

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

المتطلبات المهارية للاعبين خلال مرحلة  
الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة  
في كرة القدم (12-15 سنة)

إشراف الدكتور:

حماني براهيم

إعداد الطلبة:

حامد خوجة علاء الدين

شلالو بلال

السنة الجامعية: 2020-2021

## شكر وتقدير

قال تعالى « رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ »

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«من لم يشكر الناس لم يشكر الله»

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف حماني إبراهيم الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة آكلي محند أولحاج على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا.

## الإهداء

قال تعالى: «وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

صَغِيرًا»الإسراء:42

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على  
وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان  
إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفظها الله ورعاها  
في كل وقت بعينه التي لا تنام

والذي العزيز

إلى أخي وإخوتي.

أ	شكر وتقدير.
ب	إهداء.
ج	محتوى البحث.
ز	قائمة الأشكال.
ح	ملخص البحث.
ط	مقدمة.
مدخل عام : تعريف بالبحث .	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
4	3- أسباب اختيار الموضوع .
4	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
5	6- تحديد المصطلحات و المفاهيم .
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
10	- تمهيد
11	1-1 المحور الأول : المتطلبات المهارية
11	1-1-2 المهارة
11	1-1-3 المتطلبات المهارية
12	1-1-4 أقسام المهارات الأساسية
12	1-1-4-1 المهارات الأساسية بدون كرة
14	1-1-4-2 المهارات الأساسية بالكرة
15	1-1-5 أهم المتطلبات المهارية في كرة القدم
15	1-1-5-1 التصويب
15	1-1-5-1 تقنيات التصويب
16	1-5-2 العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب
16	1-5-3 الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم



18	1-1-5-2 الجري بالكرة
18	5-2-1: أنواع الجري بالكرة
19	5-2-2: أهداف الجري بالكرة
20	5-2-3 عوامل نجاح مهارة الجري بالكرة
20	1-1-5-3 المراوغة
21	1-1-5-3 أقسام المراوغة
27	5-3-2 صفات وشروط المراوغة الناجحة
28	5-3-3 أغراض المراوغة
1-2 المحور الثاني: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم .	
29	1-2-1- لإعداد البدني لكرة القدم (physique préparation)
30	1-2-2 خصائص الإعداد البدني الخاص
31	1-2-3 اللياقة البدنية
31	1-2-4 مكونات اللياقة البدنية
31	1-2-5 القوة
32	1-5-2-1 أنواع القوة
32	1-5-2-2 طرق تطوير صفة القوة
32	1-5-2-3 أهمية القوة
33	1-2-6 السرعة
33	1-6-2-1 أنواع السرعة
34	1-6-2-2 طرق تنمية السرعة
34	1-6-2-3 أهمية السرعة
34	1-2-7 التحمل
35	1-7-2-1 أنواع التحمل
35	1-7-2-2 طرق تطوير التحمل
36	1-7-2-3- أهمية التحمل
1-3 المحور الثالث: المرحلة العمرية (12-15 سنة)	

37	1-3-1 المرحلة العمرية (12-15 سنة)
37	1-3-2 خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة)
37	1-2-3-1 النمو العقلي
38	1-2-3-2 الخصائص المعرفية
38	1-2-3-3 خصائص نفسية
38	1-2-3-4 النمو الحركي
39	2-4-1 الخصائص الحركية
39	1-2-3-5 الخصائص البدنية
40	1-3-3 العوامل المؤثرة في النمو الحركي
40	1-3-4 مميزات المرحلة العمرية (12-15 سنة)
40	1-3-4 الخصائص الانفعالية
41	1-3-5 نصائح لكل مربى لكي يتكيف مع الفئة العمرية (12-15 سنة)
42	الخلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
43	التمهيد
44	عرض الدراسات الخاصة بالمتطلبات المهارية و البدنية
49	التعليق على الدراسات
50	الخلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.	
53	تمهيد
54	3-1 الدراسة الاستطلاعية
54	3-2 الدراسة الأساسية
54	3-2-1: منهج البحث
54	3-2-2 متغيرات البحث
54	3-2-3 مجتمع البحث
54	3-2-4 عينة البحث
54	3-3 مجالات الدراسة

54	3-3-1 المجال المكاني
54	3-3-2 المجال الزمني
54	3-3-3 المجال البشري
54	3-4 أدوات البحث
54	3-5 الوسائل الإحصائية
55	3-5-1 معادلة بيرسون
55	3-5-2 النسبة المئوية
56	4- الاختبارات والمقاييس
56	4-1 اختبار المروعة
57	4-2 اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).
58	4-3 اختبار الجري بالكرة
60	خلاصة
الفصل الرابع : عرض نتائج البحث	
62	التمهيد
63	عرض و تحليل النتائج المتوقع و مقارنتها مع النتائج
64	الخاتمة
66	الاستنتاج عام
68	الخاتمة
70	اقتراحات و فروض مستقبلية

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة.	01
	المهارات الأساسية باستخدام الكرة.	02
	أنواع ضربات الكرة.	03
	مراوغة المحاورة (أ)	04
	مراوغة المحاورة (ب)	05
	مراوغة المحاورة (ج)	06
	المراوغة إلى اليسار بعد التمويه جهة اليمين.	07
	المراوغة إلى اليمين بعد التمويه جهة اليمين.	08
	المراوغة والظهر مواجه للمنافس.	09
	المراوغة والظهر مواجه للمنافس.	10
	عناصر الياقة البدنية.	11
	يوضح كيفية أداء اختبار المراوغة	12
	يوضح كيفية أداء اختبار التصويب	13
	يوضح كيفية أداء اختبار الجري بالكرة	14

عنوان الدراسة: المتطلبات المهارية للاعبين خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة في كرة القدم.

إعداد الطلبة: حامد خوجة علاء الدين  
إشراف الدكتور: حماني براهيم  
شلالو بلال

كان هدف هذه الدراسة الى التعرف على اهم المتطلبات المهارية للاعبين خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة في كرة القدم. حيث كان من المقرر اجراء دراسة ميدانية على مستوى فرق بلدية البويرة للموسم الرياضي (2020-2021) تعذر علينا من القيام بالدراسة نظرا لجائحة كورونا، اذ كنا سنختار عينة من 05 فرق تتكون من 15 لاعب من بلدية البويرة بحيث كنا سنعمل في دراستنا على وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث، وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع . كما اعتمد على بطارية اختبارات الأداء المهاري، كما كنا سنعمل على برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من التمارين قصد تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم للمجموعة التجريبية. حيث كنا نتوقع للوصول الى نتائج من خلال الاختبارات التي كنا سنعمل عليها كاختبار دقة التصويب الذي كان سيثبت لنا صحة الفرضية التي تنص على أن لمهارة التصويب أهمية لدى لاعبي كرة القدم، وأيضاً اختبار الجري بالكرة الذي يبين صحة الفرضية التي تقول ان الاعداد البدني يؤثر على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم، وكذلك اختبار المراوغة الذي كان سيحقق فرضية أن الاعداد البدني يؤثر على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم مما يؤكد صحة فرضية ان للمتطلبات المهارية للاعبين دور فعال خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة في كرة القدم. وأيضاً كنا سنعمل على تحقيق الفرضيات الجزئية المتمثلة في:

- لمهارة التصويب أهمية لدى لاعبي كرة القدم.
  - الاعداد البدني يؤثر على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.
  - الاعداد البدني يؤثر على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.
- ومن هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة المتحصل عليها توصلنا إلى ضرورة إعطاء المتطلبات المهارية المكانة والأهمية التي تستحقها أثناء مرحلة الاعداد البدني الخاص في عملية تدريب وتكوين الناشئين، وضرورة اعتماد برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث . وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون مرجعاً ومنطلقاً لدراسات أخرى في هذا المجال، ومنازاً للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو الممارسة الفعلية لكرة القدم وولوج المستوى العالي.

أصبح من الضروري الاهتمام بالرياضة حيث أصبحت الشغل الشاغل على جميع الأصعدة، سواء السياسية او الاقتصادية، الاجتماعية، بالإضافة إلى الصعيد الثقافي الذي لا يخلو من ذلك وهذا نظرا لمكانتها المهمة في المجتمع، بالنظر للأطوار الهادفة التي تحقّقها في جميع مجالات الحياة، وهذا ما جعلها تحظى باهتمام كل دول العالم وجعلها كاستراتيجية هيمنة في المجال الرياضي، وان كان الاهتمام بالرياضة يختلف باختلاف إمكانيات وقدرات وثقافات تلك الدول ومكانتها على الصعيد العالمي، ولما كانت الرياضة وسيلة ترفيه وشغل أوقات الفراغ فقد أضحت اليوم ذات أبعاد اجتماعية كصورة من صور التوازن الاجتماعي، عن طريق تخفيف الصراع والتنافس الاجتماعي بين طبقات المجتمع، وذات أبعاد اقتصادية وذلك من خلال استثمار عدة مؤسسات صناعية وتجارية كبرى في المجال الرياضي، لتستفيد صورتها من القيم، التي تمثلها الرياضة، إذ أصبحت الدول الناجحة في الرياضة لها اقتصاد إضافي ومصادر مادية وبشرية إضافية، كما صارت الرياضة ذات أبعاد سياسية، وتعد رياضة كرة القدم الرياضات التي ألهمت العالم ، وسطرت على عرشه بشعبيتها الجارفة، وقديرها على توحيد الأفراد، و تلحيم الجماعات على اختلافها، حيث أصبحت تجمع في المحافل العالمية بين الدول المتقاطعة سياسيا واقتصاديا وثقافي. ان كرة القدم من بين هذه الرياضات التي مسها التطور، فهي معشوقة الجماهير، واللعب الأكثر شعبية في العالم دون منازع، فلا تكاد تجد بلدا لا يعرف أبنائه كرة القدم، ورغم التطور الكبير الذي شهدته في الآونة الأخيرة في الكثير من دول العالم وجيراننا في القارة السمراء إلا أن الملاحظة البسيطة لواقع كرة القدم الجزائرية تظهر الانخفاض الكبير في المستوى، فقد أصبحت الفرق الجزائرية تدور في دوامة صعب الخروج منها، حيث لاحظنا المردود الضعيف و غياب النتائج الإيجابية، إضافة إلى النقص الواضح في سياسة تكوين اللاعبين الناشئين، مما أدى إلى ضعف كبير في الجانب المهاري الذي يقوم عليه أسس ومبادئ كرة القدم الحديثة، حيث في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب ، مشترطة بمسار الخصم والزميل والظروف المحيطة ففي الطفولة يجب وضع الأسس للرياضي المستقبلي ، لذا وجب على المربي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه ، وكذا تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية والتي من بينها صفة المرونة لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية و على ضوء ما سبق قسمنا الدراسة الحالية إلى مجموعات متكاملة من

الفصول

حيث استهلّت الدراسة بمدخل عام وتطرقتنا فيه إلى تحديد الإشكالية وإطارها وصياغة الفرضيات وتكلمنا عن أسباب اختيار الموضوع وأهمية الدراسة والهدف منها وكذا تحديد المفاهيم المستخدمة في البحث. أما الفصل الأول فكان تحت عنوان الاطار النظري الخلفية النظرية لدراسة وهو يحتوى على ثلاث محاور، الأول خاص بالمتطلبات المهارية للاعبى كرة القدم من حيث مفهوما وخصائصها وعناصرها، بالإضافة إلى المحور الثاني الذي يتمحور حول المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم من حيث مفهوما وخصائص كل واحد منها و عناصرها، أما المحور الثالث تطرقنا الى الفئة العمرية حيث التعريفى بها ة اهم خصائصها و اهم عناصرها ، أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الدراسات المرتبطة بالبحث سواء كانت مشابهة أو سابقة وعرضنا فيه مختلف الدراسات التي تطرقت الى موضوع بحثنا وبعدها تم التعليق عليها، و فيما يخص الفصل الثالث فكان تحت عنوان منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والذي كان يحتوي على المنهج المستعمل ومجتمع وعينة الدراسة و مجالات البحث سواء المجال البشري والمجال المكاني والزمني للبحث، وطريقة البحث وأدواته وتقنياته و أيضا تطرقنا في الفصل الرابع إلى عرض وتحليل النتائج التي كنا نكبح للوصول إليها عن طريق اجراء اختبارات على العينة التجريبية . أما مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات فيتمحور حول مناقشة النتائج وربطها بالإطار النظري والدارسات السابقة، أي الاحالة إلى الجانب النظري والخروج بالاستنتاجات، بالإضافة إلى خاتمة تتضمن أهم ما توصمنا إليه، في هذا البحث، واقتراح بعض توصيات.

## 1- الإشكالية:

تعد رياضة كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية التي تضحى باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، حيث تعتبر كرة القدم من الألعاب الجماعية التي بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب، أو القاعات فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بنديا عاليا لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديث ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين فضلا عن احتوائها على مهارات فنية متعددة ومن المهم أن يكون أداء اللاعب سريعا و دقيقا مع القدرة على تغيير الاتجاه و السرعة و أن يكون قادرا على التمرير و السيطرة تحت مختلف الظروف و أن يقوم بالعمليات الخداعية و أن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة مستغلا الخصائص الفنية للتصويب و لكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء خلال المباراة يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء المتطلبات المهارية في كرة القدم و يرجع ذلك لعوامل عديدة منها طبيعة اللعب و زمن المباراة و كبر مساحة الملعب و كثرة الواجبات الملقاة على عاتقه. (حنفي محمود مختار، 1981م، ص 55-74).

ان لا شك أن الموهبة و المهارة هما الأساس ونقطة البداية لنجاح أي لاعب إضافة إلى الجهود المتواصلة التي يبذلها ذلك الموهوب في التدريب دون المدرب في كشف وصقل وتطوير هذه المهارات ، ومهما أوتي المدرب من مهارة وعلم وخبرة لا يستطيع أن يخلق لاعبا من العدم، فأساس اللعبة الموهبة و المهارة و المناخ الذي يتوفر لهذه الموهبة، ويعتمد نجاح اللاعب على موهبته التي تخضع لمستوى ذكائه الذي يميزه عن لاعب موهوب آخر مثله بنسبة درجة ذكائه في تحقيق أفضل النتائج إذ يجب علينا أن نصقل هذه المواهب عن طريق التدريب المتواصل والارتقاء بمستوى المهارات وذلك باستخدام أحدث الطرق العلمية في التدريب. وهذه المهارات الأساسية كثيرة ومتعددة ولكن أهمها والتي نستطيع ان ندرّب الموهوب عليها: (التمرير، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المحاورة والخداع، التصويب، ضربات الحرة، ضربات الركنية ...). (محمد عبد الله الهزاع، 2008، ص21).

وفي كرة القدم يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على أداء المباراة على الوجه الأحسن وبالتالي الفوز عليه بكل بساطة. (أمر الله البساطي .2000م.ص16-18).

وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

ان الإعداد المهاري يعد أحد الجوانب الأساسية الهامة لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية ومستوي الإنجاز للاعب، ويهدف الإعداد المهاري إلى تعليم



المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم . (حسن أبو عبده. 2004م.ص127).

ومن هنا فالمباراة تحتاج إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين وتتضح من ذلك ان استخدام المهارات لا بد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحدد مواقع زملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لاستخدام المهارة وفق الموقف والسرعة الملائمة .ويقصد بالأعداد المهاري والفني إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة. (احمد عطية فتحي.2004م ص29).

وعلى ضمن ما سبق والموضوع الذي نحن في صده أردنا دراسة المتطلبات مهارية للاعبين خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة اشبال. وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

### 1. التساؤل العام:

ما أهمية المتطلبات مهارية للاعبين خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة في كرة القدم؟

ومن هنا يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- ما مدى أهمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل الاعداد البدني يؤثر على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل الاعداد البدني يؤثر على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم؟

### 2. الفرضيات الدراسة:

#### 1.2- الفرضية العامة :

للمتطلبات مهارية للاعبين دور فعال خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة في كرة القدم.

#### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- لمهارة التصويب أهمية لدى لاعبي كرة القدم.
- الاعداد البدني يؤثر على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.
- الاعداد البدني يؤثر على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

**3. أسباب اختيار الموضوع:**

هناك عدة أسباب جعلتنا نختار موضوع البحث منا:

- اهمال الجانب المهاري خلال المرحلة الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال.
  - اكتشاف طرق جديدة وفعالة في تطوير المهارات في كرة القدم لدى فئة اشبال.
  - تطوير المهارات اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال.
  - تسليط الضوء على لفئة الاشبال وتطويرها لأنها نواة الكرة الجزائرية.
- 4. أهمية البحث:** تنقسم هذه الأهمية الى أهمية علمية وأهمية عملية.

**4-1 أهمية علمية:**

الغرض من أي دراسة علمية هي الوصول إلى نتائج وحقائق علمية تفيد كل مدرب كرة القدم خاصة الفئة الصغرى والمساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية المتسلسلة في إعداد البحوث العلمية.

**4-2 أهداف عملية:**

- اكتشاف طرق فعالة من أجل تطوير الجانب المهري خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى فئة اشبال.
- معرفة قيمة وأهمية التحضير البدني ودوره كطريقة حديثة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لدى ممارسي كرة القدم اشبال.
- الرفع من مستوى الأداء المهاري لدى فئة اشبال.

**5. أهداف البحث:**

لكل بحث علمي له هدف معين يسعى الباحث للوصول اليه وعليه تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- أهمية مهارة التصويب أهمية لدى لاعبي كرة القدم.
- الاعداد البدني يؤثر على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.
- الاعداد البدني يؤثر على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

**6. تحديد المصطلحات والمفاهيم:**

في مختلف البحوث نركز على عدة مصطلحات ومفاهيم أساسية لا بد من تحديدها بدقة وعليه سنحاول تحديد مصطلحات ومفاهيم بحثنا والتي تتمثل هذه في:

**كرة القدم :**

**التعريف اللغوي:**

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم regby. أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم العروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer.

### التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف مجيع الاصناف، كما تلعب بني فريقين يتكون كل واحد منها من 11العبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة، في نهاية كل طرف مرمى ويتم حترك الكرة بواسطة الاقدام، ولا يسمح الا بالحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على التحكيم المباراة حكم وسط و حكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت حيث توقيت المباراة 90دقيقة وفئة راحة بني الشوط الأول و الثاني 15دقيقة واذا انتهت المباراة بالتعادل في بعض الحالات فيكون هناك شوطين اضافيني وقت كل منهما 15دقيقة وبقيت المباراة على حالة التعادل يضطر احلكم الى ضربات الجزاء للفصل بني الفريقين، كما لها قوانين عديدة

### التعريف الإجرائي:

"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.

### الاعداد البدني الخاص:

### التعريف الاصطلاحي:

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 فمثال العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، ونقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

(أمر هلال أحمد البساطي، 1990، ص7).

### التعريف الإجرائي:

هي العملية التدريبية التي بواسطتها يكتسب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة واللازمة لنوع اللعبة، حيث أن تتميتها، يتم بواسطة ارتباطها الوثيق بالخصائص المتميزة بنوع النشاط البدني الذي يختص فيه اللاعب.

### المهارات الأساسية في كرة القدم:

### التعريف الاصطلاحي:

تعتبر المهارات الاساسية من الجوانب الفنية الهامة والتي بدونها لن يظهر الطابع الخاص المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس حيث تعتبر من الجوانب الاساسية الهامة في تنفيذ الجانب الخططي والتنفيذي وتتميز كرة القدم بالتنوع والتميز في مهاراتها الاساسية ومن لملاحظ ارتفاع مستوي الاداء في كرة القدم بصورة كبير بحيث اصبحت تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب وجود لاعبين لديهم المقدرة الفائقة على الاداء الدقيق بحيث تظهر اللعبة بالشكل المحبب للجماهير. (إبراهيم سيد عبدالوهاب لاشينيم. 2017. ص 30)

### التعريف الاجرائي:

المهارات الأساسية لكرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدو الكرة

مَنْظِلْ عِلْمٍ: تَعْرِيفٌ بِالْبَحْثِ

**الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة**

**والدراسات المرتبطة بالبحث.**

المحور الأول: المنطلقات المهارية للعبة كرة القدم

المحور الثاني: المطالعة الدينية والعجيبة كرامة القلم



العمر الثالث: المرحلة العمرية (12-15 سنة)

# الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

الكتاب التطبيقي : الدراسة الميدانية البحثية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى  
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ  
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ  
الَّذِي يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَوْتِ  
وَالَّذِي يُدْخِلُ الْمَوْتَ  
إِلَىٰ الْحَيِّ إِنَّ رَبَّهُ  
لَسَدِيدٌ إِلَىٰ عَرْشِهِ  
الرَّحِيمُ

الفصل الرابع: عرض نتائج البحث

الاستنتاج العام

الضائفة

اقتراحات وفروض مستقبلية



## تمهيد:

كرة القدم تتطور يوماً بعد يوم نظراً لظهور الجديد في كافة مجالات إعداد اللاعبين والفرق، والأمر الذي يتطلب مواكبة ذلك التطور حتى يكون أداء اللاعب في المستوى المناسب.

حيث يزداد الاهتمام العالمي في الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل، و للتدريب الرياضي الحديث دوراً هاماً في حياة الفرد الرياضي، حيث أنه عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول بالفرد الرياضي إلى الشكل الأمثل في الأداء، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب الرياضي وهو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن، حيث يتطلب ذلك من المدرب أن يقوم بالتخطيط والتنظيم وفق قدرات لاعبيه البدنية و المهارية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى في الأداء خاصة أثناء المباريات. وإن التطور العلمي لأساليب الإعداد البدني يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور. ويساعد استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة على الارتقاء بالأداءات المهارية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لفئة الاصاغر في كرة القدم من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد عن الاساليب التقليدية في طرق الإعداد البدني وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج اللاعب من مرحلة سنوية الى مرحلة سنوية أكبر.

إن الإعداد المهارى يعد أحد الجوانب الأساسية الهامة لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية ومستوي الإنجاز للاعب، ويهدف الإعداد المهارى إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

## 1-1-1- المحور الأول: المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم.

### 1-1-1- كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 العبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل، ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة ، تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120م وعرضه ما بين 45 إلى 90م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100 إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68 سم إلى 72 سم، وبوزن بـ 410 غ إلى 450 غ، تجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة، ويدوم وقت اللقاء مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة حالة وجود وقت إضافي، وتعطي مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة. يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب، والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني يعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب مع العمل على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل. ( .حسن عبد الجواد: 1984، ص57).

### 1-1-2- المهارة:

تعرف بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم. وهدف الحركة الاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون" والمهارة أيضا "توضيح نوعي أو مؤشر نوعي الأداء" ويعرف راندال randell "المهارة بأنها السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء. (زكي محمد محمد حسن، 1998، ص15)

أما ماتيويس بولتوفسكي، Boltovski Matthews (1994) يعرف المهارة على أنها "التنفيذ الفعال للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السباق الرياضي".

### 1-1-3 المتطلبات المهارية :

يقصد بالمتطلبات المهارية كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (بن فوة علي، 2004، ص6)

المهارة في كرة القدم تعني كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم. تتوقف نتائج المباراة على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم لتوظيفها لصالح الأداء

الجماعي للفريق، والتحكم التقني يحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب. كما يعتبر اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق، مع العلم بأن المهارات التقنية المتعددة لكرة القدم يكمل كل منها الآخر. فاللاعب كي يجري بالكرة أو كي يصوبها لابد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا ما راوغ لابد أن يكون متحكماً تماماً فيها، وكذلك غالباً ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيراً أو طويلاً. (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص 35).

وتتملك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية ويجب تركيز على هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الناشئين للوصول إلى المستويات العليا، إذ أنها تساعد على زيادة إمكانية اللاعب والفريق وتوفير الثقة والاقتصاد في الأداء بجهد ووقت أقل، فضلاً عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب .

يعتبر تكنيك في كرة القدم العامل الحركي الاساسي، بالإضافة إلى عوامل أخرى لنشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة ويشمل جميع الحركات بالكرة وبدون كرة.

" يتفق كل من أشرف جابر و صبري العدوي، حنفي مختار، محمد عبد صالح و مفتي إبراهيم، على أن المهارات التقنية الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

#### 1-1-4- أقسام المهارات الأساسية :

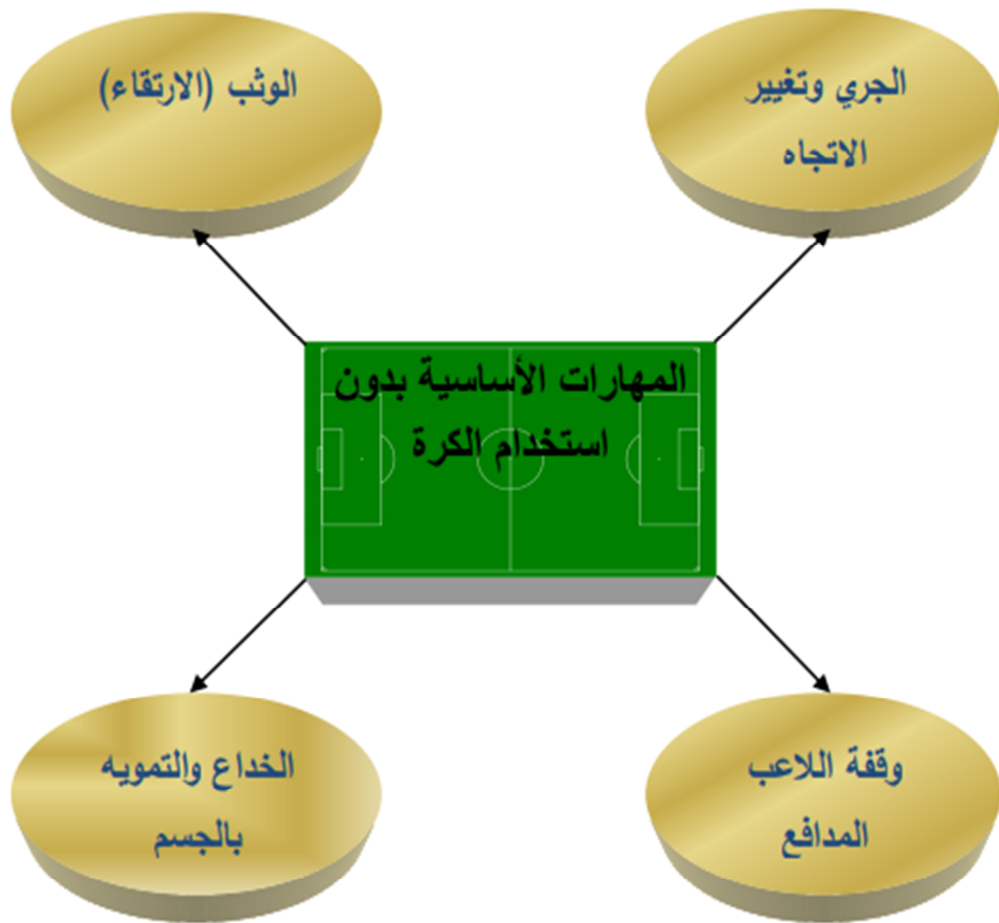
تنقسم المهارات في كرة القدم إلى قسمين :

- مهارات أساسية بدون كرة .

- مهارات أساسية بالكرة.

#### 1-1-4-1 المهارات الأساسية بدون كرة :

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها، مهارة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي، خلفي أو جانبي زيادة على مهارة الوثب ومهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالجدع. كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي أنه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب آخر. (بطرس رزق الله، 1992، ص 119).



شكل رقم (01): المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة.

1-1-4-2 المهارات الأساسية بالكرة :

وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة وتشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة والتصويب والتمرير والاستقبال والخداع والمراوغة.



شكل (02): المهارات الأساسية باستخدام الكرة.

### 1-1-5 - أهم المتطلبات المهارية في كرة القدم:

#### 1-5-1-1 التصويب:

يعد التصويب في المرمى واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أُتيح له التصويب على المرمى. إن التصويب الناجح هو السلاح القوي الذي يجب أن يحمله الفريق أثناء المباراة والتصويب يجب أن يتم بالدقة والقوة، إلا أنه يشترط دائماً أن يتم التصويب بوجود كل الشروط ولكن الدقة هي أكثر الشروط أولوية وأهمية في تحقيق التصويب الناجح. (Mischel, 1998, p.47).

وهو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم لتغلب على التكتلات الدفاعية في منطقة الجزاء، فهو يستخدم لإحراز الأهداف وتخصص له فترات طويلة للتدريب عليه من قبل المدربين.

#### 1-5-1-1-1 تقنيات التصويب:

هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم والتي نذكرها فيما يلي:

##### أ) التصويب بوجه القدم للكرة:

أهم النقاط الهامة:

- الاقتراب السريع للكرة.
- المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفاً ثم أماماً أن يلاقي وجه القدم الكرة مفروداً والركبة وفق الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس موجهاً للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب .

##### ب) التصويب بخارج الرجل:

يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للدخول قليلاً وملافة خارج القدم مفرداً مشدوداً لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة ومتابعة حركة التصويب.

##### ت) التصويب الصاعد للكرة الهابطة :

عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفرد لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.

##### ث) التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

- توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم للأمام ومقابلة الكرة بوجه الرأس في منتصفها، مع متابعة ضرب الكرة والهبوط محتفظاً بالاتزان، وهناك نوعين وهما :
- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد. (حسن عبد الجواد، 1998 ص 3)

5-1-2 العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:

(أ) العامل النفسي:

- ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي :
- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب.
- قدرت اللاعب على التركيز عند التصويب.
- هدوء اللاعب وبرودة أعصابه عند التصويب.
- الثقة في النفس.
- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله.

(ب) العامل البدني:

- واهم ما يؤثر فيه هو
- قوة التصويب للاعب مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى، كما أن قوة اللعب تجعله يتفوق بدنيا في الصراعات الفردية قبل تصويب الكرة.
- رشاقة ومرونة اللاعب مما يساعد على اخذ الوضع الصحيح عند التصويب.

(ت) العامل الفني:

- ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التصويب في جزء من أجزاء لقدم ومن أي مكان سواء من الحركة أو الثبات.

1-1-3 الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم:

(أ) كيف يصوب اللاعب: يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية:

- هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة.
- باي قدم يصوب اللاعب.
- أي جزء من القدم يركل الكرة.
- قوة وسرعة الركلة.

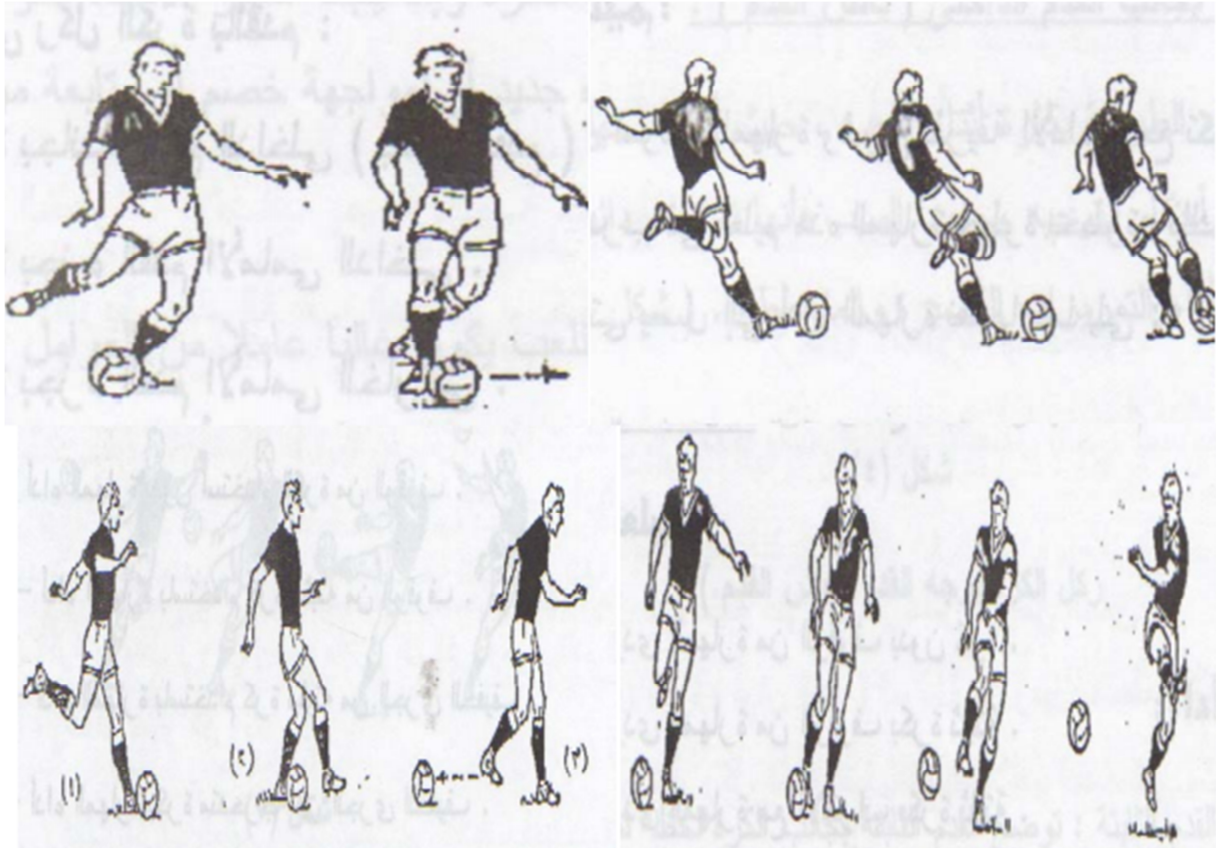
(ب) متى يصوب اللاعب:

- قبل أن يشنت المدافع الكرة من أمام المهاجم.
- عندما يكون الطريق إلى المرمى خالي.
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب.
- عند وجود مدافع يحجب الكرة عن الحارس.
- عندما لا يتوقع حارس لمرمى أو المدافع التصويب .(حنفي محود مختار 1998، ص171-172) .

(ت) أين يصوب اللاعب: ويعني ذلك



- التصويب في الزاوية المفتوحة.
- التصويب من مسافة معقولة
- تصويب الكرة غالبا أرضية وأيضا الزاوية البعيدة.



الشكل 03: أنواع ضربات الكرة.



### 1-5-1-2 الجري بالكرة:

الجري بالكرة من المهارات الفردية تستخدم للتقدم نحو مرمى الخصم، أين يكون نظر اللاعب موزع بين الكرة والمحيط الذي حوله، كما أن أغلب الأهداف المسجل تأتي بعد درجة الكرة ثم تسديدها على المرمى.

حيث يذكر مفتي إبراهيم (1992) على أنه يجب أن يتقن اللاعب هذا المهارة جيداً حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها وأوضح أيضاً أنه يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية أو الإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية.

كما يوضح عبده، إبراهيم (1985) أنه بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع عن الجري بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الجري بالكرة ما زال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم.

### 5-2-1: أنواع الجري بالكرة:

- جري بالكرة بوجه القدم الداخلي .
- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي.
- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.

يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب الاهتمام الكافي بها، نظراً لممارستها من قبل جميع اللاعبين في كرة القدم اختلاف مراكزهم في اللعب سواء كانوا مهاجمون أو مدافعون أو في خط الوسط.

#### أ) الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

الوصف الحركي للأداء:

يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن الكرة تبتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذراً عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته، وعند الأداء يراعى الآتي:

- ربط العلاقة بين سرعة جري اللاعب وتحكمه في الكرة خلال الجري بها.
- يفضل ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.

- رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل ثم معاودة النظر للكرة كي لا تخرج عن سيطرة اللاعب.
- عدم دفع الكرة إلى الأمام لمسافة بعيدة كي لا تتحرف ويفقد اللاعب السيطرة عليها.
- عندما تكون هناك فرصة ومساحة فراغ من الملعب أمام اللاعب فإنه يستطيع الاعتماد على هذا النوع من الجري بالكرة ليصل إلى هدفه بسرعة.
- ب) الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:**
- غالباً ما يستخدم هذا النوع من الجري لانتقال أو تحرك اللاعب بالكرة وبتجاه الأمام.
- الوصف الحركي للأداء:
- يتقدم اللاعب نحو الكرة بالجري العادي.
- في اللحظة التي تسبق ملامسة وجه القدم الخارجي للكرة، على اللاعب أن يدير (يلف) قدمه باتجاه الرجل الأخرى.
- بعد الانتهاء من ملامسة الكرة بوجه القدم الخارجي، يتابع الجري بصورته العادية الطبيعية.
- تتم عملية لمس الكرة بإحدى الطريقتين وعلى النحو التالي:
- 1- أما لمس الكرة في اللحظة التي تسبق ملامستها للأرض أي عند نهاية الخطوة.
- 2- أو في بداية الخطوة، أي تلمس الرجل الكرة أولاً ثم تعمل الخطوة.
- على اللاعب أن يوزع نظره بين لحظة وأخرى حتى يستكشف الملعب.
- ت) الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي:**
- يعتبر الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي من المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من بقية المهارات الأخرى لما لها من مميزات عديدة في قوة التصويب (التسديد) على المرمى.
- الوصف الحركي للأداء:
- أ - على اللاعب أن يقوم بالجري العادي وبتجاه الكرة.
- ب - يجب أن تلامس القدم الكرة في نهاية الخطوة.
- ج - يجب أن تلامس مقدمة الكرة في نقطة أعلى من مستوى وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع للأعلى.
- د - يجب أن يرفع اللاعب نظره لأعلى لاستكشاف الملعب بعد كل لمسة للكرة بالقدم تقريباً.
- هـ - يجب ألا تدفع الكرة للأمام لمسافة بعيدة.
- 5-2-2: أهداف الجري بالكرة:**
- مراوغة الخصم والابتعاد عنه.
- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة قصد فتح الثغرات للاستفادة منها.
- تأخير اللعب عن طريق الاحتفاظ بالكرة.

- إعطاء فرصة للزملاء للتححرر من المراقبة.

### 5-2-3 عوامل نجاح مهارة الجري بالكرة:

يتوقف نجاح أداء مهارة الجري بالكرة على عدة عوامل من أهمها:

- 1- الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية .
- 2- مدى سيطرة اللاعب على الكرة وهو يجري بسرعة مع تأدية حركات خداع وتغيير سرعة الجري في مختلف الاتجاهات.
- 3- حسن توقيت الجري بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ومباغته منافسه .

ولابد على المدرب أن يرسخ لدى لاعبيه مفاهيم الاستخدام الخططي والفني لمهارات اللعب فالمبالغة في استخدام مهارة الجري بالكرة يسهل للمنافسين مهمة الدفاع، ولا يجوز المخاطرة باستخدام مهارة الجري بالكرة في منطقة الجزاء أو على مقربة منها، وفي منطقة وسط الملعب يجب أن يستخدم المهاجم سرعة وتكون بمسافات قصيرة وسريعة في الثلث الهجومي للاختراق أو التصويب على المرمى أو التمرير إلى الزميل.

وعند التدريب على مهارة الجري بالكرة كأحد وسائل الهجوم يراعى التركيز على آلية الأداء دون النظر إلى الكرة و التصاق الكرة بالقدم في حالة المزامحة عليها من جانب المنافسين أثناء الحركة والدفع بها أماماً عند الجري بمساحات خالية و لزيادة سرعة كسب مساحات الفريق، ولابد ان بتعود اللاعب على الاختيار الصحيح لاستخدام أجزاء القدم عند أداء مهارة الجري بالكرة حيث يستخدم الوجه الخارجي للقدم اليمنى عند مزامحة المنافس له من الجهة اليسرى والعكس أو الوجه الداخلي للقدم عند الجري بجانب أحد خطوط الملعب للتحكم في الكرة داخل حدوده... وهكذا. (أحمد عليه فتحي 2014 ، ص53).

### 1-1-5-3 المروغة:

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان 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، والمروغة تختلف عن الدرجة، كون الدرجة تتم باتجاه واحد وجزء واحد في حين ان المروغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع. (عادل تركي حسن 2014.ص 63)

وللمروغة دور هام في كثير من المواقف التي تتطلب ذلك، فاللاعب الجيد هو الذي يستطيع مروغة منافسه بسهولة عندما لا يجد فرصة للتمرير لأحد زملائه، كان تكون المراقبة شديدة على زملائه أو عند

اتجاه الفريق المنافس لمصيدة التسلل فتكون فرصة للاعب المستحوذ على الكرة أن يراوغ ليسدد على المرمى، وهناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها عند أداء المراوغة مثل:

- في الثلث الهجومي للفريق وحيث أن الفريق يكون قريبا من هدف المنافس فيجوز للاعب أن يخاطر بالمراوغة إذا سنحت له الفرصة، لأنه ان نجح فتكون فرصة لتسجيل هدف وان لم ينجح فلا خطورة على مرمى.
- في الثلث الأوسط عليه المراوغة بحرص حتى لا يفقد الفريق الكرة، إلا إذا كان اللاعب واثقا من قدرته على المراوغة وتخطي المنافس للدخول إلى مرحلة تطوير الهجوم وإنهائه.
- في الثلث الدفاعي يحظر استخدام المراوغة لخطورتها في تهديد المرمى إذا نجح المنافس في قطع الكرة وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- ان تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المساحة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب اللاعب على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم اللاعب كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك اللاعب ماذا سيفعل بعد المراوغة، مثلا التمرير للزميل أو التصويب. (أحمد فتحي عطية ص31، 2014).

### 5-3-1 أقسام المراوغة:

- وتنقسم المراوغة من حيث الاتجاهات إلى عدة أنواع منها :
- المراوغة بالمواجهة.
- المراوغة للجانبين.
- المراوغة والظهر مواجهه المنافس.
- المراوغة والخداع.

### (أ) المراوغة بالمواجهة:

وهي تتم عندما يأتي المنافس مواجهها للاعب المستحوذ على الكرة.



الشكل رقم 04: مراوغة المحاورة (أ)

مراوغة (أ):

- يمرر اللاعب رجله اليمنى دائريا حول الكرة من الداخل الى الخارج على ان يتم دوران الرجل بسرعة من فوق الكرة مع ميل الجذع في نفس اتجاه حركة الخداع.
- يدفع اللاعب الكرة بوجه القدم الخارجي للرجل الأخرى الي الجهة العكسية، وبذلك يكون قد ادي الخداع والتمويه في اتجاهه، ثم المحاورة في الاتجاه الآخر. (أحمد فتحي عطية ص، 36، 2014).



الشكل رقم 05: مراوغة المحاورة (ب)

مراوغة (ب):

- الكرة أمام اللاعب يحرك اللاعب رجله من خلف الكرة الى الجانب بسرعة مع ميل جذعه في نفس الاتجاه.

- دفع اللاعب الكرة بوجه القدم الخارجي للرجل الأخرى، وبذلك يكون قد أدى المحاورة في الاتجاه العكسي للخداع. (أحمد فتحي عطية ص43، 2014).

#### الفرق بين المحاورة (أ) والمحاورة (ب):

- في المحاورة (أ) تمر رجل اللاعب دائرياً من فوق الكرة من الداخل الى الخارج، اما في المحاورة (ب) فتتمر رجل اللاعب من خلف الكرة الى الجانب.

#### مراوغة (ج) :

- يسحب اللاعب الكرة بوجه القدم الداخلي من خارج الكرة الى جهة اليسار قليلاً، مع تحريك الرجل الأخرى للجهة العكسية أيضاً، وميل الجذع قليلاً الى اليسار.
- يغير اللاعب اتجاه رجله بحيث يواجه الكرة من الداخل بوجه القدم الخارجي، ثم يدفع الكرة الى جهة اليمين.



الشكل رقم 06: مراوغة المحاورة (ج)

ب) المراوغة للجانبين:

مراوغة (أ) :

- يجري اللاعب بالكرة جهة اليمين، ثم يقف فجأة، ويسيطر على الكرة بإيقافها بوجه القدم الخارجي الأيمن.
- يلف اللاعب بجسمه حتى تصبح الكرة امام وجه القدم الخارجي الأيمن، والرجل اليسرى على يسار الكرة وعلى مسافة مناسبة منها، مع ضرورة ثني الركبتين قليلاً والذراعين في الجنب لحفظ التوازن والتحيز على الكرة.
- يجري اللاعب بالكرة بسرعة الى جهة اليسار.



الشكل رقم 07: المراوغة إلى اليسار بعد التمويه جهة اليمين.

#### مراوغة (ب):

- يجري اللاعب بالكرة بوجه القدم الخارجي في اتجاه اليمين.
- يمويه اللاعب بأنه سيصوب الكرة او يمررها الى الزميل
- يسيطر اللاعب على الكرة بوجه القدم الداخلي الأيمن مع تقديم رجله اليسرى الى اليسار الكرة وللأمام.
- يسحب اللاعب الكرة بوجه القدم الداخلي من بين قدميه مع مراعاة دوران مفصل فخذ الرجل اليمني للداخل.
- تمر الكرة من خلف القدم اليسرى، ثم يتجه بها بسرعة الى جهة اليسار. (أحمد فتحي عطية ص 40، 2014).



الشكل رقم 08: المراوغة إلى اليسار بعد التمويه جهة اليمين.

(ت) المراوغة والظهر مواجه للمنافس:

مراوغة (أ)

- يجري اللاعب بالكرة بالرجل اليمنى جهة اليسار.
- يميل اللاعب قليلا بجذعه إلى جهة اليسار مع سحب الكرة بوجه القدم الداخلي الأيمن من الخارج الى الخلف الى اليسار، مع مراعاة إن تكون حركة الرجل من الفخذ حتى يستطيع اللاعب أداء التمويه بصورة سليمة .
- يلف اللاعب على رجليه اليسرى ثم يجري بالكرة الى الجهة الأخرى.

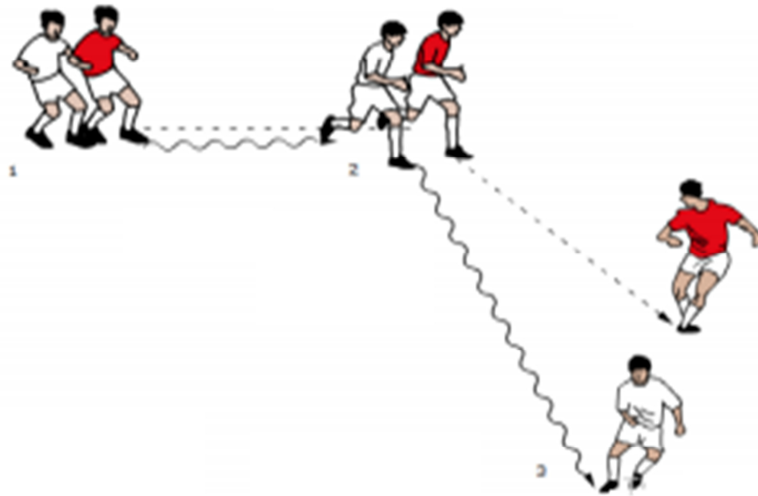


الشكل رقم 09: المراوغة (أ): المراوغة والظهر مواجه للمنافس.



المراوغة (ب) :

- لكرة أمام اللاعب، يلف اللاعب بجسمه سريعاً جهة اليمين معطياً إحاءاً بأنه سيجري ناحية اليمين.
  - ثم يسحب اللاعب الكرة بعد ذلك بوجه القدم الداخلي جهة اليسار، وبذلك يكون قد أدى التمويه جهة اليمين ثم المحاورة جهة اليسار.
- ملحوظة هامة : لا بد وان يؤدي كل ناشئ جميع أنواع المحاورات السابق ذكرها في البداية كل ناشئ بكرته كلما أمكن ذلك او كل اثنين بكرة، بطريقة حرة قبل التقيد بأدائها على علامات وفي مساحات محددة. (أحمد فتحي عطية ص48، 2014).



الشكل رقم 10 المراوغة (ب): المراوغة والظهر مواجه للمنافس.

### ث) المراوغة والخداع:

ويستخدم هذا النوع من الخداع في حالة المدافع المندفع ولا بد من السرعة والتوقيت السليم عند التعامل مع الكرة بمقدمة مشط القدم أو الوجه الداخلي أو الخارج ويكون تحويل المسار إما من بين قدمي المدافع أو من جانبه على الأرض أو في الهواء من أعلى الرأس والجسم أثناء محاولة استخلاص الكرة ثم معاودة اللف حول المدافع لمتابعة السيطرة على الكرة والجري بها. (عادل تركي حسن ص55. 2014)

### - وهناك أنواع من الخداع:

**1- الخداع بالرجلين:** يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه المنافس

**2- الخداع بالجدع:** ويتم ذلك من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه، وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفاً.

**3- الخداع بالنظر:** وتتم 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 كاملاً مع الكرة:** تعد هذه من الحركات الحديثة في كرة القدم إذ يتم الضغط على الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماماً.

**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 تاركاً الخصم وبعده إتمام أي من الحركات السابقة يقوم اللاعب بأداء الحركة النهائية وإن كانت مهارة المراوغة تختلف كثيراً عن مهارة 66 الدرحة إلا أنها تلتقي معها في الأغراض

الأساسية من القيام بها، كونها حركة انفرادية الغرض منها مصلحة الفريق ككل، كما ينصح بعدم الإكثار منها بسبب تأخيرها للهجمة أو تعرض اللاعب للإصابة. (سلام جبار صاحب. 2005. ص66)

### 5-3-2 صفات وشروط المراوغة الناجحة:

- 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. (حسن السيد أبو عبده: 2002، ص 153)

### 5-3-3 أغراض المراوغة

- 1- إشغال المنافس وتشتيت انتباهه.
- 2- كسر مصيدة التسلل.
- 3- إعطاء فرصة للزملاء لاستحداث الفراغ.
- 4- إعطاء فرصة 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.

1-2 المحور الثاني: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص.

### 1-2-1 - لإعداد البدني لكرة القدم (physique préparation)

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 التدريبي بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

✓ إعداد بدني عام.

✓ إعداد بدني خاص.

#### - 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 والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي). (أمر هلا أحمد البساطي، 1990، ص7)

#### - الإعداد البدني الخاص: (spécifique préparation)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً 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 ، تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس، إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية للعبة استعداداً لفترة المباريات (مفتي إبراهيم حماد: 2001، ص145).

### 1-2-2 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها ما يلي :
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري. (مفتي إبراهيم حماد: 2001، ص 41) .



الشكل رقم 11: عناصر اللياقة البدنية.

### 1-2-3 اللياقة البدنية:

وردت عدة تعريفات للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من

القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية ، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (حنفي محمود مختار: 1988، ص54. 63).

#### 1-2-4 مكونات اللياقة البدنية:

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

#### 1-2-5 القوة:

القوة هي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (سامي الصفار 1987، ص199). ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (إبراهيم أحمد سلامة: 1980، ص133).

#### 1-2-5-1 أنواع القوة

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما :

- القوة العامة- القوة الخاصة

##### أ) القوة العامة:

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

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري.

##### ب) القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة، فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز

العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمود مختار 1988، ص 61).

### 1-2-5-2 طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي

(أ) **طريقة المنهجية الطويلة:** تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4% - 6%) بأقصى عدد ممكن من الإعدادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحصير الوظيفي لجسم الرياضي.

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

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

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

### 1-2-5-3 أهمية القوة :

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (كمال عبد الحميد 1997، ص 33)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفور كرياتين والغلوكوجين .
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة) .
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة .
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص الإصابات المفاصل. (ريسان مجيد خريبط: 1989، ص، 65، 79) .

### 1-2-6 السرعة:

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. 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 تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (قاسم حسن حسين 1984، ص4).

### 1-2-6-1 أنواع السرعة:

للسرعة عدة أقسام وهي :

(أ) **سرعة الانطلاق:** إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة. هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة

(ب) **سرعة الحركة:** ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤدة.

(ت) **سرعة رد الفعل:** إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها، فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه لاستجابة رد الفعل المكتسب، أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب. (سامي الصفار 1987، ص236)

### 1-2-6-2 طرق تنمية السرعة:



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

(أ) **طريقة التكرار بأقصى جهد:** وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

(ب) **طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع:** تتطور سرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

(ت) **طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:** تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب. (فيصل رشيد عياش الدليمي، 1986 ص15).

### 1-2-6-3 أهمية السرعة:

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

### 1-2-7 التحمل:

وبعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. (rené taelman 1990, p 25).

### 1-7-2-1 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

✓ تحمل عام.

✓ تحمل خاص.

### (أ) التحمل العام:

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

### (ب) التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب. (طه إسماعيل، 1998ص98).

ومن الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (بطرس رزق الله: 1994، ص516).

### 1-2-7-2 طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي ، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها. إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، ينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل. كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفكري، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم. (قاسم حسن حسين، 1998، ص481).

### 1-2-7-3 أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين كما له أهمية كبيرة من الناحية

البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (Rene taelman 1990 p 26).

### 3-1 المحور الثالث: المرحلة العمرية (12-15 سنة)

#### 1-3-1 المرحلة العمرية (12-15 سنة):

-البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل "puberte أو mubilitate ، معناها الوصول إلى البلوغ والإدراك و سن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج. (محمد حسن عالوي: 1981، ص1).

-مرحلة النضج : هي من 11-13 سنة بالنسبة للبنات ومن 12-15 سنة للذكور وهي الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر ومرحلة البلوغ المتأخر "pubertaire"، "ذكور من 14-15 سنة، بنات من 13-14 سنة، وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، يظهر ضعف القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، و بذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان ويزداد ميله لحب المغامرة والمنافسة القوية، حيث تظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور والإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة والبنات العكس، السن الأفضل للتعلم الحركي تسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر واحتمال أكبر معالجة (الانحراف العلائقي الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، تمتاز قدرات التعليم في هذه الفترة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي ال نجعل الحركات الغير مكيفة آلية (أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية.(Jurgen weineck, 1997, p 324).

### 1-3-2 خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة):

#### 1-2-3-1 النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تيسر إشارة خاصة إلى ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر .وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول إن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي بها يقول محمد حسين علاوي: "يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

#### 1-2-3-2 الخصائص المعرفية:

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (فرج حسين بيومي: 1981، ص 11).  
فعالية التعلم والتدريب الكامل والإنجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أداؤها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة وتعلم والإدراك والشعور يتم بالتمارين والتطبيق الرياضي. (قاسم حسن حسين، 1989، ص 1).

### 1-3-2-3 خصائص نفسية :

في هذه يحب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعاطفهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسيطر له أهداف النشاط .

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم لى إظهار الرغبة في المزيد من الحركية والاستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه . ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كمال الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة إثارة انتباهه، كما يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظرتة واطهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحو تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة لألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة. (وديع فرج دين 1981، ص 101-109).

### 1-3-2-4 النمو الحركي:

وفي هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركاته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر " ماينل" أن التعلم الحركي لهذه المرحلة ال يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكير للمهارة الحركية كما هو الحال غالبا بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية. (Tail Tomas 1987, P304).

وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنها تلعب دورا كبيرا في مستقبل الرياضي، ونشير إلى أنه في هذه الفترة يكسب الطفل حوالي 80% من حجم المهارات الحركية خلال كل حياته، إذن الاكتساب الجيد والمتطور للتحكم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة. (Jean Pierre Bonet 1986, P64).

### 1-4-2 الخصائص الحركية:

يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي، ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى:

✓ **التحمل:** فيه تحسن ظاهر .

✓ **لقوة:** تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها

✓ **التوافق:** يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي ال يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ، بل ويمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات، ويفل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 12 سنة.

✓ **السرعة:** تزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة. (Emmanuelvan praagh 2008 p155)

### 1-3-2-5 الخصائص البدنية :

- **الشكل العام:** مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدؤها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تقجير المراهقة.

- **الهيكل العظمي:** العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم.

- **الطول والوزن:** درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن إلا أنه في أواخر المرحلة (12-15) نرى الأولاد نحافا طوالا، ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب.

- **القلب والرئتان:** تتناسب أوال مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير، لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف، إذن إن نسبة القلب إلى الشرايين ال تكون متعادلة.

- **ضغط الدم:** يقترب من ضغط البالغين.

- **الصحة:** ممتازة ومقاومة الألم عالية.

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي فنلاحظ مثال أن القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية. (محمد حسن عالي، 1987، ص3).

### 1-3-3 العوامل المؤثرة في النمو الحركي:

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية البيت يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة الى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات.

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهمة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال، فاللعبه التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف النشاط الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية... (حامد عبد السلام زهران ص35، 2001).

### 1-3-4 مميزات المرحلة العمرية (12-15 سنة):

- من أهم مميزات هذه المرحلة نجد
- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب.
- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية. (سيد خيري، 1976 ص 20).

### 1-3-4 الخصائص الانفعالية:

لخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو فيكل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا والتوافق الاجتماعي يهيم كثيرا ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطه ( الأسرة، المدرسة، المجتمع ) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على التدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية وهذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للطفل الذي يحول دون تحقيق رغباته. ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالطفل أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف. كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه. أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك

الشخصية واضطراب عقلي. ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرّد وكذلك الخوف، وهذا تبعاً لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص 383-384).

### 1-3-5 نصائح لكل مربّي لكي يتكيف مع الفئة العمرية (12-15 سنة):

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- يجب دراسة ميول ورغبات الطفل قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية الطفل، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته .
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي .
- يجب إعطاء الطفل جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح الطفل فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على الطفل، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبه الأزمات لنفسية، والاجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو (بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 184).

### الخلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشاراً في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى



العالمي .وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه .ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، وخصوصا أداء المهارات الأساسية فيها ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، و من خلال ما سبق تعتبر الخصائص البدنية القاعدة الأساسية ل لاعب كرة القدم، وهي القاعدة التي عليها باقي الإعدادات منها المهارية، ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية فكلما كان اللاعب جاهزا من ناحية البدنية كلما استطاع تطبيق المهارات بشكل أفضل مع الاقتصاد في بذل الجهد والدقة والانسيابية العالية، لذلك اهتم الخبراء في تنمية الخصائص البدنية وبخاصة عند الناشئين من أجل الوصول إلى الإعداد المتكامل الشامل للناشئين من الناحيتين البدنية والمهارية.

## التمهيد

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إجراء أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث وإطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه وكذا الاطلاع الباحث عمى آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة .

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات سابقة غير مشابهة للدراسة الحالية، وهي عبارة عن أطروحات دكتوراه وبحوث محكمة ومنشورة في المجالات الخاصة بالمجال الرياضي ولقد قمنا بتقسيمها إلى أطروحات جزائرية، أطروحات عربية، وبحوث عربية حيث سنتناولها بالعرض من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات، ثم التعليق عليها ومقارنتها مع الدراسة الحالية من حيث أوجه التشابه والاختلاف وبالتالي توضيح ما جاءت به هذه الدراسة من جديد وهنا نركز على الجانب العلمي الأكاديمي.

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية لمبحث. ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعميق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

الدراسات السابقة:

1/ عمر إبراهيم محمد "حسين عيد" 2012 بعنوان:

الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين) .

تم إجراء الدراسة على ناشئي كرة القدم في أندية الضفة الغربية والبالغ عددهم (928) ناشئاً، المسجلين في كشوف الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية للموسم الرياضي 2012. تم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم في أندية جنوب الضفة الغربية و البالغ عددها (01) أندية من أصل (58) نادياً، يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين) للموسم الرياضي (2012) ، حيث تم اختيار (01) لاعب من كل ناد بحيث يكون (02) من خط الهجوم و (4) من خط الوسط و(4)من خط الدفاع وبلغت عينة الدراسة (11)لاعب من جميع الخطوط باستثناء حراس المرمى حيث تم استبعادهم من عينة الدراسة. واستعمل المنهج الوصفي وتوصل الى نتائج:

- إن مستوى الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان متوسطاً في بعض العناصر مثل السرعة والرشاقة وجيدا في العناصر الأخرى مثل المرونة والقوة العضلية والتحمل.
- إن مستوى الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان جيدا .
- تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية والمهارية لدى العبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .
- توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة  $05.0 \leq \alpha$  في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية
- توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة  $05.0 \leq \alpha$  في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، حيث جاءت الفروق في اختبار رمية التماس بين المدافع والوسط ولصالح المدافع وبين المدافع والهجوم ولصاح المدافع، وفي اختبار دقة التمرير بين المدافع والمهاجم ولصاح المهاجم وبين الوسط والهجوم لصالح الوسط.

2/ دراسة خير الله طاهر 2016 بعنوان:

أثر برنامج مقترح للمرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف اشبال.

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على واقع استخدام تمارين تطوير المرونة خلال الحصص التدريبية ، لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة و اختيار النادي الملائم ومدى توفر

الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحث الذي يتمثل في مدى تأثير المرونة في الأداء المهاري لمهارات كرة القدم - صنف أشبال - ومما سبق وقع الاختيار على نادي وفاق المغير - فئة أشبال - وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة ، و تفهم مسيري النادي لعمل و تسهيل مهام وقد أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 07-02-2016 إلى غاية 20-02-2016 و قد تم إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي للمرونة في ملعب مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب) حيث تمثلت العينة في 18 لاعب من فريق وفاق المغير لكرة القدم اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية 15-17 سنة، أجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة كما تم تطبيق عليهم برنامج المرونة.

وتم استعمال المنهج التجريبي وتوصل الى نتائج:

- من خلال النتائج المحصل عليها في اختبار المراوغة للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المرونة على تحسين تقنية المراوغة، هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال يؤثر في تحسين أداء تقنية المراوغة .
- أما من خلال النتائج المحصل عليها في اختبار دقة التمرير للمجموعة الشاهدة المجموعة التجريبية والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ عدم وجود أثر للوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المرونة على تحسين تقنية دقة التمرير، هذا ما لم يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال يؤثر في تحسين أداء تقنية دقة التمرير .
- ومن خلال النتائج المحصل عليها في اختبار دقة التصويب للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر للوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المرونة على تحسين تقنية دقة التصويب، هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال يؤثر في تحسين أداء تقنية دقة التصويب .من خلال النتائج السابقة المحصل عليها في الاختبارات التقنية نلاحظ وجود أثر للوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المرونة على تحسين أداء مهاراتي المراوغة ودقة التصويب عكس أداء مهارة دقة التمرير التي لم يحدث فيها تحسن، هذا ما يثبت نسبيا صحة الفرضية العامة التي تنص على أن للمرونة دور في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم فئة أشبال .

**3/ دراسة طلحة جمال 2015 بعنوان:**

أثر كرة القدم المصغرة على التعلم المهاري أو الخططي لدى العبي كرة القدم للناشئين. 14.12 سنة. إجراء الاختبار المقترحة لقياس درجة لقياس درجة التمرير وكذا المراوغة والتمرير تم اختيار عينة قصدية من عدد العينة قصد إخضاعها للتجربة قد كانت من فريق بني وألبان، حيث تم اختيار عينة من عشوائية حيث يتكون كل فريق من 23 لاعب واتباع المنهج التجريبي في الجانب المهاري والمنهج التجريبي في الجانب الخططي وتحصل على النتائج التالية:

- الألعاب المصغرة طريقة منهجية حديثة في التعليم المهاري والخططي لناشئي كرة القدم.
- كرة القدم المصغرة طريقة جد فعالة للتعلم المهاري في كرة القدم.
- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل كبير في تعلم المبادئ الخططية في كرة القدم.

**4/ دراسة بلوف معمر ومراد قلايلية 2015 بعنوان:**

أسس استخدام معايير الانتقاء حسب الخاصية المورفولوجية من وجهة نظر المدربين لدى ناشئي كرة القدم اقل من 13 سنة.

تم اجراء دراسة استطلاعية على نوادي ولايتي معسكر وغليران بين الفترة الممتدة بين جانفي ومارس 2015، وقام باختيار عينة المتمثلة في بعض مدربي اندية وفرق ولايتي معسكر وغليران والبالغ عددهم 40 مدرب تما اختبارهم بطريقة مقصودة باعتبارهم مدربي كرة قدم للناشئي والفرق الأقرب للطلبة حيث تم اختيار 20 مدرب من بين اندية ولاية معسكر و20مدرب من ولاية غليران، واستعمل المنهج الوصفي وتوصل الى نتائج:

نسب تكرار أكثر الإجابات المتعلقة بالبحث حول الجوانب المعتمد عليها في عملية الانتقاء حسب الأولوية والذي كانت فيه البنية المورفولوجية أهم اقتراح او توصية او فرضية مستقبلية، الانتقاء الجيد للمواهب الرياضية في مرحلة الناشئين يستند أساسا على الخصائص المورفولوجية لدى الرياضيين الناشئين لكرة القدم للمرحلة العمري 10-12 سنة.

**5/ دراسة كل من طفاوت أمين وديداوي بوعلام 2012 بعنوان**

أهمية استعمال طريقة الألعاب المصغرة ودورها في تنمية القدرات النفسية والحركية لتلاميذ الطور الثاني من 9 الى 11 سنة.

دارسة مسحية لكل من بلدية: "أدرار، أولاد إبراهيم" قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -شهادة الليسانس 2011-2012.

دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربية وطريقة بيداغوجية تساعد في تنمية القدرات النفسية الحركية للتلاميذ (9-11) سنة خصوصا في هذا السن الحساس الذي يميز الطفل باستعدادات بدنية ونفسية حركية قابلة للنمو والتطور.

دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني والتوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال طريقة الألعاب المصغرة لمالها من أهمية في تنمية القدرات النفسية الحركية. واستعمل المنهج الوصفي وتوصل الى نتائج:

- طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني 9-11 سنة.
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة ناجحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثاني 9-11 سنة
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة محببة جدا لدى تلاميذ الطور الثاني 9-11 سنة.

#### 6/دراسة عباسي ياسين 2019 بعنوان

**أثر التحضير البدني على بعض الصفات البدنية والتقنية لدى لاعبي كرة القدم.**

تم اجراء هذه الدراسة " أثر التحضير البدني على بعض الصفات البدنية والتقنية لدى لاعبي كرة القدم " أراد الباحث إيجاد العلاقة التي تربط بين التحضير البدني والمهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم المنهج التجريبي كمنهج لدراسة هذا الموضوع واستخدم اختبارات بدنية ومهارية مرتبطة بكرة القدم وتوصلنا إلى أن للتحضير البدني أثر فعال وإيجابي على الصفات البدنية ومن خلال الدراسة توصل الى نتائج:

أن لتحضير البدني أثر فعال وإيجابي على الصفات البدنية والتمثلة في:

- السرعة الانتقالية.
- القوة الانفجارية
- وله دور فعال كذلك في تنمية اللاعبين من الناحية التقنية وذلك في تحسين عصري:
- المراوغة.
- دقة التهديف.

#### 7/ دراسة زواغي خليفة بوحلثة سفيان 2019 بعنوان:

**أثر برنامج تدريبي في كرة القدم خلال فترة الهدنة الشتوية على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة لدى العبي صنف الأكاير**

دراسة استطلاعية لتعرف على ما مدى تأثير برنامج تدريبي في كرة القدم خلال فترة الهدنة الشتوية على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر حيث امتدت من الفطرة ما بين 11/04 - 11/11 2018 تكونت العينة من 20 لاعب من فريق أكابر عين الفكرون واستعمل المنهج التجريبي وتوصل الى نتائج:

- حقق برنامج الهدنة الشتوية الهدف المنتظر منه وهو الاسترجاع والبدني والمحافظة على استقرار مستوى الصفات البدنية الخاصة

- لم يحقق البرنامج تحسنا في الاختبار البعدي للقدرات الهوائية والاختبار البعدي لمداومة القوة وفسر ذلك بأنه حافظ وأبقى على المستوى المكتسب في مرحلة الذهاب .
- حقق البرنامج تحسنا بدرجة معنوية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية والسرعة الحركية وهذا يدل على فعالية البرنامج المطبق والذي يهدف مبدئيا للإبقاء على مستوى الصفات البدنية الخاصة المكتسبة خلال مرحلة الذهاب.

## تعميق عن الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا لدراسات السابقة يتضح لنا أهمية المتطلبات المهارية خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة واثرها الواضح في تحقيق الأهداف ، فقد أظهرت نتائج الدراسة السابقة العلاقة بين المتطلبات المهارية و المتطلبات البدنية في تحسين و تطوير الاداء لدى اللاعبين ، وكانت هذه النتائج تتكامل مع دراستنا من حيث تركيزنا على العلاقة بين التحضير المهاري و التحضير البدني ما قبل المنافسة لدى اللاعبين ، إلا أن دراستنا تميزت بدارسة اهم المتطلبات المهارية و العمل عليها خلال التحضير البدني ما قبل المنافسة ، وفي ضوء ذلك تم استنتاج ما يلي:

- معظم الدراسات تناولت أحد متغيرات بحثنا سواء المهارات او الصفات البدنية.
- الدراسات تنوعت في المجال الرياضي وبالتحديد في المجال المعرفي النفسي الرياضي.
- تنوعت الأساليب المنهجية في الدراسة بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.
- تنوعت الأدوات المنهجية بين المقاييس النفسية والاستبيان كأداة وكذا الملاحظة والمقابلة.
- الدراسة تناولت كل المهارات لدى لاعبي كرة القدم والصفات البدنية في مرحلة ما قبل المنافسة او في مرحلة الهدنة الشتوية.
- تعتبر الدراسة الحالية تكملة لدراسات السابقة التي عالجت الموضوع من زاوية أخرى.



## خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية والأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإننا قد حاولنا استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحث ، والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على ان تكون تكملة علمية من زاوية أخرى محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

**التمهيد:**

تعتبر الدراسة الميدان وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيداتها، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري والزمني، و بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات والتي تتمثل في المقاييس، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفرضيات أو خطئها لذلك سنحاول أن نلم بجمع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً، وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة، وتحدد الأسلوب الأنجع والفعال إلى استثارة الدافعية من أجل العمل على إيجاد الحلول المناسبة قصد وصول أفراد المجتمع إلى أعلى المستويات.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

ويحمل هذا الفصل النقاط التالية:

#### 3-1 الدراسة الاستطلاعية:

لعل من الخطوات الأساسية والمهمة في البحث العلمي، الدراسة الاستطلاعية التي تعد أولى خطواته، وهذا من أجل التعرف أكثر على الظاهرة المدروسة، وبغية المتوقع بشكل أفضل للإحاطة بتلك الظاهرة وخاصة من ناحية أدوات جمع البيانات، وكذلك الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تعترضنا قبل التطرق إلى الدراسة الأساسية وإلى جانب كل هذا كنا نهدف من وراء إجراء الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- معرفة خصائص مجتمع البحث.
- التأكد من صلاحية أدوات البحث المستخدمة، وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
- التأكد من صلاحية التعليمات المرفقة للمقاييس، وسلامة لغتها، وسهولة فهم أفراد العينة لها
- التأكد من وضوح البنود، ومدى ملازمتها مستوى أفراد العينة وخصائصها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للاختبارات المستخدمة وهذه الاختبارات هي على التوالي :
- مقياس اختبارات ميدانية .

#### 3-2 الدراسة الأساسية: والمتكونة مما يلي:

##### 3-2-1: منهج البحث:

إن المنهج الذي يختاره الباحث هو الطريقة التي يتبعها في الإجابة عن الأسئلة المنبثقة عن مشكلة بحثه كما إن اختيار المنهج المناسب يعتبر من العناصر الهامة، بحيث يترتب على نجاح أو فشل البحث في تحقيق أهدافه وبما أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد منهج الدراسة، فإن موضوع بحثنا يتلاءم واستخدام المنهج الوصفي الذي ساهم في الوصول إلى المعرفة الدقيقة لعناصر مشكلة البحث، وذلك من خلال توفير البيانات عنه.

حيث عرف المنهج بصفة عامة بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (Grawitz Madeleine,1994.265p)، كما عرف المنهج الوصفي بأنه " تلك الطريقة العملية المنظمة التي يعتمد عليها الباحث في دراسته لظاهرة معينة، وفث خطوات بحث معينة يتم بواسطتها تجمع البيانات والمعلومات الضرورية بشأن الظاهرة، من أجل الوصول إلى أسبابها ومسبباتها والعوامل التي تحتكم فيها، وبالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا. (عبد الناصر جندلي، 2007، ص 200، 201).

### 2-2-3 متغيرات البحث:

المتغيرات المرتبطة بالدراسة وهي:

- 1- المتغير المستقل: يتمثل في المتطلبات المهارية في كرة القدم.
- 2- المتغير التابع: المتطلبات البدنية خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص في كرة القدم ما قبل المنافسة.

### 3-2-3 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين، صنف أشبال الذين ينشطون ضمن أندية لكرة القدم لبلدية البويرة خلال الموسم الرياضي 2020-2021 والبالغ عددهم 120 لاعب يتوزعون على 05 أندية.

### 3-2-4 عينة البحث:

إن أي دراسة نفسية تربوية ميدانية، إما تعتمد على طريقة المسح عندما يكون عدد أفراد المجتمع الكلي قليل حيث يمكن الوصول إلى كل الأفراد، أو تعتمد على أسلوب المعاينة أو العينة والتي تعرف بأنها "مجموعة من العناصر المختارة على أساس أنها تملك نفس الطبيعة، ويمكن ان يتعلق الأمر بمجموعة من الأشخاص مرتبة حسب خاصية معروفة ومحددة، وكل مكون من هذه المجموعة يسمى فرد، والمجموع الكلي للأفراد هو المجتمع الحقيقي، وجزء من هذه المجموعة سمي العينة، وعموما هذا الجزء هو الذي يخضع للملاحظة والقياس." (Grawitz Madeleine, 1994. 778)

وكنا سنعمل على اختيار عينة الدراسة هذه العينة بصفقتها متجانسة من الناحية العمرية والمورفولوجية وهم ينتمون الى صنف اشبال (12-15 سنة)

### 3-3 مجالات الدراسة:

إن لكل بحث علمي مجالات على الباحث أن يأخذها بعين الاعتبار لتوضيحه أكثر، ومن بين هذه المجالات نجد:

3-3-1 المجال المكاني: كنا سنقوم بإجراء هذه الدراسة على فرق بلدية البويرة.

3-3-2 المجال الزمني: كنا سنقوم بهذه الدراسة تزامنا مع تحضيرات الموسم 2021/2020.

3-3-3 المجال البشري: كنا سنختار عينة من 05 فرق تتكون من 15 لاعب من بلدية البويرة.

### 3-4 أدوات البحث:

كنا سنعمل في دراستنا على وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث، وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع. كما اعتمد على بطارية اختبارات الأداء المهاري، كما كنا سنعمل على برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من التمارين قصد تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم للمجموعة التجريبية.

### 3- الاختبارات والمقاييس:

#### 3-1 اختبار المراوغة:

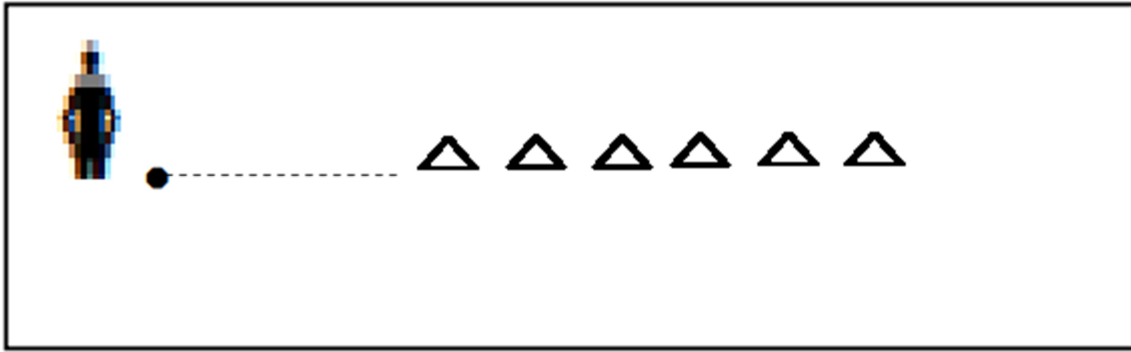
**هدف الاختبار:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين.

**الأدوات المستعملة:** كرات، أقماع، ميقاتي.

#### طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بان يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2ثا. (حسن السيد أبو عبده، 2003ص 16)



### الشكل (12) يوضح كيفية أداء اختبار المراوغة

#### 3-2 اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).

اقترح وارنر ولسن Wilson Warner أستاذ بجامعة الكاثوليكية بلوفن

#### - طريقة العمل:

نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية

أ، ب، ج، د، هـ، و، حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى.

- القسم الأول: "أ" طوله 2م وارتفاعه 22.1م.

- القسم الثاني: "ب" طوله 3م وارتفاعه 22.1م.

- القسم الثالث: "ج" طوله 2م وارتفاعه 22.1م.

- القسم الرابع: "د" طوله 3م وارتفاعه 22.1م.

- القسم الخامس: "هـ" طوله 2م وارتفاعه 22.1م.

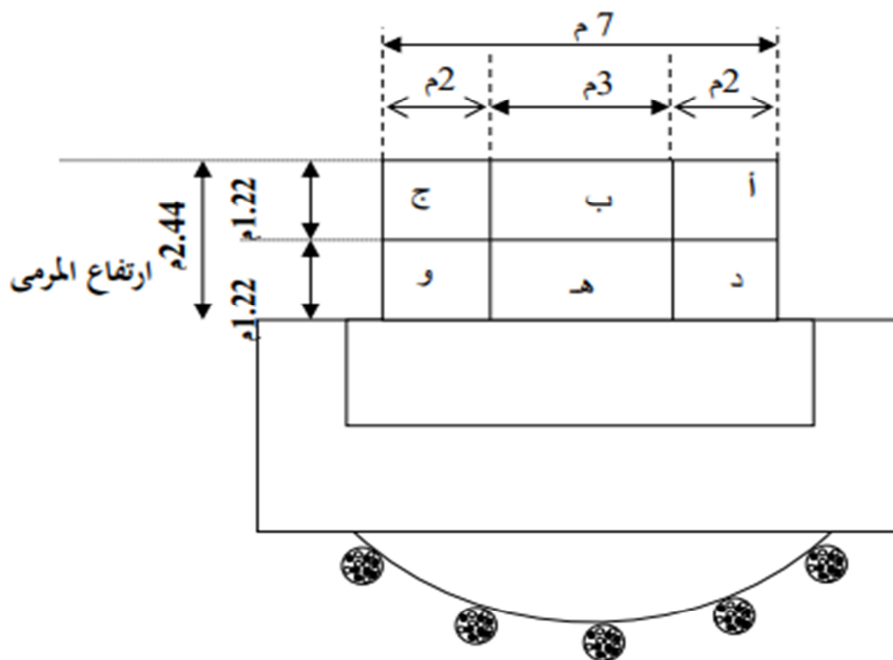
- القسم السادس: "و" طوله 3م وارتفاعه 22.1م.

**كيفية إجراء الاختبار:**

يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل رقم

**هدف الاختبار:**

- محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ، د، ج، و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة .
  - في القسم (ب، هـ) الحصول على نصف العلامة
- نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة. (زيان كمال، 1997، ص 66).



الشكل (13) يوضح كيفية أداء اختبار التصويب

**3-3 اختبار الجري بالكرة:**

**هدف الاختبار:**

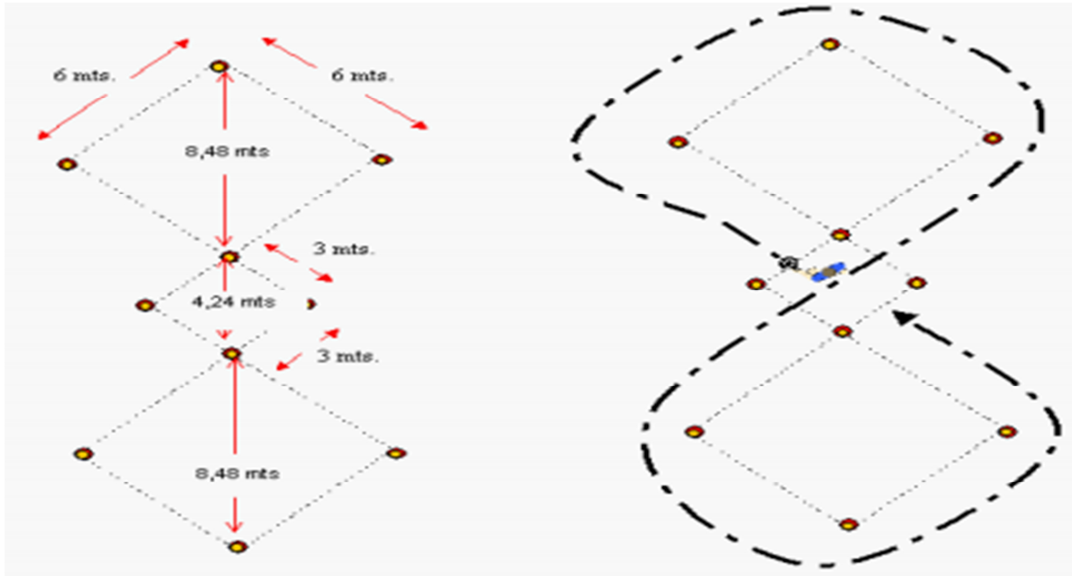
يهدف هذا الاختبار الى قياس القدرة على التحكم في الكرة مع الجري لدي لاعبي كرة القدم ناشئين.

**الأدوات المستعملة:**

كرات، 10 أقماع، ميقاتي.

**طريقة أداء الاختبار:**

يقف اللاعب مع الكرة، وعند الإشارة يقوم بالجري بالكرة كما هو موضح في الشكل، وفي اقصى وقت ممكن باستعمال كلتا الرجيين.



الشكل (14) يوضح كيفية أداء اختبار الجري بالكرة

4-5 الوسائل الإحصائية:

تم عملية المعالجة الإحصائية بالحساب الآلي عن طريق برنامج (SPSS)، بالإضافة الى النسبة المئوية.

4-5-1 معادلة بيرسون:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

4-5-2 النسبة المئوية:

كنا سنقوم بعملية جمع الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، تم بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية \%}$$

بحيث أن:

- ع - يمثل عدد أفراد العينة
- ت - يمثل عدد التكرارات.
- س - مثل النسب المئوية.



## خلاصة :

من خلال هذا الفصل كنا سنتناولنا فيه جانب الإجراءات الميدانية للدراسة التطبيقية حيث كنا سنقوم بتحديد الخطوات والمناهج التي سنتبعها ونسير وفقها لتحقيق الأهداف المرجو الوصول إليها وحددنا المنهج الذي سنتبعه وخصائص المجتمع الذي سنقوم بدراسته وكذا العينة التي نعتبر أنها تمثل المجتمع المدروس أحسن تمثيل بالإضافة الى عرض الأدوات المستخدمة والمتمثلة في الأدوات الإحصائية المستخدمة من أجل أحسن تحليل للنتائج التي كنا سنتحصل عليها.

**التمهيد :**

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة المتطلبات المهارية للاعبين خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة في كرة القدم قدم (أشبالي)، ومن خلال التوقعات للنتائج التي كنا نتوقع الحصول عليها عن طريق إجراء الاختبارات التي شملت اختبار المروعة ودقة التصويب و الجري بالكرة ، المستعملة مع العينة التجريبية التي كنا سنعمل معها ،حيث سنقوم بمناقشة بعض النتائج المتوقعة على ضوء الفرضيات المطروحة لهذه الاختبارات في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

في اختبار مهارة دقة التصويب كنا نتوقع بعض النقائص في النتائج بعد اجراء الاختبار بحيث كنا نتوقع نسبة التصويب على الهدف ضعيفة وأيضاً في اختبار مهارة المراوغة توقعنا نسبة ضعيفة كما كنا نتوقع نسب جيدة بنسبة اختبار مهارة الجري بالكرة وهذا حسب الدراسات السابقة.

### الاستنتاج العام:

من خلال هذه الدراسة والمكتسبات القبلية كنا نطمح للوصول الى نتائج التي تثبت لنا صحة الفرضية التي تنص على أن للمتطلبات المهارية للاعبين دور فعال خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة في كرة القدم.

من خلال الاختبارات التي كنا سنعمل عليها كاختبار دقة التصويب الذي كان سيثبت لنا صحة الفرضية التي تنص على أن لمهارة التصويب أهمية لدى لاعبي كرة القدم، وأيضاً اختبار الجري بالكرة الذي يبين صحة الفرضية التي تقول ان الاعداد البدني يؤثر على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم. خلال مرحلة الاعداد البدني خاص ما قبل المنافسة، وكذلك اختبار المراوغة الذي كان سيحقق فرضية أن الاعداد البدني يؤثر على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

## الخاتمة:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية وممارسة في العالم ويرجع ذلك إلى المهارات الفنية التي ساهمت بشك كبير في ذلك، حيث أضفت عليها جمال وانسيابية مما ساهم في اتساع وزيادة عدد الممارسين لها والمختصين فيها بهدف تطويرها وتحسينها أكثر، ومن بين كل المهارات نذكر كل من المراوغة ودقة التصويب و الجري بالكرة التي تعتبر من أهمها، وللقيام بذلك وجب إعداد متكامل للرياضي بما فيه التحضير البدني لجميع الصفات البدنية خاصة في مرحلة الاعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة .وقصد معرفة مدى تأثير المتطلبات البدنية على أداء مهارات كرة القدم جاءت هذه الدراسة بهدف وضع وحدات تدريبية مدمجة لتنمية هذه المتطلبات لمعرفة أثرها على تحسين الأداء التقني لهذه المهارات، وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية أدائها الراجع أساسا إلى القدرات البدنية فهذه الوحدات المقترحة التي كانت ستساهم إلى حد ما في رفع القدرات مهارية لدى اللاعبين والتي صاحبة اختبارات في مهارة المراوغة ودقة التصويب و الجري بالكرة ، وهذا انطلاقا على النتائج التي كنا نتوق الوصول إليها، حيث كانت توقعات هذه النتائج إلى حد ما ضرورة في تحسين القدرات البدنية قصد الوصول إلى تحسين الأداء المهاري للتقنيات السابقة الذكر لدى اللاعب، وعلى الرغم من النتائج المتوقع الحصول عليها إلى أنها تبقى غير كافية، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين أداء المهارات لدى اللاعب في كرة القدم.

اقتراحات وفروض مستقبلية

- تطبيق سياسة رياضية ناجحة ودقيقة لاسيما فيما يتعلق بالبرامج التكوينية لمختلف الفئات العمرية من خلال إشراك الباحثين وخريجي الجامعات والمعاهد في تسطير هذه البرامج أي خلفية علمية مبنية على أسس تجريبية لا على عمليات تقليدية فقط وإلزام الفرق بتطبيق هذه البرامج من خلال لجنة مراقبة تسهر على تطبيق هذه البرامج والعقوبة لمن يخالف هذه التعليمات
- تحضير مدربين ومربين في المستوى وهذا من خلال إعداد دورات تكوينية وإعادة تأهيل المدربين دوريا.
- مطالبة المدربين والقائمين على الشؤون الرياضية على تقديم البرامج قبل تنفيذها وذلك لفحصها من قبل الإطارات والباحثين ثم التأشير عليها بالصلاحيية أو العكس.
- إلزام الطواقم الفنية أن تضم خريجي الجامعات والمعاهد لمعرفة قواعد منهجية التدريب.
- إيجاد سبل تمويلية جديدة وتحفيز الفرق التي تعتمد على التكوين.
- تطبيق سياسة الاحتراف الحقيقي من خلال البدء في إنجاز مراكز التكوين والبنى التحتية.
- توفير الرعاية ومن كل الجوانب والاهتمام بصحة الناشئ الجسمية والعقلية احترام ميولات الطفل والاعتماد على المختصين في هذا المجال القائم بدأته، وحماية المدربين من الضغوطات خاصة من الأولياء واعطائهم الحرية الكاملة.

المصادر:

- 1- القرآن الكريم: سورة النمل الآية 19.
- 2- القرآن الكريم: سورة المطففين الآية 26.
- 3- القرآن الكريم: سورة الاسراء الآية 23.

قائمة المراجع:

1. حنفي محمود مختار، 1981م كرة القدم للناشئين، لقاهاة (مصر): دار الفكر العربي
2. محمد عبد الله الهزاع، 2008م فنون كرة القدم.
3. أمر الله احمد البساطي 2009، التدريس في التربية البدنية والرياضة.
4. حسن أبو عبده. 2004م، لقدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري.
5. فتحي أحمد عطية: نظرية التمرينات البدنية، الاسكندرية 2004
6. أمر الله أحمد البساطي قواعد وأسس التدريب الرياضي، 1998 دار القلم
7. إبراهيم سيد عبد الوهاب 2017 لاشين القدرات البدنية في رياضة كرة القدم.
8. حسن عبد الجواد: 1984، كرة القدم دار الملايين.
9. زكي محمد محمد حسن 1998، بناء المهارات الفنية والخطية، الإسكندرية.
10. بن قوة علي، 2004، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لناشئين.
11. عادل تركي حسن 2014. كرة القدم تعليم وتدريب.
12. مفتي إبراهيم حماد، 1999 التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي.
13. بطرس رزق الله، 1992 متطلبات كرة القدم البدنية المهارية.
14. حسن عبد الجواد: 1984، كرة القدم دار الملايين.
15. فتحي أحمد عطية: 2004 نظرية التمرينات البدنية، الاسكندرية.
16. حسن السيد أبو عبده: 2002، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم.
17. سلام جبار صاحب. 2005 كرة القدم تعليم وتدريب.
18. مفتي إبراهيم حماد: 2001 التدريب الرياضي الحديث.
19. حنفي محمود مختار: 1988، اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي دار الزهران.

20. سامي الصفار 1987 أسس التدريب في كرة القدم دار التاب لطبع والنشر، بغداد.
21. براهيم أحمد سلامه 1980 مناهج البحث في التربية البدنية دار المعارف .
22. كمال عبد الحميد 1997 اللياقة البدنية ومكوناتها دار الفكر العربي.
23. ريسان مجيد خريط: 1989 علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة، دار الكتاب
24. قاسم حسن حسين 1984، مكونات الصفات الحركية دار الفكر.
25. فيصل رشيد عياش الدليمي، 1986، كرة القدم.
26. طه إسماعيل، 1998، كرة القدم بين النظرية والتطبيق دار الفكر.
27. بطرس رزق الله: 1994، متطلبات كرة القدم البدنية والمهنية.
28. محمد حسن عالوي: 1981 علم النفس الرياضي دار المعارف.
29. فرج حسين بيومي: 1981 المجتمع الثقافة والشخصية دار المعرفة.
30. وديع فرج دين 1981 خبرات في الألعاب لصغار والكبار دار المعارف.
31. حامد عبد السلام زهران 2001 علم النفس النمو والمراهقة.
32. سيد خيري، 1976 النمو الجسمي في مرحلة الطفولة دار الفكر.

المراجع باللغة الأجنبية:

33. René taelman 1990. Techniques et performance.
34. Jurgen weineck, 1997. Les méthodes d'entraînement et leur application.
35. Emmanuelvan praagh 2008. Enfant et adolescent.



**Titre de l'étude : Les compétences requises des joueurs lors de la phase de préparation physique pré-compétition dans le football.**

**Préparé par les étudiants : Hamed khoudja alla eddin**

**Chelalo bilal**

**Supervisé par DR :**

**Hamani Ibrahim**

L'objectif de cette étude était d'identifier les compétences requises les plus importantes pour les joueurs lors de la phase de préparation physique pré-compétition dans le football. Comme il était prévu de mener une étude de terrain au niveau des équipes de la commune de Bouira pour la saison sportive (2020-2021), nous n'avons pas pu faire l'étude en raison de la pandémie de Corona, car nous allions choisir un échantillon de 05 des équipes composées de 15 acteurs de la commune de Bouira afin que nous travaillions dans notre étude sur des moyens d'aide. Connaître les aspects de la recherche, qui consistait à collecter des informations à partir de diverses sources et références. Il s'appuyait également sur une batterie de tests de performances d'habiletés, et nous allions également travailler sur un programme d'entraînement qui comprend un ensemble d'exercices afin de développer les compétences de base en football pour le groupe expérimental. Là où nous nous attendions à obtenir des résultats grâce aux tests que nous allions utiliser comme test de précision de tir, ce qui nous prouverait la validité de l'hypothèse selon laquelle l'habileté au tir est importante pour les joueurs de football, et aussi le test de courir avec le ballon qui montre la validité de l'hypothèse qui dit que la préparation physique affecte l'habileté de tir. Courir avec le ballon pour les joueurs de football, ainsi que le test de dribble, qui aurait réalisé l'hypothèse que la préparation physique affecte l'habileté de dribble des footballeurs, ce qui confirme la validité de l'hypothèse selon laquelle les compétences requises des joueurs ont un rôle actif lors de la phase de préparation physique particulière avant la compétition dans le football.

## Résumé de recherche

---

Nous travaillerons également à la réalisation des hypothèses partielles représentées dans :

- L'habileté du tir est importante pour les joueurs de football.
- La préparation physique affecte l'habileté à courir avec le ballon chez les joueurs de football.
- La préparation physique affecte la capacité de dribble des joueurs de football.

De cette étude et des résultats d'études précédentes obtenus, nous avons conclu que les exigences de compétences devraient se voir attribuer le statut et l'importance qu'elles méritent au cours de la phase de préparation physique spéciale dans le processus de formation et de formation des jeunes, et la nécessité d'adopter des programmes scientifiques modernes. et des programmes conformes aux exigences et aux méthodes de l'entraînement sportif moderne. Enfin, on peut dire que ces résultats devraient être une référence et un point de départ pour d'autres études dans ce domaine, et un phare pour les spécialistes dans le domaine de la formation sportive en Algérie pour avancer sur la bonne voie, en commençant par trouver des programmes efficaces et fournir conditions de réussite de cet individu et l'orienter vers la pratique effective du football et l'accès à un haut niveau.

**Study title: The skill requirements of players during the pre-competition physical preparation stage in football.**

**Prepared by students: Hamed Khouja alla eddin**

**Chelalo bilal**

**Supervised by  
Dr.: Hamani Ibrahim**

The aim of this study was to identify the most important skill requirements for players during the pre-competition physical preparation stage in football. As it was scheduled to conduct a field study at the level of the Bouira municipality teams for the sports season (2020-2021), we were unable to do the study due to the Corona pandemic, as we were going to choose a sample of 05 teams consisting of 15 players from the municipality of Bouira so that we would work in our study on means that help Familiarity with the aspects of the research, which consisted of collecting information from various sources and references. It also relied on a battery of skill performance tests, and we were also going to work on a training program that includes a set of exercises in order to develop the basic skills in football for the experimental group. Where we expected to reach results through the tests that we would use as a test of shooting accuracy, which would prove to us the validity of the hypothesis which states that the skill of shooting is important for football players, and also the test of running with the ball that shows the validity of the hypothesis that says that physical preparation affects the skill of shooting. Running with the ball for football players, as well as the dribbling test, which would have achieved the hypothesis that physical preparation affects the dribbling skill of football players, which confirms the validity of the hypothesis that the skill requirements of players have an active role during the stage of special physical preparation before competition in football. We will also work on achieving the partial hypotheses represented in:

- The skill of shooting is important for football players.

- Physical preparation affects the skill of running with the ball among football players.
- Physical preparation affects the dribbling skill of football players.

From this study and the results of previous studies obtained, we concluded that the skill requirements should be given the status and importance they deserve during the special physical preparation stage in the process of training and training young people, and the need to adopt modern scientific programs and curricula in line with the requirements and methods of modern sports training. Finally, we can say that these results should be a reference and a starting point for other studies in this field, and a beacon for specialists in the field of sports training in Algeria to move on the right path, starting with finding effective programs and providing conditions for the success of this individual and directing him towards the actual practice of football and access to a high level.