعي:

من أهم الخصائص في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

ب- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

ج- علاقات متبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، هذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

د- التنافس:

¹ حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 61-62.

بالنظر إلى وسائل كرة القدم - من كرة وميدان ودفاع و هجوم ومرمى - كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صبغة تنافسية بحتة إذ يبقى اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم هذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

هـ - التغير.

و - الاستمرار:

تمتاز كرة القدم بالتغير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبناءها هذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

ز - الحرية:

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية)، إذ أنه ليس مقيدا 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 تشويقي ممتعا.³

1- 5 أهداف كرة القدم :

- فهم و استيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية والفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واسعة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

¹ حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص28.

الفصل الثاني :

المهارات الهجومية لكرة القدم

تمهيد :

قضية التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لا بد من التعرف على مفهوم المهارة، وهل ما يطلق حديثاً بمفهوم التكتيك هما مصطلحان منسجمان يعنيان مفهومها واحداً أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص.

المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي، وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتميز بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة. فهي (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفاً "فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور".

2- 1 العوامل المؤثرة في المهارة:

1- الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية.

2- عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي.

3- عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة.

4- التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي.

ومن هنا يمكننا القول بأن المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكتيك فن أداء المهارة وفقا للمسار الحركي لها. والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تميز فعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها (الفعالية، اللعبة) في حين أن التكتيك هو المسار الحركي لهذه المهارة.¹

2 - 2 مراحل توافق الأداء وفق المسار الحركي:

2- 2- 1 الشكل الخام للحركة:

وتعد هذه المرحلة أول مراحل في تعلم الانسيابية والتوافق في الأداء وفق المسار الحركي (التكتيك) وتعتمد كثيرا على ما يقدمه المعلم والمدرّب من ألفاظ وتعليمات وقرارات كثيرة ويعد الأداء الأولي من المتعلم معتمدا على التصحيح (التغذية العكسية) يبدأ بوضع اللمسات الأولى للحركة وتبدأ الخطوات الأولى لوضع البرنامج الحركي الخاص بها ويحاول المتعلم أداء الحركة، ونظرا لكثرة الأسئلة التي تراود ذهن المتعلم حيث يكون محورها الأساسي تحديد الهدف وهذه تعد المشكلة الأساسية التي يواجهها المتعلم، لذا فإن إجابات المعلم أو المدرّب تكون من خلال الشرح والعرض والتوضيح واستخدام النماذج لأداء الحركة أو الصور، ومن المهم جدا الانتباه إلى الخبرات المتراكمة لدى المتعلم ومن خلال ربط الحركة الجديدة بمهارات سابقة تم تعلمها تسهل كثيرا من عملية التعلم وهنا يبدأ المتعلم بمحاولاته الأولى بتطبيق الحركة ولكنه يبذل مجهودا كبيرا بسبب اشتراك مجاميع عضلية كثيرة ونلاحظ حركات مصاحبة لا يحتاجها الأداء الفعلي للحركة مما يؤدي إلى التصلب والتشنج وعدم الانسيابية في الأداء، وهذه المرحلة تحتاج إلى الكثير من المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلا، وعن طريق التكرار والتصحيح يبدأ المتعلم باجتياز هذه المرحلة.

مميزات هذه المرحلة:

أ - القوة المبذولة أكبر من القوة التي تحتاجها الحركة فعلا.

ب- ضعف التوازن وصعوبة الحركة.

¹ حنفي محمود مختار، المرجع السابق نفسه، ص 32

- ج- عدم النجاح في أداء الحركة لأحيان كثيرة.
- د- كثرة الحركات المصاحبة مما يؤدي إلى التعب.
- هـ- تؤدي الحركة في غير زمانها وخارج مجالها.
- و- ضعف ردة الفعل.
- ي- عدم التطابق بين ما يجب أن يتم وما تم فعلا (عدم تطابق الحركة بين مسارها الحقيقي ومسارها الواقعي).

2-2-2 مرحلة التصحيح والتحسين:

بعد تكرار الأداء واعتمادا على التغذية الراجعة التي كسبها المتعلم يبدأ باستيعاب الحركة ووضع البرنامج الحركي الدقيق لها في الدماغ ومن ثم يعمل على تحسين الحركة وتصحيح مسارها من خلال إيعاز العصبي السليم والاقتصاد بالقوة المبذولة، وقد بدأ المتعلم محاولا استيعاب الدقائق الحركة وفصلها الزمني ومجالها الحركة ويبدأ بالتخلص من الحركات المصاحبة والزائلة بمعنى آخر يمكن القول أن المتعلم قد توصل فعلا إلى مطلوب أدائه بالضبط فيقوم بعزل الحركات غير الضرورية فيؤدي الحركة الانسيابية والتوازن، فيدخل المتعلم وقد حلت الكثير من المشاكل التي واجهها سابقا وقد تمت الإجابة عن الأسئلة التي كانت تراود ذهنه، فتزداد ثقته بنفسه وبقدرته على أداء الحركة فيتطور الأداء بسرعة ويأخذ البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ طريقه في التنفيذ، ويقل الجهد البدني المبذول وبإمكان المتعلم استخدام التغذية الراجعة الذاتية في تصحيح الأخطاء وتعديل مسار الحركة.

- ميزات هذه المرحلة:
- انسجام أقسام الحركة.
- الحركة تكون انسيابية.
- تؤدي الحركة بزمانها ومجالها.
- ارتخاء في العضلات مع الاقتصاد بالعمل على العضلات التي تحتاجها الحركة.
- تأخر ظهور التعب.
- السيطرة على الخوف (ضبط النفس عند الأداء).
- المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم والتفكير والمقارنة بين البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ والحركة المؤداة مع القدرة على التصحيح والشعور بالخطأ عندما يكون الأداء غير جيد.

2 - 2 - 3 مرحلة أداء الحركة (الآلية):

عند تعريفنا للمهارة ذكرنا أنها تعني دقة الأداء تحت ظروف متعددة ومتطلبات مختلفة، في هذه المرحلة يكون المتعلم قد وصل إلى أداء المهارة من خلال معرفته بما يتطلبه الأداء مع ثبات البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ وقدرة هذا البرنامج على التحول والاستجابة للاحتتمالات الواردة للمتطلبات والظروف الصعبة، بمعنى آخر فإن متطلبات الأداء عند الرياح تختلف عنها في الجو الهادئ وهذه تختلف عندما يكون الجو ممطرا، وعندما يكون هناك منافسا أو أكثر لكل هذه الاحتمالات يكون البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ قد وضع الحلول لها مما يمكن للمتعلم من تنفيذها، وهنا يكون مسار الحركة وزمانها يسيران وفق متطلبات الحركة وكذلك القوة المسلطة والإيعاز العصبي والجهد المبذول، كل هذا يساهم في أداء الحركة بشكلها النموذجي الصحيح، وبعد هذه المرحلة يفكر اللاعب بالإيداع ومحاولة اشتقاق مهارات أخرى من أصل المهارة التي تعلمها.

2-3 أنواع المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم

| المهارات الهجومية | المهارات المشتركة | المهارات الدفاعية |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 1- الدرجة. | 1- الحجز. | 1- الوقفة |
| | | الدفاعية. |
| 2- الإسناد. | 2- الخداع. | 2- الضغط |
| | | ومهاجمة الكرة. |
| 3- المناولة. | 3- ضرب الكرة بالقدم والرأس. | 3- التغطية. |
| 4- استقبال الكرة. | 4- مهارات حارس المرمى. | 4- التشتييت. |
| 5- السيطرة على الكرة. | 5- المخاطبة. | |
| 6- الجري بالكرة. | 6- المكاتفة. | |
| 7- المراوغة. | | |
| 8- التصويب. | | |
| 9- احتلال الفراغ. ² | | |

¹- عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، كرة القدم تعليم وتدريب، ط 1، ص 18.

2 - 4 المهارات الهجومية لكرة القدم:

هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحوادهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف وهذه المهارات تشتمل على:

2- 4- 1 الدرجة والإسناد.

أولاً: الدرجة:

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك نحو الأمام بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة.

وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز على الكرة إعطاء المناولة للزميل، والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي يؤدي بانسيابية وارتقاء، ولكي تتم الدرجة بنجاح لا بد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزاً بين الخصم والكرة وتعد هذه المهارة من الوسائل الفردية المهمة والتي يفترض إن تصب غايتها في مصلحة الفريق وإلا تعبر أبداً عن استعراض أو استهانة بالمنافس، كما لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد و السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهيين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي، كما إن الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تقوت فرصة للتصويب و ضياع الهجمة خاصة إذا علمنا أن انتقال الكرة أسرع من اللاعب.

-أغراض الدرجة:

- 1- إشغال المنافس.
- 2- كسر مصيدة التسلل.
- 3- إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ.
- 4- إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات.
- 5- تأخير اللعب وكسب الوقت.
- 6- تشتيت انتباه الخصم.
- 7- تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب.³

¹ طبرس رزق الله، التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد، العراق ، 1994، ص 90-91.

أنواع الدرجة:

- 1- الدرجة بالوجه الأمامي للقدم.
 - 2- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم.
 - 3- الدرجة بالجزء الداخلي من القدم .
- وتعد الدرجة بالجزء الخارجي من القدم أفضل أنواع الدرجة كونها توفر حماية كبيرة للكرة من خلال وضع الجسم كحاجز بين الكرة و المنافس وهناك نوع آخر نادر الاستخدام في كرة القدم هو الدرجة في الجزء الداخلي لكلا القدمين.

الأداء الفني للدرجة:

لأداء هذه المهارة تكون عضلات الجسم غير مشدودة، والذراعان تكونان على الجانبين لخلق توازن للجسم فضلا عن خلق حاجز، كما أن الجذع يميل للأمام فوق الكرة مع انثناء في الركبتين لرجل الارتكاز والرجل الضاربة كما يجب أن تؤدي الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب بمعنى أن الكرة تكون ملتصقة برجل اللاعب تقريبا ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعا بين الكرة والملعب، على أن تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس.

ومن طرق الدرجة نذكر:

-الطريقة لأولى:

الدرجة في المستطيل إذا تكون الكرة مع اللاعب الأول ويذهب مدحرجا الكرة باليمين والعودة باليسار ثم يسلم الكرة للزميل الذي خلفه.

-الطريقة الثانية:

في هذا التمرين يقف اللاعبان (أ،ج) في بداية المستطيل ويقابلهم اللاعب (ب) في نهاية المستطيل تكون الكرة مع (أ) الذي يدحرج بالكرة حتى يصل إلى نهاية المستطيل ليسلمها إلى الزميل (ب) في النهاية المستطيل والذي يعود مدحرجا بالكرة ليسلمها إلى اللاعب (ج) الذي يدحرج الكرة وهكذا يستمر التمرين.

-الطريقة الثالثة:

مربع مساحته (25×25) يتوزع فيه اللاعبون ومع كل لاعب كرة يدحرجون في داخل المربع بحرية ودون الارتطام مع بعضهم.

-الطريقة الرابعة:

التمرين السابق نفسه ولكن توضع داخل المربع شواخص ارتفاعها (1) متر.⁴

ثانيا: الإسناد:

هو الموقع الذي يتخذه لاعب من الفريق المهاجم قريب من اللاعب الحائز على الكرة، والإسناد أما أن يكون فرديا أو زوجيا أو جماعيا.

وقد يكون من الخلف و الأمام بشكل مستقيم أو جانبي تتراوح مسافة الإسناد من (3-5) ياردة و لعل شكل المثلث الذي يتخذه اللاعبون يعد من أقدم الأشكال ومن ثم على شكل مربع ولعل الكرة الحديثة أنتجت شكلا آخر يسمى بتشكيل الورد، إذ يحيط مجموعة من اللاعبين زملاء اللاعب الحائز على الكرة لغرض الحجز أو توسيع الخيارات لدى ذلك اللاعب.

-الغرض من الإسناد:

1- المناولة إلى اللاعب السائد عند مجابهة خصم أو للتخلص من موقف دفاعي من خلال اللعب (دبل باص) (واحد اثنين)

2-العودة سريعا لاتخاذ مواقع دفاعية في حال فقدان الكرة .

3- زيادة زخم الهجوم.

4- الحجز و إعطاء الزميل فرصا للحركة أو للمراوغة أو أي خيار آخر يتخذه.

والإسناد يكون للاعبين الأقرب من اللاعب الحائز للكرة وفي رؤية للفريق نلاحظ إن أغلب الإسناد يكون في اتجاه الهجوم.

-تمارين الإسناد:

الطريقة الأولى:

اللاعب (أ) يدحرج الكرة في حين اللاعب (ب) يسنده من الجانب بمسافة (4) ياردات، في نهاية المستطيل يتم تبديل اللاعبين.

الطريقة الثانية:

التمرين السابق نفسه ولكن يكون الإسناد بلاعبين اثنين على الجانبين .

يمكن للمدرب تصعيب التمرين من خلال :

¹محمد رضا الوقاد ، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة لطباعة، القاهرة ،مصر، 2003، ص70-72.

- 1- وضع خصم أو أكثر .
- 2- اللعب بفاعلية.
- 3- الإسناد بكافة أشكاله من خلال اللعب.
- 4- أفضل طريقة استخدام المربعات الصغيرة و اللعب (2×2) ، (3×3) ، (4×4)، ثم التدرج في المساحة وصولاً للعب (11×11).⁵
- 2- 4- 2 المناولة واستقبال الكرة:

أولاً: المناولة

هي المهارة الأكثر تكراراً في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل و الأنجع في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أوفي شكل مباشر .

وتعد المناولة المفتاح الحقيقي للعب الجماعي واهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على أداء المناولات الدقيقة المؤثرة بأنواعه والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدانها، كما أن بساطة المناولة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلاً عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس، أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة كما يجب أن يتصف اللاعب الذي يروم إعطاء المناولة بسرعة اتخاذ القرار و تنفيذ واختيار المكان الأنسب للمناولة .

ويمكن تقسيم المناولة إلى أقسام عدة:

* من حيث المسافة تقسم إلى:

- 1- المناولة القصيرة (3-15) متر
- 2- المناولة المتوسطة (16-35) متر
- 3- المناولة الطويلة (أكثر من 36 متر)

* من حيث الارتفاع :

- 1- المناولة الأرضية.
- 2- المناولة المتوسطة الارتفاع.
- 3- المناولة المرتفعة.

¹مفتي إبراهيم حماد، الإعداد الخططي للاعب كرة القدم، 1994، ص88

* من حيث وصولها للزميل :

1- مناولة مباشرة .

مناولة غير مباشرة (للفراغ).

* من حيث الاتجاه :

1- مناولة عرضية.

2- مناولة قطرية.

3- مناولة طويلة.

* من حيث الجزء الذي تضرب به :

1- مناولة برأس وهي على ثلاثة أنواع :

- مناولة رأسية أمامية بالجبهة.

- مناولة رأسية جانبية بيمين أو يسار الجبهة.

- مناولة رأسية خلفية .

2- مناولة بالصدر وهي على أنواع :

- مناولة صدرية للأمام .

- مناولة صدرية للجانب (يمين أو يسار)

- مناولة صدرية للخلف.⁶

- مناولة بالقدم وهي على أنواع:

- مناولة بمقدمة القدم.

- مناولة بوجه القدم.

- مناولة بداخل القدم

- مناولة بخارج القدم.

- مناولة بالعقب.

- مناولة بالركبة وهي نادرة الاستعمال.

- مناولة بالفخذ وهي نادرة الاستعمال.

¹ أحمد خاطر، المباريات والتدريب في كرة القدم، دار المعرف القاهرة، 1981، ص 89-91.

ولكل نوع من هذه الأنواع التي سبق ذكرها لها أدائها الخاص و مسارها الحركي الخاص بها ، كما يمكن أن يؤدي أي نوع من المناولات من خلال الثبات أو الحركة كالمشي أو الهرولة أو الركض السريع، كما يمكن أن تؤدي من القفز أيضا وحسب متطلبات الموقف ⁷.

ثانيا : استقبال الكرة .

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة.

ونظرا للتطور الكبير الذي شاهده كرة القدم الحديثة، أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الشغرات.

ومن خلال مراجعة المراجع في الستينات من القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بكتم الكرة (تمويت الكرة) من خلال حصرها بيت القدم والأرض كون الأداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم، وبعدها انتقلت التسمية إلى مصطلح الإخماد والذي يكون قريبا إلى الكتم، أما اليوم فإن اغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أدائه مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع ومن النادر جدا أن يكون من الوقوف و يعود ذلك إلى سببين:

- 1- الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة.
- 2- إن الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناولات سريعة واحتلال فراغات وتغيير مراكز وهذه لا يمكن لها أن تتم إلا من خلال تسريع اللعب و الأخير لا يتم إلا من خلال الاستقبال من الحركة .

إن تسمية الاستقبال لها من وجهة نظرنا ما يبررها :

أ- إن تسمية الإخماد توجي بإيقاف الكرة، في حين إن استقبال الكرة توجي بتقليل سرعة الكرة القادمة على أن لا تصل سرعتها إلى الصفر .

ب- الاستقبال في الكرة الحديثة له مجموعة من الأسس وهي:

- التحرك باتجاه الكرة.

- عمل الخداع اللازم أو المناورة لاختيار الطريقة الأنسب لوضع الكرة تحت السيطرة.

¹ أحمد خاطر، المرجع السابق نفسه، ص 89-91.

- عمل الحركة النهائية ووضع الكرة تحت تصرفه .
- وهناك أنواع عديدة من الاستقبال :
- 1- استقبال الكرات المرتفعة ويشمل :
 - استقبال الكرة بالرأس للأمام .
 - استقبال الكرة بالرأس للجانب .
 - استقبال الكرة بالصدر للأمام .
 - استقبال الكرة بالصدر للجانب .
- 2- استقبال الكرة المنخفضة والأرضية:
 - استقبال الكرة بالفخذ .
 - استقبال الكرة ب- استقبال الكرة المنخفضة بالجزء الداخلي من القدم.
 - داخل القدم .
 - استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي .
 - استقبال الكرة بخارج القدم.⁸

2- 4- 3 الجري بالكرة و المراوغة

- أولا : الجري بالكرة .

هي عملية انتقال اللاعب و الكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة و الجري خلفها بخطوات سريعة، ويتم هذا النوع من المهارة في الهجمات المرتدة السريعة، و يتطلب أدائه توقيتا سليما مع قراءة جيدة لمواقع اللاعبين الزملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب، ويجب أن يتم دفع الكرة إلى مسافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس، وبذلك يتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمة واللحاق بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة ومهارة الجري بالكرة تختلف كثيرا عن مهارة الدرجة ، كونها تتطلب الجري السريع مشابها للركض لدى عدائي المسافات القصيرة مع ابتعاد الكرة عن اللاعب ولكن بتوقيت سليم للوصول الى الكرة في حين تتطلب الدرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة و متزنة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بها الكرة .

¹ نبيل قدوري، أحمد بن علي، أهمية المهارات الخطئية في تحسين مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم (ثانية ماستر، التدريب الرياضي النخبوي) معهد نشاطات والتقنيات البدنية والرياضية، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر، 2016، ص 52.

ولكي تتم مهارة الجري بشكل سليم لابد أولاً من ضرب الكرة بشكل سليم بحيث يؤدي انتقالها إلى مكان خال من المنافس و بعيد عن تغطية زملائه (زملاء المنافس)، كما تتطلب من اللاعب المستحوذ أن يجيد النظر حول الملعب لكي يبدأ بما يلاءم الموقف أما الاستمرار أو المناوبة أو التصويب .

وتتم عملية الجري من خلال :

1- الجري خلف الكرة المرسله من الزميل في الفراغ .

2- ضرب الكرة من قبل اللاعب نفسه والجري خلفها .

وهناك متطلبات لأداء هذه المهارة :

1- تمتع اللاعب بقوة انفجارية عالية .

2- تمتعه بسرعة انتقالية .

3- القدرة على اتخاذ القرار السليم .

4- القراءة الجيدة لمواقع اللاعبين (الزملاء والمنافسين وتحركاتهم)

*كيف يتم التدريب على هذه المهارة :

1- التدريب على إجادة العدو الصحيح .

2- العدو مع رفع الرأس ورؤية الملعب .

3- دفع الكرة بشكل مستقيم من خلال ضرب الكرة في المنتصف إذا كانت مبنية للركض بشكل مستقيم .

4- يفضل دائماً الركض بشكل مستقيم كونه اقصر الطرق الواصلة بين نقطتين.

- تمارينات على الجري بالكرة :

أ- (1)يعمل مناولة إلى (2)الذي يستقبل الكرة من الحركة ثم يستدير و يعمل دحرجة إلى الشخص لمسافة (10) متر .

ب- التمرين السابق نفسه على أن ينطلق (1) بموازة اللاعب الذي يجري بالكرة ، (2)يعمل مناولة إلى (1) الذي يستقبل الكرة ويعيد الجري وعند وصوله إلى اللاعب الأول و هكذا يستمر التمرين .

ج- التمرين الأول نفسه بوجود منافس غير فعال .

ت- التمرين الثالث نفسه بوجود منافس بنصف فعالية .

ث- استخدام التمرين الثاني بوجود منافسين.⁹

ثانياً : المراوغة

¹ عادل تركي حسن، سلام جابر صاحب، كرة القدم تعليم وتدريب، ص 39.

وتعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز المنافس واحد أو أكثر من خلال التحكم و السيطرة و إجادة الخداع شريطة إن تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار .
والمراوغة تختلف عن الدرجة ،كون الدرجة تتم باتجاه واحد و بجزء واحد في حين أن المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع .

*مراحل أداء المراوغة :

لكي تؤدي هذه المراوغة على أكمل وجه لابد وأن تمر بمراحل هي :

1- اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب .

2- مرحلة التنفيذ القرار وتنقسم إلى قسمين هما :

أ-عمل الخداع المناسب .

ب- أداء الحركة النهائية .

* وهناك أنواع من الخداع :

1-الخداع بالرجلين :

يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة و حولها مما يشتت انتباه المنافس .

2-الخداع بالجدع :

ويتم من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ، و بعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفا .

3- الخداع بالنظر :

و تتم من خلال النظر إلى زاوية معينة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس إلى هذا الاتجاه ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر.

4- الخداع بالكلام :

ويتم من خلال الإيعاز إلى الزميل بالركض باتجاه معين ومن ثم أداء المراوغة بالاتجاه الآخر .

5- الخداع بلف الجسم كاملا مع الكرة :

تعد هذه الحركات الحديثة في كرة القدم اد يتم الضغط على الكرة و إيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة و اللاعب في الاتجاه المعاكس تماما .

6- الخداع بإيقاف الكرة:

أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة مع الخطوة التي تقوم بها القدم اللاعبة مع محاولة تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة، ولكن يتابع اللاعب الجري بسرعة بالكرة تاركا الخصم. وبعد إتمام أي من الحركات السابقة يقوم اللاعب بأداء الحركة النهائية وإن كانت مهارة المراوغة تختلف كثيرا عن مهارة الدحرجة إلا أنها تلتقي معها في الأغراض الأساسية من القيام بها، كونها حركة انفرادية الغرض منها مصلحة الفريق ككل، كما ينصح اللاعب بعدم الإكثار بسبب تأخيرها للهجمة أو تعرض اللاعب للإصابة.¹⁰

أغراض المراوغة:

- 1- إشغال المنافس وتشتيت انتباهه.
 - 2- كسر مصيدة التسلل.
 - 3- إعطاء فرصة للزملاء لاستحداث الفراغ.
 - 4- إعطاء الفرصة للزملاء من إعادة تنظيم الموقف الهجومي.
 - 5- تأخير اللعب وكسب الوقت.
 - 6- تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها.
 - 7- الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو داخلها للحصول على ضربات حرة.
- تمارين المراوغة:
- نظرا لكثرة الحركات ينصح بالتدريب عليها بشكل مجزأ وهذا ما يفسر احتياجها إلى وقت طويل لتحسن أدائها.

- 1- التمرين الأول: لاعب مع الكرة يعمل خداع بالرجلين ثم المرور بعضهم ومحاولة النظر للأعلى.
- 2- التمرين الثاني: وجود شاخص مرتفع قليلا أمام اللاعب الحائز على الكرة يتم خداعه.
- 3- التمرين الثالث: (6) لاعبين في داخل مربع (10×10) متر مع كل لاعب كرة وعمل حركات مراوغة، شريطة عدم الاصطدام 2- التمرين الثاني: وجود شاخص مرتفع قليلا أمام اللاعب الحائز على الكرة يتم خداعه.
- 4- التمرين الرابع: التمرين السابق نفسه بوجود أربعة لاعبين، في المربع مع وجود شواخص.

¹ عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، المرجع السابق نفسه، ص 40.

- 5- التمرين الخامس: التمرين السابق نفسه مع إبدال الشواخص بلاعبين غير فعالين.
- 6- التمرين السادس: اللاعبون في التمرين السابق يؤدون حركة في الجذع فقط.
- 7- التمرين السابع: خلق حالات اللعب (1×1).
- 8- التمرين الثامن: ربط المناولة والاستقبال والدرجة والمراوغة في حالة لعب.... الخ.¹¹

2 - 4 - 4 التصويب واحتلال الفراغ.

أولاً: التصويب.

يعد التصويب وسيلة أساسية لتسجيل الأهداف، التي يجب أن يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكراً على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات، والتصويب الجيد يتميز:

- (أ) - الدقة: تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلالها يتم إحراز الهدف.
 - (ب) - القوة: تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها.
 - (ج) - السرعة: تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه.
- والتصويب يتم بجميع أجزاء الجسم والتي سمح قانون اللعبة باستخدامها شريطة أن لا يتم تنفيذ من وضع غير قانوني كدفع الخصم أو الاتكاء عليه.... الخ.
- ومن أنواعه نذكر:

- 1- التصويب بالرأس للأمام والجانب.
 - 2- التصويب بالصدر للأمام والجانب.¹²
 - 3- التصويب بالقدم هو على أنواع:
- (أ) - التصويب بوجه القدم:
 - (ب) - التصويب في باطن القدم:
 - (ج) - التصويب بخارج القدم:
- يتم عند الزحقة ووضع الكرة باتجاه المرمى.
- (د) - التصويب ويعد من أقوى أنواع التصويب ويتم من مسافات بعيدة ومتوسطة وقريبة.

¹ عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، المرجع السابق نفسه، ص41.

² بطرس رزق الله، التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1994، ص101.

في مقدمة القدم :

و فيه يتم إعطاء زخم عال للكرة و يستخدم عند التصويب من مسافات بعيدة وتكون قوية.

(هـ) - التصويب بداخل القدم :

ويستخدم مسافات قصيرة ويعد أكثرها دقة لإمكانية توجيه الكرة إلى المكان الخالي .

(و) - التصويب بالكعب :

وفيه يكون ظهر اللاعب إلى المرمى ويعد من أخطرها لسبب عدم توقع الحارس لمثل هذه الكرات.

ويمكن أن يقسم التصويب إلى أقسام حسب حركة الكرة القادمة:

1-التصويب من الأمام:

أ) - بالرأس: ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز أو الطيران ويتم تصادم الكرة في مقدمة الرأس (جبهة) ويستخدم عندما تكون الكرة أمام اللاعب.

ب) - بالقدم: يتم بوجه القدم أو مقدمته أو باطن القدم وحسب الموقف ويمكن أن يتم منة الحركة والوقوف والقفز بتبادل القدمين.

2- التصويب من الجانب:

أ) - بالرأس: ويتم من الجانب الأيمن والأيسر ويتم ضرب الكرة في جانب الجبهة مع دوران الرأس والجدع لإعطاء زخم عال للكرة.

ب) - بالصدر: ويتم ج) - بالصدر: يتم من الوقوف أو الحركة أو القفز لإعطاء زخم للكرة.

من الجانبين أيضا من خلال فتل الجذع إلى أحد الجانبين ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز.

ج) - بالقدم: ويتم بخارج القدم أو بداخله ويمكن أن يتم من خلال الوقوف والحركة.

3- التصويب من الخلف:

أ) - بالرأس: يتم في مؤخرة الرأس وأيضا يمكن أن يكون من الوقوف أو الحركة أو القفز.

ب) - بالقدم من السقوط: ويتم من خلال السقوط للخلف ويتم ضرب الكرة في وجه القدم (دابل كك) (مقصية).

ج) - بكعب القدم: من الوقوف أو من الحركة.

تمرينات التصويب:

ت1: تحديد منطقة معينة من الهدف يتم تصويب عليها بدقة بالقدم أو بالرأس.

ت2: بعد أن يتم إحراز تقدم في الدقة التصويب يتم زيادة قوة التصويب تدريجيا.

ت3: خلق حالة لعب مثل (1×1).

ت4: خلق حالات لعب (1×2).¹³

ثانيا: احتلال الفراغ:

يعد من المهارات الهجومية الأساسية في كرة القدم، ويعني التحرك بدون كرة لاحتلال الفراغ مؤثر سواء في جانب الملعب أو في العمق من أجل تشتيت انتباه المتابعين أو فتح الملعب أو توسيع فتحة الهجوم أو لاستلام الكرة.

وتعد من المهارات الفعالة جدا خاصة في الكرة الحديثة نظرا لأن المبدأ التي تقوم عليه كرة القدم هو الوقت والفراغ سواء أكان في الهجوم أو الدفاع، فالمهاجمون يعملون دائما على سرعة إيصال الكرة للزميل خاصة في العمق أو فتح الملعب، في حين يحاول الفريق المدافع عكس ذلك من خلال تأخير زمن الهجمة وتضييق المساحات.

واحتلال الفراغ يعني محاولة اللاعب خلق المساحة الخالية خاصة بعد أن لجئت معظم الفرق إلى استخدام الدفاع المتكامل في الدفاع مما يعني ضيق المساحات الموجودة لذا يعمل مهاجمون الركض للأمام أو للجانب وأحيانا بشكل قطري لخلق مساحة خالية.

الأساليب المستخدمة لخلق المساحة الخالية:

1- خلق المساحة الخالية باستخدام الأسلوب الفردي وتتم من خلال:

أ)- استقبال الكرة ودفعها بحركة واحدة باتجاه الفراغ.

ب)- إرجاع المناولة للزميل والتحريك خلف المدافع ليعمل الزميل على رفع الكرة من فوق المدافع.

ج) خلق مساحة خالية من خلال مراوغة.

د)- خلق مساحة خالية من خلال الدرجة.

هـ)- خداع المنافس من خلال التحريك باتجاه المناولة ثم الاستدارة لجعلها تمر ثم اللحاق بها.

2- خلق مساحة خالية من خلال الأسلوب الجماعي وتتم من خلال:

أ)- المناولة للاعب الذي يجري من الخلف للأمام (اللاعب القادم من الخلف).

ب)- خداع المنافس عندما يتقابل اللعب المستحوذ على الكرة مع زميل له يتبادلان الكرة أثناء الركض إذ تذهب الكرة للاتجاه الآخر .

ج)- اللعب بلمسة واحدة .

¹ محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر 2003، ص 53.

(د) - الجري الطويل عند استلام الحارس للكرة لعمل مناولة طويلة .

* تمارينات لاحتلال الفراغ :

ت-1 : (1) يعمل مناولة إلى (2) الذي يتحرك باتجاه الكرة ويتركها تمر بين قدميه ثم يستدير فجأة للحاق بها .

ت-2 : (1) يعمل مناولة إلى (2) الذي يتحرك باتجاه الكرة و يعيدها إلى (1) بلمسة واحدة ثم يستدير و يتحرك بسرعة للأمام ليستقبل الكرة القوسية التي أرسلها إليه (1) .

ت-3 : التمرين الأول نفسه بوجود منافس .

ت-4 : التمرين الثاني نفسه بوجود منافس .¹⁴

2- 5 الخطط الهجومية :

وتعني جميع التحركات التي يقوم بها اللاعبون منذ اللحظة التي يستحوذون فيها على الكرة ، فعندما تصبح الكرة في متناول الفريق المدافع يصبح عندها مهاجما وهذه التحركات الخططية قد يقوم بها لاعب واحد ، أو لاعبان أو أكثر .

وعلى الفريق المهاجم الجيد أن يتميز في دفاع جيد، ولا يمكن أن يكتب النجاح لأي خطة إلا في حال الاستخدام الأمثل لجميع الجوانب (بدنية ، مهارية ، نفسية) فضلا عن التركيز الذهني .

ولكي يتم اللاعبين إجادة هذه الخطط لابد من التدريب عليها مبكرا بمعنى لا بد أن يتعلم الناشئون كيفية التحرك و خلق الفراغات و تبادل المراكز وصولا إلى مرحلة التصويب على المرمى .

- وتنقسم الخطط الهجومية إلى :

أولا : خلق الفراغ .

ثانيا : إسناد الهجوم .

ثالثا : العمق في الهجوم .

رابعا : توسيع جبهة الهجوم .

خامسا : الزيادة العددية في منطقة تواجد الكرة .

¹ طه إسماعيل، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دور الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 92.

الفصل الثالث:

فئة المراهقين

تمهيد :

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر ، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى سن الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار ، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، فمن خلال فترة المراهقة تحدث عدة تغيرات نفسية و عقلية و اجتماعية و جسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

3 - 1 مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العم والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة ويكون اقتراب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد طفلا و لا راشدا إنما يعد في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث وصفها عبد العالي الجسيماني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات.

3 - 2 تحديد مراحل المراهقة :

3 - 2 - 1 المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد في هذه المرحلة المبكرة¹ يسعى المراهق إلى الاستقلال و يرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق .

3 - 2 - 2 المراهقة الوسطى (15 - 18) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة و تزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد هذا الشعور بذاته . إضافة إلى المراهقة المتأخرة (18 - 21) سنة .

3 - 3 خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18) سنة:

يشير مصطفى زيدان على أن مرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18) سنة التي تسبب الكثير من القلق واضطراب النفسي وفيها تحدد معالم الجسم تطور النواحي العقلية بصفة عامة وتوضح صفات انفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسابها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح

1 يوسف ميخائيل أسعد ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة و النشر ، دون طبعة و بلد النشر ، ص157

الفرصة للمراهق لتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاء الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا.

- **النمو الجسمي:** في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض فوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في السن 16 إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطئ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن 20 بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن و الطول يستمر إلى غاية السن 24.

- **النمو العقلي:** تبدأ هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والتمايز ويصبح الفتى قادرا تماما على التفكير المنطقي، كما تنمو أيضا القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة.

- **النمو الاجتماعي:** تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه في الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه.

وهكذا فإن النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة والأكثر أهمية، حيث استطاع الباحثين كشف كثير كم خصائصها التي تتحسر في ثلاث عناصر أساسية:

- يميل المراهق إلى مسايرة مجموعة التي ينتمي إليها فيحال أن يظهر بمظهرهم، وتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إثارة النزاع بين أفراد المجموعة ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعا ما مثل تخفيف الشعور بالألم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدربيه.

- ويبدأ المراهق يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول ببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والإحاطات تجعله لا يرغب في القيام بأية محاولة أخرى ويزداد هذا الشعور حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمعات الكبيرة.

- يقوم المراهق باختيار أصدقائه حيث كل ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه و يظهر له الود والحنان مما يساعد على التغلب غي حالات الضيق وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الود والاحترام.

3-4 دوافع النشاط الرياضي للمراهقين:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ومجالاتها، ومن الأهمية الكبرى أن يعرف المدرب أهم الدوافع التي تحفز اللاعب لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فكل فرد إذا في وجود الدوافع يحث القيام بالعمل يمكن تقسيم الدوافع إلى دوافع مباشرة وغير مباشرة.

3-5 أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراقبة فيما يلي :

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرة والمهارات الحركية.
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- مرحلة إثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

3 - 6 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر والنفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا تستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع

النشاطات البدنية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

-إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

- التقليل من الأوامر والنواهي ².

1يوسف ميخائيل أسعد ، رعاية المراهقين ، نفس المرجع السابق ، ص187

الخلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه في فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم المراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ونفسية، اجتماعية وحركية ، بدنيةالخ

الجانِب التطبيقِي

الفصل الرابع : منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة ولأفراد مجتمع الدراسة وعينتها، وكذلك أداة الدراسة المستخدمة وطرق إعدادها، وصدقها وثباتها، كما يتضمن وصفا للإجراءات التي تم القيام بها لتقنين أدوات الدراسة وتطبيقها وأخيرا المعالجات الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل الدراسة.

4-1 الدراسة الاستطلاعية:

ويشير إبراهيم أبو زيد أن هدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث التحقق من سلامة الاختبارات المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الاختبارات عليها، بما في ذلك طريقة تطبيق وشروطها وذلك كله لأن الدراسة الموضوعية للشخصية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية

وعلى هذا قمنا بإتباع مجموعة من الخطوات وهي كالتالي:

- تحديد عينة (مجتمع) البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها الدراسة

- تسليم اللاعبين استمارة من أجل الاطلاع عليها والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون وعبارات الاستمارة .

- تسليم المدربين استمارة الاستبيان المعد بغرض معالجتها و تحليلها.

ومما اتضح أن الإجابة على العبارات الموجودة كانت تستغرق في العموم حوالي (45 دقيقة) .

وفيما يخص الاستبيان فإن عموم معدل الإجابة كانت (30 دقيقة).

4-2 منهج الدراسة :

اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يرى أنه تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصوير بحث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية

4-3 المجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث الأندية المنتمون للرابطة الجهوية لولاية البويرة والتي يبلغ عددها ستة عشر ناديا نادي. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة في نادي اتحاد الاخضرية لكرة القدم تحت 19 سنة والمسجلين بالإتحاد الجزائري لكرة القدم للموسم 2019/2020، حيث تتكون العينة من (29) لاعب، وتم استبعاد (6) لاعبين لعدم انتظامهم في التدريبات لداعي الإصابة وأسباب أخرى وبلغ قوام عينة البحث (23) لاعب، ولقد قمت بدراسة البحث على نادي اتحاد الاخضرية لوجود عدة تسهيلات منها: اختصار الوقت، قلة التكلفة المادية عند التنقل، وجود مستوى عال لدى لاعبي اتحاد الاخضرية عن

باقي نوادي الولاية، وجود محيط مناسب للعمل إضافة إلى التسهيلات الإدارية، وكذا وباء كوفيد 19 الذي عرقله عملية التنقل بين بلديات الولاية.

4 - 4 أداة الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية المهارات الهجومية في تحسين الأداء الهجومي لكرة القدم، وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد تم اختيار هذه الأدوات التالية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الدراسات المرتبطة بالموضوع .

4 - 4 - 1 الاستبيان :

وهو عبارة عن وسيلة من الوسائل الشائعة في مجال البحث تطرح فيه مجموعة من الأسئلة المرنة بطريقة منهجية تهدف إلى جمع البيانات لها علاقة بالموضوع المدروس.

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسلم مباشرة وهذا قصد الحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها لكن في نظرنا يجب أن تتم الأجوبة بحضور الباحث بحيث يقوم بتسجيل الإجابات ومراقبة المبحوث أو المجيب، وفي بعض الأحيان تقيد هذه الطريقة في إثراء الاستبيان وتدارك بعض المتغيرات في حينها.

4 - 4 - 2 أنواع الأسئلة الموضوعة في الاستبيان :يوجد ثلاث أنواع من الاستبيان .

أ- الأسئلة المغلقة (المقيدة) :

في معظم الأحيان تكون الإجابة فيه على الأسئلة المطروحة ب : "نعم " أو "لا " ، "موافق" أو "غير موافق" ، "صحيح" أو "خطأ" وقد يتضمن كذلك مجموعة من الإجابات على المبحوث أن يختار الإجابة التي يراها صحيحة و ملائمة ومن مزايا هذا النوع :

-قلة التكاليف المالية والوقت.

- سهولة تغريغ البيانات و تبويبها .

- لمبحوث لا يجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة

عيوبه :

صعوبة إدراك بعض الألفاظ.

- صعوبة إبداء الرأي.

(ب)- الأسئلة المفتوحة: يتميز هذا النوع بأنه يعطي فرصة للمستجيب لإبداء الرأي فهو بذلك يسمح بحرية في إعطاء الرأي أو التعبير حول قضية ما، وهذا النوع حسب رأينا مهم جدا لأنه يسمح للمبحوث - معالجة المشكلات المعقدة والمركبة. باستخدام كل خبراته ومعلوماته في الإجابة عن الأسئلة المقدمة لأن الأسئلة المفتوحة لها قيمة كبيرة في معرفة كل ما يحيط بالمشكلة بطريقة علمية هذا النوع يساعد على:

- صعوبة عملية تحويل المعلومات.

- يكلف ماديا ويتطلب وقتا وجهدا أكبر.

4 - 5 الأسس العلمية للأداة:

4 - 5 - 1 الصدق:

اختبار صدق الاستبيان اعتمدنا على صدق المحكومين في العملية وأخذ الباحث قيمة قدرت بثلاثة مدربين، وكان للصدق الظاهري دور في ذلك الجذر التربيعي ل 0.94 .

4 - 5 - 2 الثبات:

اعتمد الباحث اختبار صحة الاستبيان على الجذر التربيعي للصدق وكانت النتيجة كالتالي: $R=0.94$ وهو ثابت بنسبة 94%.

4 - 6 الوسائل الإحصائية :

هدف الدراسة الإحصائية ومحاولة توصيل المؤشرات ذات دلالة، تمكننا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات دراسة بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات وترميزها، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- ك الترتيب.

- معامل الارتباط.

طريقة حساب النسب المئوية :

ع ← ن

س = ع 100 ←

س ← 100 ن

بحيث ان : س يمثل النسبة المئوية .

ع يمثل عدد التكرارات .

ن يمثل عدد العينة .

اختبار الكاف التربيعي "كا² : يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان كما يلي :

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجم}(\text{ت ح} - \text{ن ت})^2}{\text{ن ت}}$$

ن ت

درجة الخطأ المعياري (A=0.5)

درجة الحرية (N-1)

يمثل كا² القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة)

ت ن عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية :

$$\text{ت ن} = \frac{\text{ن}}{\text{و}}$$

ن هو العدد الكلي لأفراد العينة .

و هو عدد الاختبارات الموضوعية .

4 - 7 النتائج المتوقعة:

- تحديد الزمن التي تستغرقه الاختبارات والقياسات قيد البحث.

- تنظيم كيفية إجراء الاختبارات للاقتصاد من وقت وجهد الباحث ومساعدته.

- إيجاد الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة.

- تحديد وتقنين شدة الوحدة التدريبية اليومية القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر

خلال التطبيق.

خاتمة:

إن حطة اللاعب انطلاقا من المجهول وصولا إلى المعلوم، حيث انطلقنا بمجموعة من الإشكاليات والفرضيات وتحققنا منها لنتمه بمجموعة من النتائج والحلول، ولأجل ذلك سطرنا بحثنا المتواضع هذا الذي من خلاله أردنا إظهار الفئة التي تتعرض للكثير من الانتقادات والضغوطات بدون رحمة أو شفقة ليلقي عليها كل اللوم عند أي تعثر أو خسارة دون النظر إلى أداء الفريق أو تركيبه. هي القوة والأساس التي يبنى عليها نجاح الفريق من عدمه فهي تتباين من خلال الصراع التكتيكي للمدربين فوق أرضية الميدان حيث تتبلور لدى المدرب المكفئ دراسة خطط الفريق الخصم من حيث نقاط القوة ونقاط الضعف وانتهازها بغية تحويل مجاريات اللقاء إلى مصلحته ولعل من بين الإعدادات الواجب تطويرها من أجل تطبيق السليم لخطط الملعب كل من الإعداد البدني العقلي، المهاري والخططي، حيث يعتبر الإعداد المهادي الهجومي الأقوى في الكرة القدم.

ومن هنا نستطيع القول أن ما توصلنا إليه حول موضوع أهمية المهارات الهجومية في تحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة القدم مهما كان متواضعا يمكن أن يكون مسارا للمختصين في كرة القدم الجزائرية عامة وولاية البويرة خصوصا، وصولا

إلى دائرة الأخصائية حيث يعملون على تشجيع هذه الفئة والاهتمام بها وفي الأخير يمكننا القول بالرغم من أن هذا البحث كان شاقا وكل ما بدلناه من جهد كان قليلا نظرا لشساعة الموضوع وأهميته التي تعكس على الفريق الرياضي بشكل مباشر.

1- المراجع:

أ- الكتب:

- أحمد خاطر ، المباريات والتدريب في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة 1994
- بطرس رزق الله ، التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق 1994
- حنفي محمود مختار ، كرة القدر للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر .
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- طه إسماعيل، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- مفتي إبراهيم حماد، الإعداد الخططي للعاب كرة القدم، 1994.
- يوسف مخائيل أسعد ،رعاية المراهقين ،بدون دار و بلد النشر و السنة .
- محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط 1، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر 2003.
- عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، كرة القدم تعليم وتدريب، 1997.

ب- المذكرات:

- نبيل قدوري، أحمد بن علي، أهمية المهارات الخططية في تحسين مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم (ثانية ماستر، تدريب رياضي)، معهد النشاطات التقنيات البدنية، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، 2016.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي محمد اولحاج

البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات الدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجه للاعبين المراهقين

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

"تخصص تدريب رياضي تنافسي"

بعنوان :

أهمية المهارات الهجومية في تحسين الأداء الهجومي لكرة القدم صنف المراهقين "15-19" سنة.

عزيزي المشارك:

شكرا جزيلا لتعاونك معنا لإتمام هذا البحث، نحن نقدر تماما وقتك الثمين الذي سوف تبدله لملئ هذه الاستمارة

لذلك نرجو منكم تحري الدقة في إجاباتكم وذلك لمساعدتنا في الخروج بنتائج دقيقة ومرة أخرى نشكركم على حسن تعاونكم ولكم منا كل التقدير

يرجى العلم بأن جميع بيانات هذه الدراسة سرية ولا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي

تحت إشراف:

سماعيل أرزقي

الطالب المتربص:

سماعيل بلال

السنة الدراسية: 2019 / 2020

السمات العامة:

- 1- الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
- 2- السن: ☐ أقل من 20 ☐ أكثر من 25
- 3- المركز في الفريق: ☐ دفاع: ☐ وسط ☐ هجوم:

المحور الأول: تأثير المهارات الهجومية في تحسين الأداء الهجومي في مردود لاعبي كرة القدم

4- ماهو مفهومك للمهارات الهجومية ؟

.....

5- ما هو مفهومك للأداء الهجومي؟

.....

6- هل هناك علاقة بين المهارات الهجومية والأداء الهجومي؟

.....

7- كيف تؤثر المهارة في تحسين الأداء؟

.....

المحور الثاني: وجود تأثير للتمرينات الهجومية في تطوير تركيز انتباه لاعبي كرة القدم.

8- هل تتطلب تمرينات كثيرة من أجل تطوير انتباه لاعب كرة القدم؟

☐ نعم ☐ لا

.....

9- ماهي التمرينات الرئيسية في تطوير تركيز انتباه لاعب كرة القدم؟

.....

10- هل ترى أن نجاح التمرينات الهجومية أثناء التدريب مرتبط بكفاءة اللاعب؟

.....

11- هل إتقان اللاعب للتمرينات الهجومية يساعد في تطوير تركيز اللاعب؟

.....

المحور الثالث: وجود تأثير للتمرينات الهجومية في تطوير بعض المهارات الحركية في الهجوم

12- هل ترى أن عدم إتقان اللاعب للتمرينات الهجومية يؤثر سلبا في بعض المهارات الحركية في الهجوم؟

☐

لا

☐

نعم

.....

13- إلى ماذا يرجع فشل بعض المهارات الحركية في الهجوم؟

.....