-جامعة آكلي محند آولحاج البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

الموضوع:

أهمية تخطيط الوحدات التدريبية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر(19-22) سنة

-دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة القدم لولاية البويرة-

-إعداد الطلبة:

* لوني منير

* شرود منير

*سحنون علاء الدين

-إشراف الدكتور:

* زاوي عبد السلام.

السنة الجامعية: 2019/2018

تمهيد:

يستند التدريب الرياضي على" الأسس العلمية وخاصة على المبادئ التربوية المرحلية الموجهة للوصول إلى الكمال الرياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق على إمكانيات وقابليات الرياضي لإيصاله إلى أعلى مستوى ممكن في لعبة أو فعالية رياضية معينة" [1] .

ويرى ماتفييف"إن كل نوع من أنواع تدريب اللياقة البدنية عبارة عن قوانين وأنظمة تظهر التعود البيولوجي أو بمعنى آخر تدريب اللياقة البدنية يساوي التكيف البيولوجي، وان التكيف البيولوجي يحصل ميدانيا من خلال التنفيذ في حيز وجود مبادئ التدريب[2]."

ويعرفه ليمان (1975) بأنه كل الأعمال هودات الجسمية التي تؤدي الى تكيف وظيفي أو تكويني والى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب .كذلك يعرفهم بسطويسي احمد" (1991) بأنه عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستويا بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن [3]."ومصطلح التدريب على العموم يعني" مجموعة من الإجراءات المخططة والمبينة على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهه لتحقيق هدف .أو غرض ما في مجال ما .[4]

"وإن مفهوم التدريب الرياضي الحديث يعني العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة ".[5]

1هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة اوفيست التحرير ، 1975 ص 12

2 Matwejew ,l.p :grandlagenndessportlichen trainings . berlin 1981 , p 64

3بسطويسي احمد: اسس و نظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ،ص48

4امر الله احمد البساطي : التدريب الرياضي و تطبيقاته ، الاسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة اوفيست ، 1998 ص2

5مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث ،ط1 ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،(1998)، ص21

1مبادئ التدريب وأهميته :

تجرى الحصص التطبيقية للتدريب الرياضي على عدة مبادئ أساسية و على هذا يجب على المدرب إعطاء هذه المبادئ أولوية خاصة خلال الحصص التدريبية لضمان تقدم المستوى في نهاية الدورة التكوينية الصغرى أو الكبرى و إتباع هذه المبادئ هو ضمان الصحة و تجنب الإصابات و المرض.

المدرب الناجح هو من يضع هذه المبادئ على رأس قائمة برامجه التدريبية و الإخلال بهده المبادئ قد يضر اللاعب بدل نفعه، لأنه من أجل النمو بمعدلات طبيعية يجب التناوب بين الحمل و الراحة و لا يجب الإفراط في التدريب لأنه يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكس ما كان يهدف إليه المدرب.

1-1المبدأ الأول:

التكييف: التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى.

إن البيئة المرفولوجية للإنسان تسمح له بتطوير أعضاءه و أجهزته للتكيف مع الجهد البدني في التدريب الرياضي وهوالارتقاء بمستوى الأداء، إن الزيادة الضئيلة في جرعة التدريب يصعب ملاحظتها إلا بعد مرور فترة طويلة من الإستكرارية في التدريب.

-التكيف النموذجي الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

- تحسين عمل الأجهزة الوظيفية للجسم.
- تحسين في القوة و القدرة و التحمل العضلي.
- زيادة كفاءة عمل العضلات و الأربطة و العضلات.

يجب على المدرب و اللاعب إتباع مبادئ التدريب بشكل تدريجي بغية تفادي الإصابات وكذا التحضير المناسب للمنافسة و كل هذا يهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعب و الوصول إلى المستوى النخبوي.

1-2المبدأ الثاني:

الاستجابة الفردية للتدريب":استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب" الرياضيون يستجيبون للتدريب الواحد فرديا، إن استجابة كل لاعب لجرعة تدريبية تكون مختلفة بدرجة مختلفة بالنسبة للآخرين و هذا راجع إلى عدة أسباب.

-**النضج:** كلما زاد النضج كانت هناك فرصة أفضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه و التفاعل يكون أحسن بالنسبة لجسم و أقل نضج حتى بالنسبة للتوأم و هو ما يرتبط بشكل مباشر بالتكيف.

-**الوراثة:** كافة أعضاء و أجهزة جسم الإنسان تحدد خصائصها من خلال الوراثة فحجم الرئتين والقلب و الألياف العضلية و التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقا للصفات الوراثية. **فمثلا:**التدريب الهوائي تحدد الصفات الوراثية % 25 أم % 75 فهي تتأثر بالتدريب.

-**تأثير البيئة:** إن اللاعب يتأثر بصفة مباشرة نفسيا و بدنيا من المحيط الخارجي، فاللاعب يتأثر نفسيا من مشاكل خارج إطار التدريب كالمنزل المدرسة و حتى الشارع و هو يتأثر بالمحيط الخارجي للبيئة سواء كان ملائما للتدريب أو غير ملائم كاختلاف القاعة عن الهواء الطلق و البر و الحرارة والمرتفعات و حتى نقاء و تلوث الهواء و حسب القدرات الفردية و على المدرب أخذ هذا بعين الاعتبار ضمن البرنامج التدريبي.

-**التغذية:** هناك تغيير مورفولوجي يحدث عند التدريب و هدا ما يتطلب قيمة من الغداء كالبروتين والسكريات ....ليكون التدريب ذا نفع و لا يؤثر سلبا على اللاعب.

-**الراحة والنوم:** على المدرب مراقبة درجة التعب و الخمول و الكسل لدى اللاعبين و تقديم النصائح بأخد أوقات كافية من الرحة أو زيادة أوقات الراحة عند التدريب فالرياضي يحتاج إلى 8 ساعات راحة وقد يحتاج أكثر و الصغار يحتاجون وقت أكبر من البالغين.

-**مستوى الياقة البدنية:** معدل تطور المستوى يحدد مستوى اللياقة البدنية فإدا ما ارتفع فإن اللاعب يحتاج إلى وقت طويل من التدريب لتقدم بسيط أما إدا كان مستوى الياقة البدنية منخفضا فالتقدم يكون سريع جدا ، وإن التعب يظهر على اللاعبين غير اللائقين بسرعة لذا يجب مراعاة دلك لأنه يؤدي إلى الإصابة و المرض.

-**المرض و الإصابات:** استجابة الرياضي للتدريب قد تكون في وضعية ضعيفة و هدا راجع إلى عدة عوامل منها المرض و الإصابات و بسبب هده المشاكل الصحية و العجز يجدث نتيجة المجهود الشديد خلال التدريب و المدرب عليه التأكد من الشفاء التام من الإصابات أو المرض قبل الإتمام في التدريب أو المنافسة وعلى المدرب مراعاة و تفادي هذه المشاكل المتوقع حدوثها .

-**الدوافع:** لضمان مواصلة اللاعب الممارسة يجب أن تكون لديه قناعات شخصية و حب خاص للرياضة و الممارسة و دافع لإحراز التقدم والنجاح .

1-3 المبدأ الثالث:

الاستعداد: استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده .

إن للمرحلة العمرية دور في الاستفادة من تمارين التدريب الرياضي، فإن التمارين المقدمة للاعبينتعتمد أساسا على مدى الاستعداد الفسيولوجي ومدى تماشيه مع درجة النضج، فمثلا الاستفادة من التدريب اللاهوائي، بالنسبة للبالغين يكون أحسن منه بالنسبة للمراهقين (صغار) وهدا راجع إلى نقص القدرات اللاهوائية لديهم نظرا للارتباط بعدم اكتمال النضج، وبالنسبة لتمرينات القوة العضلية فإن فعاليتها و تأثيرها يكون على الأطفال أكثر منه على البالغين لأنه لا تكون هناك زيادة واضحة على الصغار نتيجة التدريب الرياضي، ونظرا لعنصر ارتباط المهارات العصبية والحركية بالسن فيجب التركيز عليها وأن التدريب الزائد عن القدرات الفيسيولوجية المراد تحسينها.

-الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي التي تتناسب مع استعدادات الجسم و المراحل النسبية المختلفة.

1-4المبدأ الرابع:

التقدم بدرجة حمل التدريب: درجة الحمل يجب أن تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت للقدرة على التكيف.

يجب التقدم بدرجات في حمل التدريب و على فترة مناسبة و هذا من خلال التحكم في مكونات الحمل (شدة،حجم،كثافة) و التقدم في الحمل لا يعني الزيادة فقط بالمحافظة والتثبيت لفترة زمنية مناسبة تم زيادة الحمل مرة أخرى، و الزيادة السريعة والغير مناسبة تؤدي إلى:

- سرعة تذبذب مستوى الرياضي.
- هبوط مستوى اللاعب.
- عدم تمكن الرياضي من الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة.

وقد يتعرض للإصابة بمرض، ومعظمها نتيجة التقدم السريع بدرجات العمل(مسافة الشدة) وفي مبدأ الزيادة التدريجية بالعمل يفضل إتباع نصيحة(إرجاع التقدم بطيئا) ليس في وحدة التدريب فقط بل في:

-الانتقال من الجزء للكل* الانتقال من الكم للكيف*الانتقال من العام إلى الخاص.

1-5المبدأ الخامس:

التحمل الزائد: كيف يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب يحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.

كي يكون هناك تقدم و ارتقاء بالمستوى البدني للاعب فإنه من الضروري أن يكون الحمل المقدم قريب من أقصى ما يتحمله اللاعب، أي كلما تكيف الجسم للحمل وجب عليه زيادة أحمال أخرى و هذا على كل أنواع التدريب فبزيادة الوقت و الشدة يتطور الحمل أما تطور القوة العضلية يكون من خلال زيادة متدرجة للمقاومة و للجسم القدرة على التكيف فالجهاز العصبي قادر على تطوير الألياف العضلية في العضلات،

فإنها تنتج بروتينات لتلبية المطالب و الجهاز الدوري فإن عملية رفع قدرته على أساس كمية أكبرمن الدم إلى العضلات و كل هذا هو تأثير الحمل الزائد على مختلف الأجهزة الحيوية للجسم كي تقوم بوظائفها بكثافة أعلى حسب المتطلبات الخارجية(تمرين).

1-6المبدأ السادس:

الخصوصية: لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله.

التدريب لتحسين كفاءة السرعة يطور السرعة ولا يطور القوة و العكس صحيح أي أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغيرات في أعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة ولا تمس أعضاء أخرى، و منه فإنه من الضروري أن يعكس التدريب الرياضي المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية و إن هناك مستويات لخصوصية التدريب كما يلي:

- خصوصية تدريب كل رياضة من الرياضات.
- الرياضات المتشابهة و حتى داخل الرياضة الواحدة (مراكزاللعب، أداء اللاعبين).

و هناك عناصر أساسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب:

- نظام إنتاج الطاقة(جدول1).
- نوع القوة العضلية المطلوبة لاتخاذ الأداء الحركي.
- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.
- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.

1-7المبدأ السابع:

التنويع: ضرورة التغذية في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل.

يشمل مبدأ التنويع عنصرين هما:

- تبادل العمل و الراحة
- تبادل السهل مع الصعب

السير بوتيرة واحدة في التدريب يؤدي إلى الملل و الضجر عكس التنويع فهو يخلق الإثارة و الحماس و هذا ما يحدث التكيف و يمكن تحقيق هذا من خلال:

- ✓ التوزيع في زمن داوم جري التدريب.
- ✓ تغيير رتابة التدريب و التمرينات التي يحتويها.
- ✓ التنويع في الأجزاء المكونة لجرعة التدريب.
- ✓ التنويع في مسرعات أداء التمارين.
- ✓ التنويع في المسافات المقطوعة.
- ✓ استخدام ألعاب صغيرة.

1-8المبدأ الثامن:

-**الإحماء و التهدئة:** يبدأ كل تدريب بإحماء و ينتهي بالتهدئة.

-**الإحماء:** هو تهيئة الجسم و مختلف أجهزة الجسم إلى عمل مقبل في ظروف الخارجية المحيطة تتصل بأداء الرياضي في بذل جهد و حركة لتنفيذ الأداء و هو يحقق:

1) زيادة كم الأكسجين المستهلك و زيادة التهوية الرؤية و جعل التنفس أعمق و أسرع.
2) زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة تدفق الدم في كل ضربة واتساع الأوعية الدموية.
3) اكتساب العضلات الاسترخاء و المرونة و المطاطية المطلوبة للأداء.
4) رفع درجة حرارة الجسم.
5) التهيئة لأداء المهارات ا لحركية.
6) الوصول لأرقى المهارات الحركية.
7) الوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل.
8) الوصول الأقصى لاستعداد النفس للتدريب.

-**التهدئة:** و هي العودة إلى الهدوء و يقصد به إنهاء الحصة التدريبية أي بعد حمل أقل نسبة أومنخفض وتمرينات الإطالة لأنها تسهل عملية استمرار عملية ضخ الدم للمجموعة العضلية و تحسين من كفاءة الدورة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة و التمثيل الأدائي

وعند التوقف المفاجئ بعد جهد بدني كبير يسبب سيولة في الدم و بطئ الدورة الدموية و بطء عملية إزالة فضلات و إنتاج الطاقة و قد يؤدي أيضا إلى شد عضلي و آلام عضلية و مشاكل أخرى.

فلهذا يجب على المدرب تعليم أصول الإحماء و التهدئة في توصيل الأكسجين وتوزيعه(الجهاز الدوري التنفسي) و عدد مرات التنفس في الدقيقة و يتطلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية ما بين 15 يوم إلى عدة أشهر.

وبعد التجارب و الأبحاث العملية في هذا المجال لوحظ أنه القوة العضلية تفقد بدرجة أبطأ من التحمل الدوري التنفسي و يشارك في فقدان الكفاءة البدنية الراحة التامة للاعب ، إذ يفقد مابين 7.6 %أسبوعياإذا لم يقم بأي نشاط رياضي و هنا يكمن دور الإستاد أو التدريب في تطبيق مبدأ الارتداد أوالعودة إلى الحاجة الطبيعية و خاصة عند فترة الانتقال و هذا من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية.

1-9المبدأ التاسع:

التدريب طويل المدى :التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره.

لوصول الرياضي إلى المستوى العالي هذا يتطلب من 15 إلى 10 سنوات عمل مدروس و منظم ،الآن ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب و بتراكم الجرعات التدريبية، و هذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى و الذي مر اللاعب خلالها بمراحل التدريب بخبرات متنوعة ،فالتدريب طويل المد المدى لا يعنى البداية بالتخصص بل يمكنه الممارسة و الإنهاء في تخصص مختار و هذا ما يجب على المدربين منع الصغار من ممارسة أنشطة رياضية أخرى. ويجب على المدرب عدم الإسراع في تحقيق نتائج في وقت قصير و إنهاء حياة اللاعب، التدريب طويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المقدم و تطور جسم اللاعب، أفضل مكافأة يتحصل عليها اللاعب هو تحقيق نتائج حسنة من خلال برامجه طويلة المدى.

. 1-10المبدأ العاشر:

العودة إلى الحالة الطبيعية: التفوق على التدريب يؤدي باللاعب إلى العودة إلى الحالة الطبيعية قبل التدريب.

للتدريب الرياضي سلبيات و إيجابيات عديدة فإذا ما تم التوقف عنه فإن اللاعب يفقد التكيف السابق، فمعظم الفوائد المكتسبة تفقد في فترة قصيرة، و هذا ما يؤثر على العديد من وظائف الجسم بعد تحسين نتيجة العمل المتواصل، و من الأجهزة الوظيفية بشكل خاص كفاءة أنشطة الأنزيمات التي تلعب دورا هاما في توصيل الأكسجين و توزيعه(الجهاز الدوري التنفسي)و عدد مرات التنفس في الدقيقة، و يتطلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية ما بين 15 يوم إلى عدة أشهر.

وبعد التجارب و الأبحاث العلمية في هذا المجال لوحظ أن القوة العضلية تفقد بدرجة أبطأ من التحمل الدوري التنفسي، و يشارك في فقدان الكفاءة البدنية الراحة التامة للاعب، إذ يفقد ما بين6-7 %أسبوعين إذ لم يقم بأي نشاط رياضي و هنا يكمن دور الأستاذ أو المدرب في تطبيق مبدأ الارتداد أو العودة إلى الحالة الطبيعية و خاصة عند فترة الانتقال و هذا من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية.

.2طرائق التدريب:

تنوعت الطرائق والأساليب لرفع مستوى اللاعب، وان لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها ، وينبغي على المدرب الإلمام بها، وعليه اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها، كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية، إد أن طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية ،

ولهذا فان طرائق التدريب ترينا كيف ندرب لنحصل على أفضل النتائج ، وفي ضوء ذلك فقد قسمها علماء التدريب الرياضي إلى:

- طريقة الحمل المستمر
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب المنوعة
- طريقة التدريب الفتري
- طريقة اللعب(المنافسات)
- طريقة تدريب الهيبوكسيك
- طريقة تدريب الفارتلك.

. 2-1 طريقة الحمل المستمرcontinuos training method:

يقصد بها "تقديم حمل تدريبي للاعبي أو لاعبات تدور شدته حول متوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا"[1]. كما أوضح (البساطي) بأنه"تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية "،[2]وكذلك تتميز كما أشار (عثمان)"بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير"[3]. وتهدف هذه الطريقة إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية (البساطي).

[1] حمادة، محمد جمال الدين: "أثر تنمية القدرة العضليةعلى مهارة التسديد في كرة القدم" ،جامعة حلوان. 1983. ص10.
[2] البساطي، أمر الله احمد: "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، دار المعارف للطباعة، الإسكندرية، (1998)،ص81.
[3] عثمان، محمد: موسوعة ألعاب القوى، ط1، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت(1990)،ص53.

وتنقسم هذه الطريقة الى:

- التدريب المستمر السريع Continuos Fast Training
- التدريب المستمر البطيءContinuos Slow Training

تعد طريقة التدريب المستمر السريع أنها "اقرب إلى الحالة التي يكون عليها الرياضي خلال المنافسة" .

أما طريقة التدريب المستمر البطيء وكما أشار(عبد الفتاح) "فهي انسب لتدريب كبار السن والرياضيين في بداية الموسم التدريبي أو عقب انقطاعهم عن التدريب لفترة طويلة".[1]

أما تأثير طريقة التدريب بالحمل المستمر من الناحية الفسيولوجية فهي " تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية "(حمادة ،2001 ،213).

2-2طريقة التدريب التكراريRepetition Training Method :

" تعد طريقة الإعدادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات المضمار (خاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية)"، وان التدريب التكراري وكما أشار(عبد الخالق)بأن شدة الحمل تكون فيه" عالية وتكرار بسيط وراحة بينية طويلة ".[2]

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى"تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة"،[3] وان تأثيرها من الناحية الفسيولوجية كما أشار(حمادة) فهي تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائية كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء بأقصى شدة ، مما يتسبب في التعب."

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

1. طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد م رات التكرار.
2. فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

---

[1] عبيد الفتاح، أبو العلا : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1997) ص93.
[2] عثمان ، محمد :موسوعة ألعاب القوى ،ط1 ،دار العلم للنشر و التوزيع (1990)الكويت ص 61.
[3] عبد الخالق ،عصام الدين :"التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات"،دار المعارف الطبعة السابعة ،الاسكندرية ،1992 ص229.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا منالمنافسة،مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيقٍ الأداء بدرجة شدة عالية.[1]

2-3.طريقة التدريب المنوعة.training method:

تتميز طريقة التدريب المنوعة بالعناصر الأتية :

- تنوع شدة التمارين
- اختلاف فترة التمارين
- انخفاض شدة التمارين التي توجد ظروف الاسترداد الجزئي وأن هده الطريقة تستخدم لتطوير القوة العضلية و التحمل و توافق الحركات وأن التغير في شدة العمل لأجل تطوير سهولة و دقة الحركات(143.1981.tadeusz).

2-4طريقة التدريب الفتري.Interval Training Method:

التدريب الفتري هو" نظام من العمل البدني يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء "[2]،وكما أوضح(الربضي)" انه نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة ، وتنسب كلمة فتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه."

ويذكر(عثمان)بأنها" عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة الغير كاملة "،[3] وأشار (علاوي)"أن "التدريب الفتري من طرائق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة" ، وان التدريب الفتري من" طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق" التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة .[4]

[1] امر الله احمد :"قواعد وأسس التدريب الرياضي " دار الفكر العربي ،القاهرة(1999)ص94
[2] حسام الدين ، طلحة وأخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، دارالمعارف ،1979،ص216.
[3] عثمان محمد ، التعلم الحركي و التدريب الرياضي ،دار القلم للنشر و التوزيع ،الكويت ،(1990)،ص54.
[4] محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ،ط1، مصر ، دار المعارف، 1992، 216.

. 2-4-1أقسام التدريب الفتري:

تعد طريقة التدريب الفتري من أكثر الطرائق شيوعا في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الجماعية والفردية، وان هذه الطريقة تنقسم إلى عدة أقسام ولكن أكثرها شيوعا هما:

أولا:التدريب الفتري المنخفض الشدةTraining extensive Interval :

تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " المطاولة العامة (مطاولة الجهاز الدوري والتنفسي)، والمطاولة الخاصة، ومطاولة القوة."

"وتؤدي هذه الطريقة إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافةإلى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين، كما تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكييف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب.

وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ تصل في تمرينات الجري، من 60-80%من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد من 50-60%من أقصى مستوئ للفرد".[1]

ثانيا:التدريب الفتري المرتفع الشدةIntensive Interval Training :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى، أما تأثيرها من الناحية الفسيولوجية فهي تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين .[2]

"وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمرينات الجري . من80-90%من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى % 75 من أقصى مستوى للفرد"[3].

[1]البساطي امر الله احمد :"قواعد وأسس التدريب الرياضي " دار المعارف للطباعة ، الاسكندرية ،(1998)ص88.
[2]محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ،ط1، مصر ، دار المعارف،1992، ص 218،219.
[3] حماد، مفتي ابراهيم(1998): "التدريب الرياضي الحديث" ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ص214.

ويتميز التدريب الفتري عن الطرائق الأخرى بما يأتي:

- يحصل تطوير في كافة مصادر تحرير الطاقة بشكل أكثر شمولية من الطرائق الأخرى.
- بالإمكان تنفيذ البرنامج التدريبي في أي مكان إذ لا يحتاج إلى تجهيزات أو مساحات واسعة كالتي تستخدم في الطرائق الأخرى.
- تكون السيطرة فيه بدقة على كل متغيرات التدريب الفتري مثل زمن الأداء والتكرار وفترة الراحة.[1] ويتفق معهم(عثمان) نقلا عن "توني نت " أن طريقة التدريب على مراحل تتيح للمدرب إمكانية التغير في عدة متغيرات مثل الشدة المستخدمة ، ومواصفات الراحة، وعدد التكرارات المستخدمة ، كما وأضاف أن الراحة تكون غير كاملة ".[2]
- تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول" .
- تقويم حالة اللاعب التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية.

2-5.طريقة تدريب اللعب (المنافسات)play method:

تعد طريقة اللعب (المنافسات) من الطرائق التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيرا في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة الميول ،" وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية ،وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي".[3]

كما أوضح (Tadeusz) إن"اختيار الخصم هو أساس العمل ، وكيف يكون الخصم يكون ارتفاع الحمل وشدة العمل ، واختيار الخصم يعتمد على فترة ودرجة التدريب والتطبيق الحاذق للتكرار".

[1] محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2 ،القاهرة ،دار المعارف ،1992 ،ص222.
[2] التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي: الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986، ص116.
[3] عثمان، محمد: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت(1990)، ص55.

2-6طريقة تدريب الهيبوكسيك. Hypoxic Training Method :

إن طريقة تدريب الهيبوكسيك تعتمد على" أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم الأوكسجين اللازم بعيدا عن تعرض اللاعب لأمراض قد تحجب عنه كميات الأوكسجين اللازمة".[1]

وهي"أداء التدريبات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم لنقص الأوكسجين"، من خلال التدريب بكتم النفس، أو التحكم في التنفس."

وإن "استخدام هذه الطريقة يؤدي إلى حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم للعمل في مثل هذه الظروف وزيادة قدرة الجسم على الدين الأكسوجيني"

. 2-7طريقة تدريب الفارتلكFartlek Training Method :

إن أصل كلمة الفارتلك وكما أشار (Jarver) "هو مصطلح اسكندينافي تترجم إلى الإنكليزية ليعني العاب السرعة" (21,1980,JARVER) وهو" نظام تدريب تحمل الركض والذي يناوب ركض بسيط وإجهاد على تضاريس متغيرة" (78,1980,KEN). ويمكن استخدام هذه الطريقة مع كل الأنشطة التي تحتاج الى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية .[2]

إن من مساوئ الفارتلك كما أشار(Raymond) هي إن السيطرة عليها تكون غير متوفرة عند العمل على شكل فترات ، واقل فائدة للقياس عندما تكون هنالك محاولة لتطوير السرعة (182,1978,RAYMOND).

3-الوحدة التدريبية:

تعد الوحدة التدريبية اللبنة الأولى والأساسية في عملية التخطيط للمنهج التدريبي اليومي "كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام لموسم التدريب"[3]. وتكون موجهة نحو تحقيق الواجبات الفردية التي تتشابه في المحتويات ضمن البناء التكويني العام للنشاط الرياضي و حالة الرياضي وقدراته.

[1] بسطويسي، احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1999 ،ص322.
[2] مرجع سابق ذكره ،ص379
[3] البساطي، أمرالله : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مسلة المعارف، الإسكندرية، (1998)، ص127.

وهي "عبارة عن الشكل الأساسي والطريقة التنظيمية للعملية التدريبية ولا يمكن عزلها ولكن لها علاقات متداخلة وكذا علاقات من واقع المباريات السابقة واللاحقة وفي كل وحدة تدريبية على ذلك خواص ذاتية معينة عن طريق الهدف الحقيقي للعب والتزاماته او واجباته"[1]. ويلعب ترتيب أجزاء الوحدة التدريبية دورا هاما نجاحها وتحقيق الأهداف المنشودة منها. وتكون ضمن سياق دورة الحمل الأسبوعية الفترية وتتشابه معها من جيث احتوائها على أجزاء عديدة (أقسام) "ويتحقق الهدف من الوحدة التدريبية بصفة رئيسية خلال الجزء الرئيسي من وحدة التدريب".

ويجب أن تتسم الوحدات التدريبية بالتنظيم "ونقصد بالتنظيم في التدريب هو الحفاظ على تدرج أقسام التدريب وفقا لأهداف الخطة الموضوعية ،أي أن يكون هناك تسلسل في في أجزاء الوحدة بشكل مستمر، بحيث تكون هده الوحدةالتدريبية مكملة للوحدة القادمة وامتداد للوحدة السابقة فيجب أن يسير التدريب بتنظيم وفق أسس علمية مدروسة، وهو يعد أحسن طريقة لظمان التطور المستمر للمستوى"[2].

مما سبق يتضح أن المدرب يجب عليه أن يكون ملما بنوع النشاط الرياضي وحالة الرياضي وخصائصه الفردية حتى يتمكن من إعداد منهاج تدريبي يراعي فيه نجاحه في مهمته وعليه أن "يقوم بتوضيح الأهداف والواجبات التي يتناولها في الوحدة التدريبية ويوجه الأنظار بصفة خاصة إلى الأهداف الرئيسية التي يجب على الرياضي أن يستوعبها بشكل جيد ليضمن استمراره على مزاولة التدريب بفعالية ومعتمدا على نفسه" ويمكن تقسيم وحدة التدريب إلى ثلاثة أجزاء رئيسية كم يلي[3]:

- الإحماء (المقدمة)
- الجزء الرئيسي
- التهدئة (الختام).

[1] أفريد كونزة، كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن، مطبعة جامعة الموصل، 1980، ص235.
[2] ابراهيم رحمة، يوسف لازم كماش، تغذية الرياضيين ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع 200، ص17
[3] حماد، مفتي ابراهيم: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، (1997)، ص280.

خلاصة الفصل:

من خلال ماتطرقنا إليه خلال هذا الفصل يتبين لنا أن التدريب الرياضي هو تلك العمليات التي تعتمد على الأسس والمناهج العلمية والتي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والفسيولوجية وتكييف أجهزة جسم الرياضي من أجل الرفع من كفاءتها ومقدرتها، وهذا كله من خلال طرق ومناهج مدروسة ومقننة ووفق برامج مسطرة مسبقة يمكنها الرفع من مستوى لاعبي كرة القدم.

الفصل الثاني

الأداء المهاري في كرة القدم

تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيت تلعب المهارة دورا بارزا في عملتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

ورياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و اقبالا شديدين من الأطفال و الشباب ، مما لا بد لممارس كرة القدم التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات .

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا اساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لابد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب. الشيء الذي يجعله قادر على التصرف بالكرة أو بدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية أكبر وبكفاءة كبيرة.

أولا – الأداء المهاري :

1. مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناءا على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على اثنين هما :

أولا: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

ثانيا : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <THomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كاً:القدرة ,الاستعداد ,الدافعية ....ً وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة [1].

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصىً ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات[2].

2 . أنواع الأداء :

1.2–الأداء والمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

2.2–الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

3.2 –الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة[3].

---

(1) - عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التاثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

(2) - محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التلربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168 .

(3)-قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ،دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998 ، ص (41-42) .

3- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدى في نفس الوقت و حركات تؤدى بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة[1].

كما انهً يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة ًة[2].

4-مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي :

4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع اية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلة و كفاءة الأداء المهاري .

4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء[3] .

---

(1) - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

(2).- المرجع نفسه ، ص 149.

(3) - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشاة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص (26-27) .

3-4 – مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية [1].

5.أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه . فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي , فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة.[2]

---

[1] - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص (28-29) .

[2] - حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ،ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص (33-37)

2-المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين،الرأس، الركبة، الفخذ، والصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة. ويعد هذا التعدد والتنوع كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لتلك الرياضة. سواءا كان على مستوى مشاهديها أو ممارسيها.

في ضل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافاتها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب آخر مع الكرة خاصة في المستويات العالية مما زاد هذه الرياضة متعة وتشويقا وعمل على اكساب ممارسيها إشباعا حركيا سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونها.

2-1-مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضروري الهادفة، التي تؤدى بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها[1].

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية. ويرى (محمد حازم ومحمد أبو يوسف)، بأنها "القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشلى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى فريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه".[2]

---

[1] حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر،1994، ص:71

[2] محمد حازم ،أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2005، ص:49

2-2-أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي يمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية من اجل الفوز.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقن لاعبيه لمختلف المهارات لهذه اللعبة، ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها. وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل. ويشير(احمد حسن علاوي)، " إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه. [1]

وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.

2-3-خصائص المهارة في كرة القدم:

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى بجملة من الخصائص نذكر منها ما يلي:

-**الخصائص التقنية:** وتتمثل هذه الخصائص في :

-التعداد:

تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

-التنوع:

إن طبيعة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ماعدا اليدين، جعلها تزخر بكم هائل من من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين ، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف كل جزء من غيره في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

[1] محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1972، ص: 275.

-الخصائص النفسية:

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن ةتنفيذ الحركات وتحديد مواقع الزملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور. [1]

2-4-العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب أثناء أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية[2].

-المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين، ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم فالكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

-المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملا خاصا بالكرة وبالتالي تستدعى مهارة معينة عن غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما أن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.

---

[1] إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001، ص: 16

[2] نفس المرجع ، ص: 22

-موقع الزميل وتحركاته:

يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لإتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

-الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب دمج بين أكثر من مهارة في آن واحد، كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

-اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبا معينا في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما، ملتويا أو لولبيا. في تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلا، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحا صغيرة كالوجه الأمامي للقدم.

أما مستوى الكرة أرضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر في الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس. [1]

[1] إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: مرجع سابق ص: 22.

4- متطلبات الأداء في كرة القدم :

4-1. المتطلبات البدنية :

كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية , فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية , و الأسبوعية , و الفترية , و السنوية , فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات , و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية , و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة القدم صفات بدنية للإعداد البدني العام , و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص , حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم , بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة القدم , و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية , على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب , و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعبي كرة القدم كنتيجة لظهور كرة القدم الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة القدم الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين , و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات[1]

[1] - ، محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ،ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30.

4-2.المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدى في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة , و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متاقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة القدم تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية , و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة , و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة القدم[1].

4-3.المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد , فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

. متطلبات خططية هجومية .

. متطلبات خططية دفاعية .

. المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى – المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى[2].

[1] ، محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 33

[2] - المرجع نفسه ، ص 38.

4-4.المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس و المبادئ العالية . حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي , و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي , فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس , و الثقة , و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما و رئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

فنظرا للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق , و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني , و المهاري , و الخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية , و لذلك أصبح لزاما على المدربين و المتخصصين , و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات[1].

[1] محمد حسن علاوي و آخرون: الاعداد النفسي في كرة القدم، مرجع سابق ، ص 39-40 .

4-5.المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة القدم :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة القدم إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية لاعب كرة القدم , حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية , باعتبار أن كرة القدم من رياضات الجهاز الدوري التنفسي , و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة القدم بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفتها مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة القدم.[1]

[1] - أسامة رياض : الطب الرياضي و كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ،ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89-90 .

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته سواء كان في كرة القدم او في أي رياضة اخرى , و لايمكننا اغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة القدم اثناء تعلم المهارات و محاولة تشبتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الاحيان قد تجعله يفكر بالنسحاب من المنافسة او التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا اعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي او داخلية نفسية و فسيولوجية .

الفصل الثالث

كرة القدم تاريخها، نشأتها، وتطورها

تمهيد

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

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER.[1]

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.[2]

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ،تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90دقيقة ،أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة ،فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم".[3]

---

[1] رومي جميل:"فن كرة القدم"؛ ط2، دار النفائس، بيروت: 1986، ص(05).

[2] فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق :"كرة القدم "؛المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم :1997،ص(01)

[3] إبراهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960، ص(60).

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لايمكن حصر ومعرفة بدايتها ؟.[4]

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق. م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU،أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.[1]

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" Calcio"،كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد .وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي " ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياثرا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل.[2] ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي.[3]

---

[4] محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم حماد:"أساسيات كرة القدم "؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994، ص(08).
[1] مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملايين "؛ ط 2، مكتبة المعارف بيروت:1998، ص(12).
[2] جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت:1993، ص(342).
[3] حسن عبد الجواد:"كرة القدم "؛ ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984، ص(15).

1-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

1-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.[2]

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ،أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون أنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة .[3]

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري"KUMARI"منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو"CALCIO"تلعب بمناسبة عيد "سان جون " ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشر كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز مابين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا.[1]

---

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق:"كرة القدم"؛مرجع سابق،ص(02).
(3) المذكرة الرياضية:"مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ الجزائر: 1998، ص(06).
(1) إبراهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم "؛ مرجع سابق، ص(32).

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALLويقول المؤرخ"فنيتترستين"أن طلاب المدارس عام1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.[2]

وقدتم توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك *ادوارد الثاني *وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة ،أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير توتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ،

وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، إيطاليا، السويد، الأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و09من أمريكا .[3]

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران * أما أول صاحب بطولة عالمية فهو الأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

---

[2] مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "؛دار الفكر العربي عمان الأردن:1998 ،ص(11).
[3] حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين "؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص(23).

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة .

2-تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتتبعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

2-1- المرحلة الأولى:(1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ *عمر بن محمود علي رايس* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق "وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر"MCA"وألوانها الأخضر والأحمر.[1]

غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة "CSC"هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والإتحاد الإسلامي للجزائر ".[2]

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ،كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق * سانت أوجين * بولوغين حاليا* ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .

---

(1) Hamid Grien : Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA ,Alger :1990 ,p(37).

(2) محمد منصوري :" الكرة الجزائرية فوز مستحق "؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر:ص(23).

2-2- المرحلة الثانية :(1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي ،الترجي الرياضي التونسي ،إتحاد طرابلس الليبي.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963وفاز بها فريق"وفاق سطيف"وكانت أول مقابلة للفريق الوطني.الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1،أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة1976.[1]

2-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد ، بلومي ، فرقاني ماجر .....

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة1978كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ،وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتالين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة

---

[1] محمد منصوري:"جريدة الشباك"؛ مرجع سابق ،ص(23).
[2] ب- رضوان:"جريدة الهداف"؛ العدد، 226، 29 مارس 2003، ص(4).

مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.[1]

2-4- شعبية كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة مالم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المذياع.

وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقلّما أن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد "جون ريمة" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها وبالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الاورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كاس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الاورغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة،حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992.[1]

الأورغواي مساحتها 18000كلم2 أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.

---

[1] السعيد خباطو: "مقابلة صحفية "؛جريدة الشباك،العدد 206 ،03أوت 1997، الجزائر، ص(07).

[1] إبراهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(34).

البراغواي مساحتها 170000كلم^2 عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الاورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لاتصدق.

مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن نكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساءا شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم،بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو"ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني.[2]

2-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.[1]

---

[2] مجلة الوطن الرياضي:العدد89الصادرة بتاريخ 1985/08/12 الجزائر.

[1] حسن عبد الجواد:" المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"؛ ط4، دار العلم للملايين، بيروت: 1997، ص(27.25).

3-قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الأن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

3-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

3-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

خلاصة:

إن تطور لعبة كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغير.

وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى.

وفي الأخير نستخلص بأن هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي:

- الوحدات التدريبية.
- الأداء المهاري .
- كرة القدم تاريخها و نشأتها.

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان والتي وجهت لمدربي ولاعبي كرة القدم "أكابر"من نوادي الرابطة الولائية لولاية البويرة.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1-المنهج المتبع:

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإنطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم في الجزائر.

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.[1]

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه:"مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".[2]

ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.[3]

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن أرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

2- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويح في معظم الحالات على الأفراد ،والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

---

(1) حسين عبد الحميد رشوان:"في مناهج العلوم"؛مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية،مصر:2003،ص(66).
(2) بشير صالح الرشدي :" مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م، ص (59).
(3) محمد علي محمد:"علم الإجتماع والمنهج العلمي"؛ط3،دار المعارف الجامعية،الإسكندرية,مصر:1986،ص(181).

ومن الناحية الاصطلاحية:هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب -سكان-أو أية وحدات أخرى).[4]

2-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك".[1]

2-2- الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا إعتمدنا على الأدوات التالية:

2-2-1- الإستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان منة خلال وضع إستمارة الأسئلة ،ومن بين مزايا هذه الطريقة ،الإقتصاد في الوقت ،الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.[2]

إذ اعتمدنا ما يعرف بإستمارة الإستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول على البيانات و هي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع و التعرف على الظروف و الأحوال و دراسة المواقف و الاتجاهات والآراء .

---

(4) عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات:"مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر:1995،ص(56).

(1) رشيد زرواتي:"مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية"؛ط1،دار الهدى،عين مليلة،الجزائر:2007،ص(334).

(2) حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي:"مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛منشاة المعارف،الإسكندرية:بدون سنة،ص(205).

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم إختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز ،ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة،ومن بين أنواع الأسئلة التي إعتمدنا في الإستبيان هي:

أ- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل إستفهام وتكون الإجابة ب(نعم)أو(لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة،تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب إختيار واحد منها.[3]

ب- الأسئلة نصف المغلقة:

وهي أسئلة مقيدة ولكن بإستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم لإجابته.

جـ - الأسئلة المحدودة بأجوبة:

وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مقترحة من البحث ويختار المجيب إحداها أو يرتبها حسب تفضيله.

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.[1]

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة (أكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

---

(3) عمر مصطفى التير :استمارات استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع،معهد الإنماء العربي؛بيروت:1986،ص(54).

(1) رجاء وحيد دويدري:البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية ؛دار الفكر المعاصر،دمشق سوريا:بدون سنة،ص(305).

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على10 لاعبي لكرة القدم.
  - 05 لاعبين من نادي عين بسام (الحمزاوية) .
  - 05 لاعبين من نادي الهاشمية.

2-2-2- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

س ← 100%

ص ← ع

فإن

$$\frac{ع \times 100}{س ص}$$

حيث:

ص: النسبة المئوية.

ع:عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س:عدد أفراد العينة.

3- متغيرات البحث:

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل،والثاني تابع،الثالث وسيطي.

3-1 المتغير المستقل:هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى،وتكون ذات صلة بها،كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة،إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.[1]

ويظهر المتغير المستقل في البحث في الوحدات التدريبية.

[1.2] Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier,paris:1976,p(20).

2-3 المتغير الوسيطي:

وهو الأداة التي تربط بين المتغير المستقل والمتغير التابع ،ويظهر في البحث في أهمية التخطيط.

3-3 المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلّما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع.[2]

ويظهر المتغير التابع في البحث في الأداء المهاري للاعبين.

4-مجالات البحث:

1-4 المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من :

- ملعب الشهيد علان زواد بالهاشمية بالنسبة لفريق الهاشمية.
- ملعب الشهيد زروق عبد القادر عين بسام بالنسبة لفريق (الحمزاوية).

2-4 المجال الزماني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى:قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نهاية فيفري إلى غاية منتصف مارس2019).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارات الإستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 01 ماي 2019 وتم استرجاعها في 07 ماي 2019.

5- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف الأستاذ المشرف قمنا بطباعة الاستمارة الخاصة بالاستبيان الموجهة لمدربي ولاعبي الفرق المعنية بالدراسة توجهنا بتاريخ 01 ماي 2019 لفريق الهاشمية بملعب علان زواد بالهاشمية فالتقينا بالمشرفين الذين استقبلونا وتوجهنا للاعبين برفقة المدرب حيث سلمناهم استمارة الاستبيان قصد الإجابة عليها كما قمنا بشرح الأسئلة التي التمسوا فيها الغموض وساعدناهم في الإجابة والسماح لهم بالوقت الكافي، ثم توجهنا لفريق عين بسام (الحمزاوية) وكان ذلك بتاريخ 07 ماي 2019 بملعب 20أوت أين التقينا بمسيري الفريق بعد تحديد موعد موافقة اللاعبين قبل أن نسلمهم الاستمارات التي أجابوا عنها في ظروف جيدة وبسهولة.

لنقوم بعد هذه الزيارات بالالتقاء بالمشرف واستشارته في طريقة التحليل ومناقشة هذه النتائج للفريقين لنشرع بالتحليل.

6- حدود الدراسة:

بعد تحليلنا ومناقشة الدراسة التي تم التوصل فيها تحقق صدق الفرضيات حيث وجدنا أن الفرضية الأولى قد تحققت 100%عند اللاعبين و والمتمثلة في لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة .

ومن خلال ما أجريناه تأكد أنه يمكن تعميم نتائج هذه الفرضية على مستوى فرق الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة.

أما نتائج الفرضية الثانية والمتمثلة للتحضير لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد قد تحققت أيضا بنسبة 100% عند اللاعبين وتبين لنا أنه يمكن تعميمها على باقي فرق الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

❖ **المحور الأول:لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة.**

السؤال الأول:

هل يقوم مدربكم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي؟

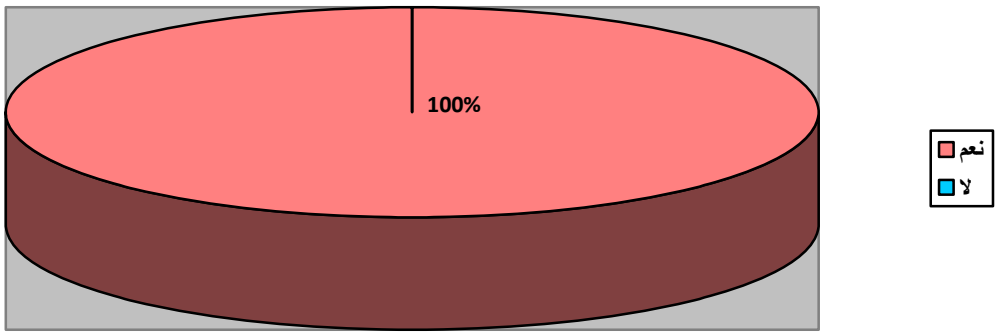
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان المدرب يقوم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي.

الجدول رقم(01): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم01.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	10	100%	1	0.05	10	3.84	دالة
لا	0	0%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 01



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 10 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة100% من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يقوم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي .

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (01) أن المدرب يقوم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي .

السؤال الثاني:

هل الوحدات التدريبية التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة؟

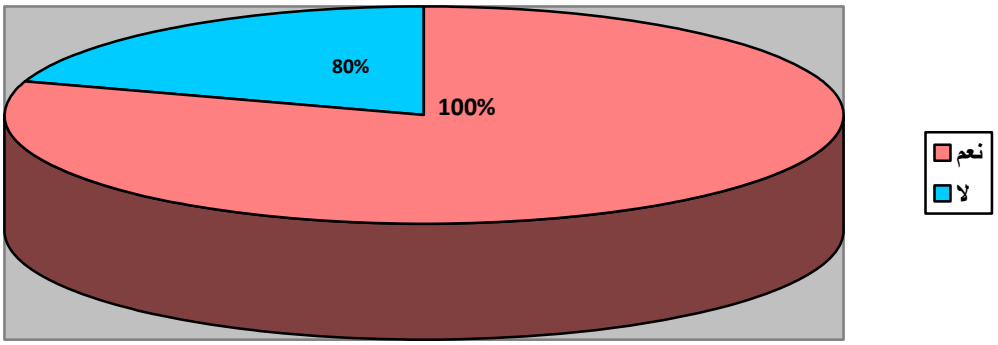
الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كانت الوحدات التدريبية التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة.

الجدول رقم (02): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم 02.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	08	80%	1	0.05	6.8	3.84	دالة
لا	02	20%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 02.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم(02) يتبين لنا 08 تكرارات من مجموع التكرارات وهو مايمثل نسبة 80% من اللاعبين يعتبرون أن الوحدات التدريبية التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يرون أن الوحدات التدريبية التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة وذلك يتبين في المباريات التي يجرونها والتي تتطلب بذل مجهود كبير وبالتالي ابراز المهارات المكتسبة في التدريب.

السؤال الثالث:

هل يعطي مدربكم أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة ؟

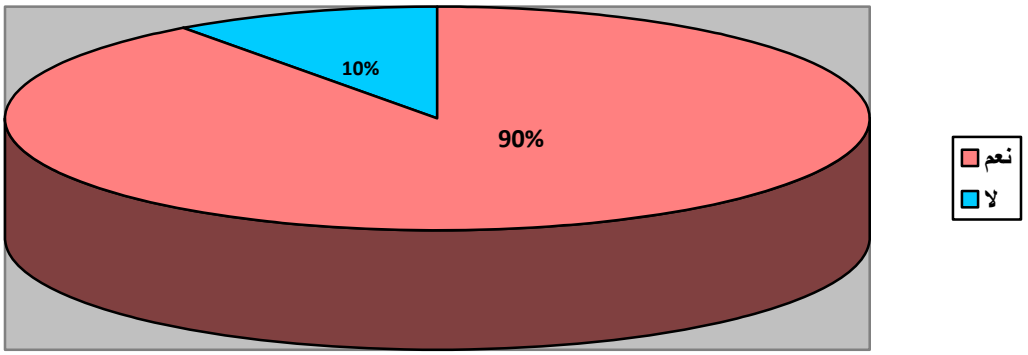
الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.

الجدول رقم (03): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم 03.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك^2 المحسوبة	ك^2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	09	90%	1	0.5	6.4	3.84	دالة
لا	01	10%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 03.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03 تبين لنا أن 09 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 90% من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة بينما يرى باقي أفراد العينة 01 تكرار أي مايمثل نسبة10% بأن المدرب لا يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.

السؤال الرابع:

هل لاحظت أثناء التدريب أي تحسن لمستواك في مهارة الجري بالكرة ؟

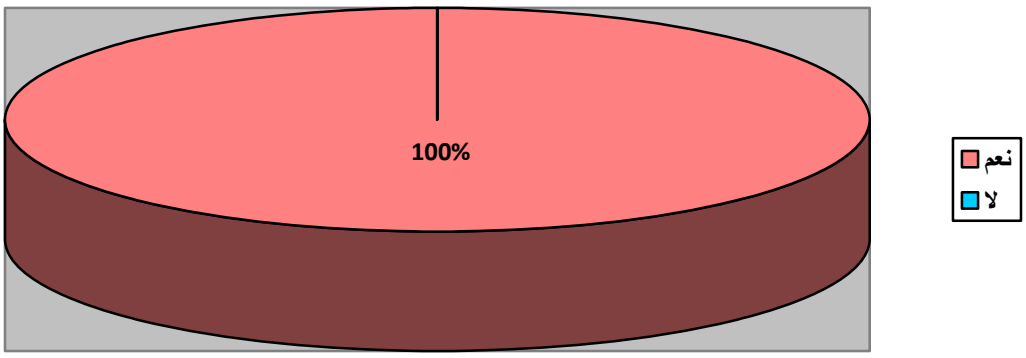
الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان هناك أي تحسن لمستوى اللاعبين في مهارة الجري بالكرة.

الجدول رقم(04): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم 04.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك^2 المحسوبة	ك^2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	10	100%	1	0.5	10	3.04	دالة
لا	0	0%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 04.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات وهو مايمثل نسبة 100% أي كل أفراد العينة يرون أن مستواهم في مهارة الجري بالكرة قد تحسن أثناء التدريب.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن اللاعبين يعتبرون أن أدائهم المهاري في الجري بالكرة قد تحسن بشكل ملحوظ أثناء التدريب حيث يرجعون ذلك إلى المجهود الذي يبذله المدرب خلال الحصص التدريبية .

السؤال الخامس:

هل يخطط مدربكم لتمارينات خاصة لتحسين و تطوير مهارة الجري بالكرة ؟

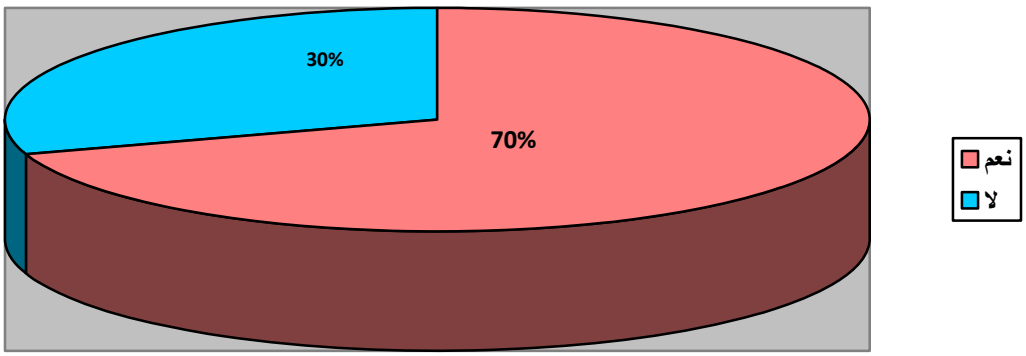
الغرض من السؤال:

معرفة وجود خطط لتمرينات خاصة من طرف المدرب لتطوير مهارة الجري بالكرة .

الجدول رقم (05): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم05.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	07	70%	1	0.05	4	3.84	دالة
لا	03	30%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 05.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا 07 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 70% من اللاعبين يظنون أن للمدرب خطط مستقبلية لتطوير وتحسين مهارة الجري بالكرة فيما أشار 30% من اللاعبين بالعكس.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يصرحون بإمكانية وجود خطط مستقبلية لوحدات تدريبية من طرف المدرب من أجل تحسين وتطوير مهارة الجري بالكرة.

السؤال السادس:

هل عملية التخطيط لمهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي و تحفيز اللاعبين؟

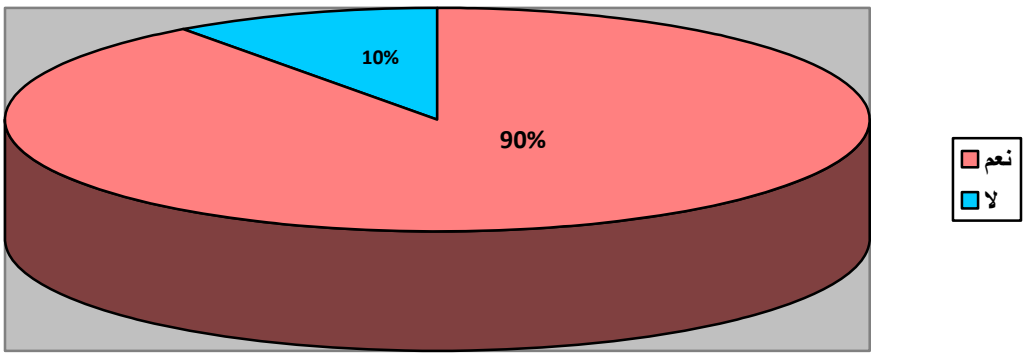
الغرض من السؤال:

معرفة مساهمة عملية التخطيط لمهارة الجري بالكرة في الدعم المعنوي و تحفيز اللاعبين.

الجدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم06.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	09	90%	1	0.5	6.4	3.04	دالة
لا	01	10%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 06.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 90% من اللاعبين يعتبرون ويؤكدون أن عملية التخطيط لمهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي و تحفيز اللاعبين في حين 03تكرارات أي مايمثل نسبة 10% من اللاعبين ينفون ذلك.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن عملية التخطيط لمهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي و تحفيز اللاعبين .

خلاصة المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والذي كان عنوانه لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السادس من معرفة ما إذا المدرب يحدد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي إلى معرفة مساهمة عملية التخطيط لمهارة الجري بالكرة في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- اللاعبين يعتبرون أن الوحدات التدريبية التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة.
- الوحدات التدريبية التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة.
- اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.
- تحسن لمستوى اللاعبين في مهارة الجري بالكرة.
- إمكانية وجود خطط مستقبلية لوحدات تدريبية من طرف اللاعبين يعتبرون أن عملية التخطيط لمهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي و تحفيز اللاعبين .

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:

(لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة).

❖ **المحور الثاني :لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد**

السؤال السابع:

هل خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد؟

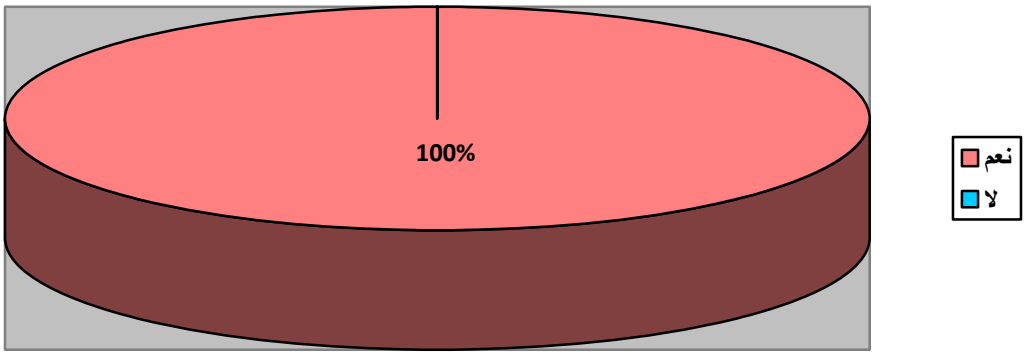
الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد.

جدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم07.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	100	100%	1	0.5	10	3.04	دالة
لا	0	0%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 07.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (07) يتبين لنا أن 10 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من اللاعبين يعتبرون أن خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يدركون بأن خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد ويرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل وأعلى المستويات وأفضل المراتب.

السؤال الثامن:

هل يعطي مدربكم أهمية كبيرة لمهارة التسديد في نظرك ؟

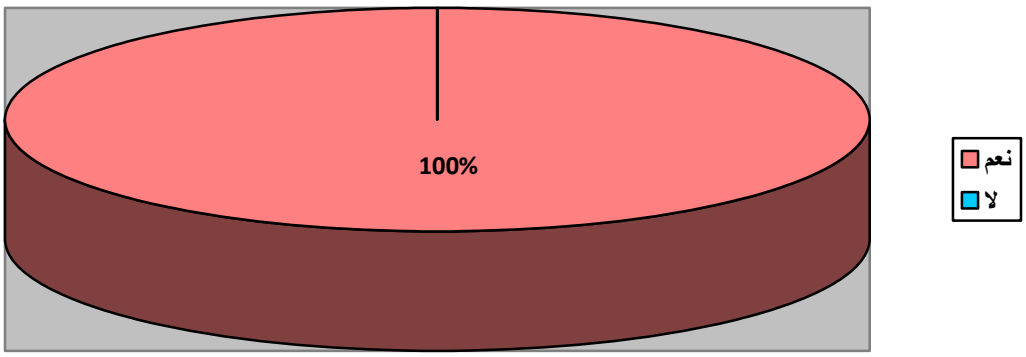
الغرض من السؤال:

معرفة ماإذا المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد.

جدول رقم(08): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم08.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	10	100%	1	0.05	10	3.84	دالة
لا	0	0%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 08.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (09) تبين لنا أن 10 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (09) أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد في برنامج عمله خصوصا قبل المنافسة مايعبر عن مدى وعي المدربين بأهمية مهارة التسديد بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا لما له أهمية كبيرة خلال المباريات.

السؤال التاسع:

هل لاحظت أثناء التدريب أي تحسن لمستواك في مهارة التسديد؟

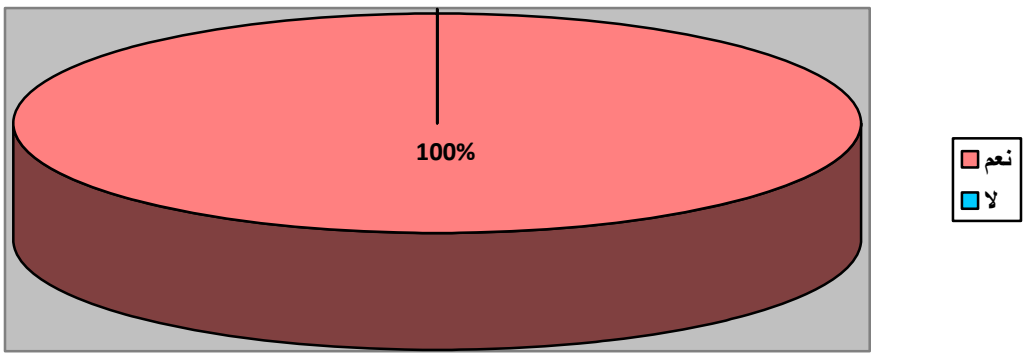
الغرض من السؤال:

معرفة ماإذا كان هناك تحسن لمستوى اللاعبين في مهارة التسديد.

الجدول رقم(09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم09.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك^2 المحسوبة	ك^2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	10	100%	1	0.5	10	3.04	دالة
لا	0	0%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 09.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (09) يتبين لنا أن 10 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من اللاعبين يقرون بتحسنهم في مستواهم المهاري في التسديد أثناء التدريب.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 09 أن كل أفراد العينة يؤكدون على أن هناك تحسن كبير في المستوى في مهارة التسديد أثناء التدريب حيث أنه يستطيع اللاعب أن يشارك في المباريات بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بقدرات مهارية معتبرة، لذا فمن الضروري على لاعب كرة القدم أن ينمي مختلف الصفات المهارية الأساسية التي تساعده على تحسين مستوى أدائه .

السؤال العاشر:

هل يخطط مدربكم لوحدات خاصة لتحسين وتطوير مهارة التسديد؟

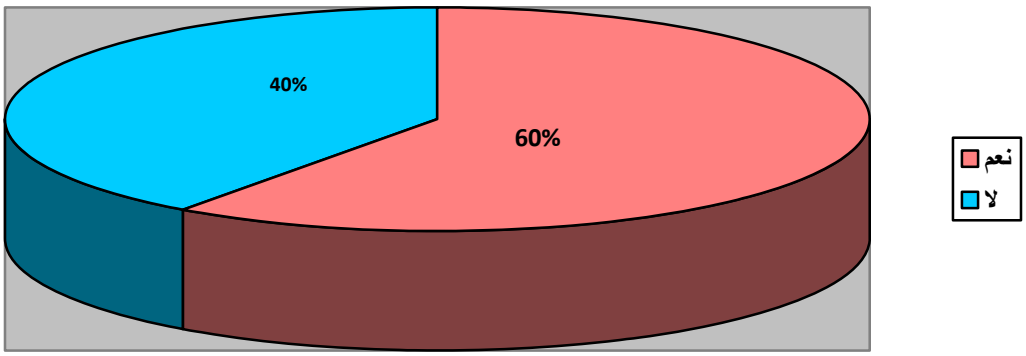
الغرض من السؤال:

معرفة ماإذا كان المدرب يخطط لوحدات خاصة لتحسين وتطوير مهارة التسديد.

الجدول رقم(10): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم10.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	90	60%	1	0.5	6.4	3.04	دالة
لا	10	10%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 10.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 90% من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يخطط لوحدات خاصة لتحسين وتطوير مهارة التسديد في حين يرى باقي أفراد العينة أي بنسبة10% بأن المدرب لا يخطط مستقبلا لأي برامج أو وحدات تخدم مهارة التسديد.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يرون أن المدرب يخطط مستقبلا لبرامج أو وحدات تخدم مهارة التسديد مما فيه فائدة للاعبين .

السؤال الحادي عشر:

هل أنت راض بمستواك في مهارة التسديد في ضل البرامج التدريبية للمدرب؟

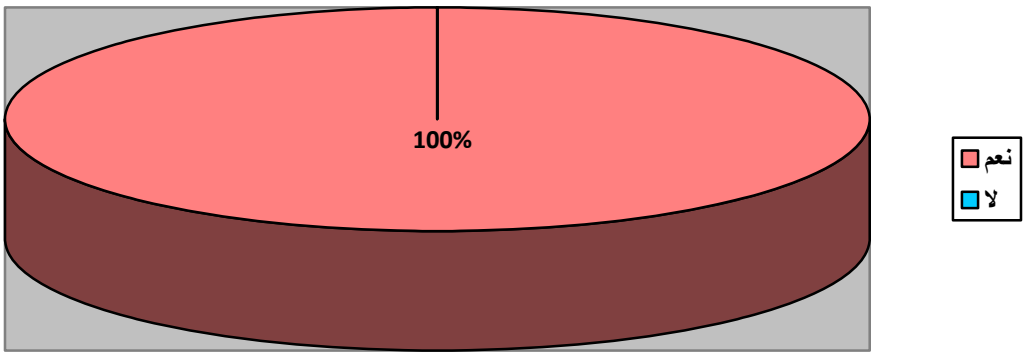
الغرض من السؤال:

معرفة رضا اللاعبين بمستواهم المهاري في التسديد في ضل برامج المدرب التدريبية.

الجدول رقم(11): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم11.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	10	100%	1	0.5	10	3.04	دالة
لا	0	0%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 11.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 10 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة100% من اللاعبين راضيين بمستواهم المهاري في التسديد في ضل برامج المدرب التدريبية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (11) أن اللاعبين راضيين بمستواهم المهاري في التسديد في ضل برامج المدرب التدريبية.

السؤال الثاني عشر:

هل عملية التخطيط لمهارة التسديد تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين؟

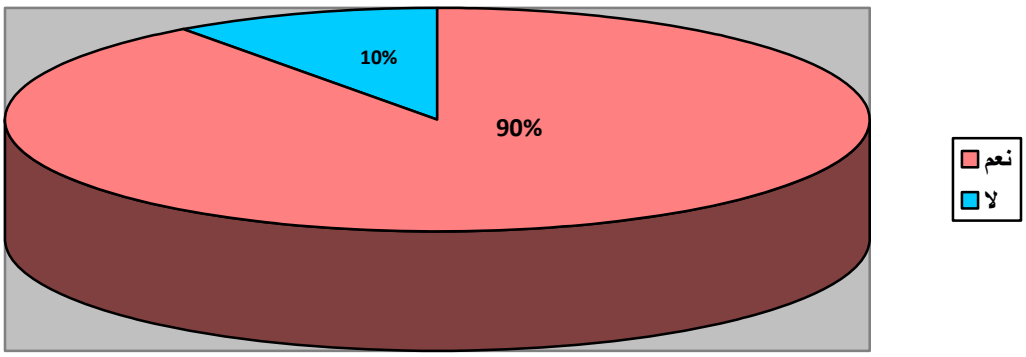
الغرض من السؤال:

معرفة ماإذا عملية التخطيط لمهارة التسديد تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

جدول رقم (12): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم12.

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	دالة إحصائية
نعم	09	90%	1	0.5	10	3.04	دالة
لا	01	10%					

تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 12.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (12) يتبين لنا أن 09 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 90% من اللاعبين يعتبرون أن عملية التخطيط لمهارة التسديد تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين في حين يرى فرد واحد من العينة أي بنسبة 10% العكس.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (12) أن المدرب يدرك بأن للتحضير الخططي الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرى على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل وأعلى المستويات وأفضل المراتب.

خلاصة المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والذي كان عنوانه لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد. وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السادس من معرفة ما إذا كانت خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد إلى معرفة مساهمة عملية التخطيط لمهارة التسديد في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي:

- اللاعبين يعتبرون أن خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد.
- اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد.
- هناك تحسن لمستوى اللاعبين في مهارة التسديد.
- اللاعبين يرون أن المدرب يخطط مستقبلا لبرامج أو وحدات تخدم مهارة التسديد.
- اللاعبين راضيين بمستواهم المهاري في التسديد في ضل برامج المدرب التدريبية.
- عملية التخطيط لمهارة التسديد تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:

(لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد).

الاستنتاج العام

شكر وتقدير

قال تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم

{ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴿19﴾ }

سورة النمل الآية ﴿19﴾ .

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في الأولين والآخرين والملأ الأعلى إلى يوم الدين ..

وبعد ، لا يسعني الا ان أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر (كاد المعلم ان يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه ولسنوات طويلة الأستاذ الدكتور زاوي عبد السلام جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى كل ما يحبه ويرضاه.

وأتقدم بالشكر إلى كافة دكاترة واساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

شكرنا الخاص إلى أصدقاء الدراسة: لونيس محمد، جرالفية مسعود،كناي منير وصديقنا أمين .

وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قُرِن رضا الله برضاهما .. والديّ العزيزين

(رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) .

وكذلك أشكر كل من علمني حرفا وأرشدني إلى طريق العلم وسهل في إخراج المذكرة بشكلها الحالي .

(رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)

إهـــداء

بسم الله الرحمان الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين
إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل
لهما قولا كريما)

صدق الله العظيم

أهـدي ثـمرة جهـدي وتـاج عملـي

إلـى مـن تحمـل فـي صدرها كـل حنـان الدنيـا إلـى أول وجـــه فتحـــت عليـــه عينانـــي.
إلـــى أمـــي حفظـها اللـه ورعاها.
وإلـــى والـــدي حفظـه اللـه ورعاه.

إلـى كـل مـن ساهـم مـن قريـب أو بعيـد فـي دفـع هـذا البحـث بكلمـة طيبـة أو فكـرة نيـــرة أو بسمـــة صادقـــة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

لوتي منير

إهـــداء

بسم الله الرحمان الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين
إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل
لهما قولا كريما)

صدق الله العظيم

أهـدي ثـمرة جهـدي وتـاج عملـي

إلـى مـن تحمـل فـي صدرها كـل حنـان الدنيـا إلـى أول وجـــه فتحــت عليــه عينانـــي.
إلـــى أمـــي حفظـها اللـه ورعاها.
وإلـــى والــدي حفظـه اللـه ورعاه.
إلـــى أخوتي وأخواتي.

إلــى كـل مــن ساهـم مـن قريـب أو بعيـد فـي دفـع هـذا البحـث بكلمـة طيبـة أو فكـرة نيـــرة أو بسمـــة صادقـــة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

شرود منير

الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للإستبيانات وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم حيث:

تعتبر الوحدات التدريبية من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الإهتمام بتحضير اللاعب مهاريا، والهدف الحقيقي من تخطيط التدريب هو تطوير اللياقة البدنية والمهارية للاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب وتطوير صفاته المهارية وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة التدريب أو المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا.

ومن خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف اللاعبين حول أهمية تخطيط الوحدات التدريبية في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم وبعد التحليل لاحظنا الصراحة التامة في الأجوبة المتعلقة بموضوعنا وذلك نظرا لمكانة وسمعة الفريقين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه، حيث أجمعوا أن لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

اقتراحات

وتوصيات

-اقتراحات وتوصيات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لإنطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى إهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية الوحدات التدريبية في تنمية الصفات المهارية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباع الطرق التدريبية العلمية المقننة.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- عدم إهمال التخطيط الجيد أثناء التدريب باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- الإهتمام بتنمية الصفات المهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- اعتبار أن الهدف الحقيقي من الوحدات التدريبية هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- إعتبار الجانب المهاري عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- زيادة فاعلية الوحدات التدريبية من شدة وحجم لمالها دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات المهارية المختلفة.
- إعتبار أن الصفات المهارية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- إتباع الطرق العلمية في التدريب للصفات المهاري

الخاتمة

الخاتمة:

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهذا وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانات والمقومات والاتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر في الأداء المهاري للممارسين نظرا إلى ماتتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على الجانب المهاري للاعبين خاصة لاعبي مستوى الأكابر، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع أهمية تخطيط الوحدات التدريبية في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم"أكابر"والتي وضحناها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولا إلى نتائج الاستبيانات وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين الأداء المهاري للاعبين.

قائمة المصادر

والمراجع

البيلوغرافيا

I. المراجع باللغة العربية:

1- أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي" ،مطبعة الإنتصار ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ،1998.

2- مأمون بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية" 2ط ،دار بن حزم ،بيروت لبنان ،1998.

3- هارة: "أصول التدريب" ،ترجمة عابد علي نصيف ،بغداد ،مطبعة أوفيست للتحرير،1975.

4- بسطويسي احمد: "أسس ونظريات الحركة ،ط1 ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،1999.

5- أمر الله احمد البساطي: "التدريب الرياضي وتطبيقاته" الاسكندرية ،مطبعة الإنتصار لطباعة أوفيست، 1998.

6- مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي ،1998.

7- حمادة محمد جمال الدين: أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التسديد في كرة القدم، جامعة حلوان،1983.

8- عثمان، محمد: موسوعة ألعاب القوى ، ط1 ،دار العلم للنشر والتوزيع ،الكويت ،1990.

9- عبيد الفتاح ،أبو العلا: التدريب الرياضي ،الأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1997.

10- عبد الخالق، عصام الدين: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الطبعة السابعة، الاسكندرية، 1992.

11- أمر الله احمد: قواعد وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

12- حسام الدين، طلحة وأخرون: الموسوعة العلمية في التدريب، دار المعارف، 1979.

13- عثمان محمد، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990.

14- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، مصر، دار المعارف، 1992.

15- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1986.

16- أفريد كونزة: كرة القدم ،ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن، مطبعة جامعة الموصل، 1980.

17- ابراهيم رحمة، يوسف لازم كماش: تغذية الرياضيين، ط1، دار الفكر العربي للنشر والطباعة والتوزيع، 200.

18- حماد، مفتي ابراهيم: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 280.
19- محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم والتربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
20- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1998.
21- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي،دار المعارف ،القاهرة ،1998.
22- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، دار الاشعاع الفنية، ط1 ،الاسكندرية ،مصر، 2002.
23- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
24- محمد حازم، أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دارالوفاء للطباعة والنشر، مصر،2005.
25- ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
26- محمد حسن علاوي وأخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
27- أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة القدم، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 1999.
28- رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986.
29- فيصل رشيد، عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
30- ابراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر،مصر، 1960 .
31- محمد عبده، صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر،1994.
32- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1998.
33- جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
34- حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1993.

35- مفتي ابراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.

36- حسن عبد الجواد:المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.

37- حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.

38- بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، ط1، كلية التربية، جامعة الكويت، 2000.

39- محمد علي محمد: علم الأجتماع والمنهج العلمي، ط3، دار المعارف الجامعية، الاسكندرية، مصر،1986.

40- عمار بوحوش، محمد محمود الذنيبات: مناهج البحث العلمي، وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1995.

41- رشيد زرواتي: مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ،ط1 ، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر،2007.

42- حسين احمد الشافعي، رضوان احمد مرسلي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية، بدون سنة.

43- عمر مصطفى التير: إستمارات استبيان، ومقابلة لدراسات في مجال علم الإجتماع، معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986.

44- رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية، دار الفكر المعاصر،دمشق ،سوريا ،بدون سنة.

II. المجلات العلمية والمواقع الالكترونية:

1- المذكرة الرياضية: مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، الجزائر، 1998.

2- محمد منصوري: الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد26، الجزائر، 1993.

3- ب، رضوان: جريدة الهداف، العدد226، الجزائر ،2003.

4- السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد206، الجزائر، 1997.

5- مجلة الوطن الرياضي: العدد89، الجزائر، 1985.

III. الرسائل والمذكرات:

1- عمر مصطفى التير: إستمارات استبيان ومقابلة لدراسات في علم الإجتماع ، معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986.

2- عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبدالله ،جامعة الجزائر، 2004.

IV. المراجع باللغة الفرنسية:

1- Matwejew ,l.p :grandlagenndessportlichen trainings . berlin 1981.
2- Hamid Grien : Almanche du sport algérien, édition ANEP ROUIBA , Alger :1990 .
3- Delandesheever:”Introduction à La recherché éducation , EDA :collin bouvillier, paris:1976.

الملاحق

-

- جامعة أكلي محند أولحاج البويرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

"**استمارة استبيان موجهة للاعبين**"

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس:

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية :تخصص: تدريب رياضي تنافسي .

تحت عنــوان:

أهمية تخطيط الوحدات التدريبية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر (19-22سنة)

من إعداد الطلبة :

- لوني منير
- شرود منير
- سحنون علاء الدين

تحت إشراف الدكتور:

زاوي عبد السلام .

نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

السنة الجامعية : 2018/ 2019

المحور الأول : لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة .

01- هل يقوم مدربكم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي ؟

نعم ☐ لا ☐

02- هل الوحدات التدريبية التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة في نظرك ؟

نعم ☐ لا ☐

03- هل يعطي مدربكم أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة ؟

نعم ☐ لا ☐

04- هل لاحظت أثناء التدريب أي تحسن لمستواك في مهارة الجري بالكرة ؟

نعم ☐ لا ☐

05- هل يخطط مدربكم لبرنامج خاص لتحسين و تطوير مهارة الجري بالكرة ؟

نعم ☐ لا ☐

06-هل عملية التخطيط لمهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني : لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد .

01- هل خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد في نظرك ؟

نعم ☐ لا ☐

02- هل يعطي مدربكم أهمية كبيرة لمهارة التسديد في نظرك ؟

نعم ☐ لا ☐

03- هل لاحظت أثناء التدريب أي تحسن لمستواك في مهارة التسديد ؟

نعم ☐ لا ☐

04 –هل يخطط مدربكم لوحدات خاصة لتحسين و تطوير مهارة التسديد ؟

نعم ☐ لا ☐

05- هل أنت راض بمستواك في مهارة التسديد في ضل البرامج التدريبية للمدرب ؟

نعم ☐ لا ☐

06- هل عملية التخطيط لمهارة التسديد تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

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 Ulḥag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:..131/م ع ت ن ب ر/2019 .

إلى السيد (ة):.رئيس الرابطة الولائية لكرة القدم...

.....لولاية البويرة....

Ligue de Football W.BOUIRA
14 AVR. 2019
Arrivée : 551

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): **لوني منير** المولود في:**1997/11/26** رقم التسجيل:.**33033922**
- الطالب (ة): **شرود منير** المولود في:**1995 /01/18** رقم التسجيل: **33032461**

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2018/ 2019. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة | **رئيس القسم**

رئيس النادي
محمد يسك

رئيس قسم التدريب الرياضي
منصوري نبيل

Ligue de Football W Bouira
Le Secrétaire Général P/
S. HAMLAOUI

Sit web www.univ-bouira.dz Tél 026 93 61 51 Fax 026 93 09 24 email info@univ-bouira.dz

Club Sportif Amateur
C.S.A
Hamzaouia
Ait Reesem - Bouira

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

قائمة المحكمين لاستبيان

عنوان الدراسة: أهمية تخطيط الوحدات التدريبية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر(19-22).

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	نبيل صطوري	استاذ محاضر أ	جامعة البويرة	مقبول
02	لوناس عبد الله	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	
03	بعوش خالد	دكتوراه	جامعة البويرة	موافق مع الملاحظات

من إعداد الطلبة :

- لوني منير.
- شرود منير.

تحت إشراف الدكتور :

زاوي عبد السلام

السنة الجامعية:2018\2019

محتوى البحث

محتوى البحث

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

قائمة الأشكال:

Research Summary:

Through this research we wanted to shed light on the reality of football and given the importance of football in different countries. It has made the experts think about the best scientific methods of planning that are working on development. Among these scientific methods are good programs and training modules, In this context, the title of our research focused on the importance of planning the training modules in improving the skillful performance of football players at the level of some football clubs for the state of Bouira (19-22) years.

Under this main question, the following sub-questions arise:

- Does the planning of the training units have an importance in improving the skill of running the ball?

- Is it important to plan training modules in improving payment skill?

As for the partial assumptions were as follows:

- The planning of the training modules is important in improving the skill of running the ball

- The planning of training units is important in improving the skill of payment.

One of the objectives of the study is to try to highlight the importance and role of planning the training modules as a modern way of improving the skill yield.

Field study:

The sample consisted of 10 football players for the category of superiors. In this study, we used the descriptive method in the study using the questionnaire form as a tool for collecting data and information after subjecting it to scientific conditions through arbitration by specialized professors. On the statistical side, The results of the study revealed the validity of the proposed hypotheses and revealed the importance of planning the training modules in improving the skillful performance of the football players. Therefore, we recommend that the trainer should be aware of the importance of training planning and the necessity of conducting ATHE.

ملخص الدراسة

من خلال هذا البحث أردنا تسليط الضوء على الواقع الذي تعيشه كرة القدم ونظرا لما تلقاه لعبة كرة القدم من أهمية بالغة في مختلف البلدان، جعلت أصحاب الخبرة يفكرون في إيجاب أفضل الأساليب العلمية للتخطيط التي تعمل على التطوير ومن بين هذه الأساليب العلمية البرامج والوحدات التدريبية الجيدة، ومن خلال هذا المنطلق تمحور عنوان بحثنا حول، أهمية تخطيط الوحدات التدريبية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم على مستوى بعض أندية كروية لولاية البويرة (19-22) سنة.

ويتدرج تحت هذا التساؤل الرئيسي، التساؤلات الفرعية التالية:

- هل لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة؟
- هل لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد ؟

أما بالنسبة للفرضيات الجزئية فكانت كالتالي:

- لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة.
- لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد.

ومن بين أهداف الدراسة محاولة إبراز أهمية ودور تخطيط الوحدات التدريبية كطريقة حديثة في تحسين المردود المهاري.

إجراء الدراسة الميدانية:

تمثلت العينة في 10 لاعبين لكرة القدم لفئة الأكابر واعتمدنا في هذه الدراسة على منهج الوصفي في الدراسة وذلك باستخدام استمارة الإستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات بعد إخضاعه للشروط العلمية من خلال تحكيمه من قبل أساتذة مختصين، ومن الجانب الإحصائي استخدام النسب المئوية (%) واختبار كا^2 لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث.وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت أهمية تخطيط الوحدات التدريبية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وعليه نوصي بضرورة أن يكون المدرب واعيا بأهمية تخطيط التدريب وضرورة إجراءاته.

مقدمة

مقدمة:

لقد خط التدريب الرياضي خطوات واسعة في جميع المجالات واعتمد الأسس العلمية الدقيقة منهجا له للتطور والإبداع، وكان قطاف ثمار هذه النهضة ما وصل إليه التدريب من مستوى رفيه في بدايات القرن الحادي والعشرين.

وتعتبر كرة القدم من بين أهم الرياضات على المستوى العالمي، حيث أنها تحتل أعلى المراتب في تصنيف الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، فقد تطورت هذه الرياضة بصفة مذهلة في أواخر هذا القرن وهذا ما يظهر جليا في المستوى العالمي الذي وصلت إليه مختلف منتخبات العالم، وشهد المجال الرياضي التعاون الهائل بين العلماء والمختصين من مدربي الألعاب والنشاطات المختلفة والاقتناع التام بما يسمى الموهبة الرياضية، والعمل على ضرورة إحتضانها ورعايتها حيث قدموا للناس والعالم كل ما عاشوا وجاهدوا وصبروا من أجله، فمثلا قدموا رياضيين أدائهم أقرب ما يكون للإعجاز، لقد عرفوا أهمية الموهبة وضرورة العمل على اكتسابها منذ أمد بعيد، وضرورة تقديمها من خلال العديد من الألعاب والأنشطة في صورة مختلفة، يستمتع المشاهدين بها.

ونظرا لما تلقاه لعبة كرة القدم من أهمية بالغة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وتدريب اللاعبين ورفع مستوياتهم في جميع الجوانب اللازمة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق أفضل النتائج.

وتثير بعض المصادر إلى أن الوصول إلى المستوى المهاري العالمي يتطلب منذ البداية عملية الإعداد الجيد لفترات طويلة لأن المستوى المهاري لا يولد بين يوم وليلة وأن عملية الإعداد هذه مرتبطة بعوامل كثيرة كي نحقق النتائج المطلوبة، وأول هذه العوامل هي العملية الصحيحة في تخطيط التدريب لذلك يجب أن تخضع عملية تخطيط التدريب لمعايير علمية رياضية من خلال معرفة قدرات الأفراد ومعرفة قابليتهم البدنية والمهارية والإجتماعية والنفسية والعقلية والوظيفية لأنها في النهاية تسهل الطريق على المدرب في قطع شوط كبير في عملية تدريبهم وتحسين مستواهم وإكتسابه مخططا وإمكانيات جديدة.

وعند الحديث عن عملية التخطيط في التدريب وبالخصوص في كرة القدم فإن الكثير من الموضوعات تقفز أمام القائم بهذه العملية أهمها الوحدات أو الحصص التدريبية فلكل نوع من أنواع

الوحدات التدريبية أهدافها الخاصة المتميزة وأساليبها المتميزة في تحسين وتطوير الأداء المهاري وتدخل فيها أيضا البيئة المحيطة باللاعبين وظروفها .

وعليه تعتبر عملية تخطيط الوحدات التدريبية من أهم التحديات التي يواجهها العاملون في مجال الرياضة عامة والتدريب خاصة، فكثيرا ما يتم تخطيط الوحدات بناءا على محددات ذاتية لها أثرها السيئ على النتائج المستقبلية في التخطيط الخاطئ لا يخدم التدريب ويعتبر إهدارا للجهد والوقت والإمكانيات المادية وعلى ذلك يعد التخطيط الجيد للوحدات التدريبية المبنى على الأسس العلمية من أهم عوامل النجاح في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم والنهوض به إلى المستويات العالية، كما لا خطر علينا أن التراجع الملحوظ الذي تشهده الرياضة في الجزائر عامة وكرة القدم خاصة راجع إلى نقص تكوين الرياضيين وعدم تأهيل المدربين.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1-الإشكالية:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".[1]

كما تسعى الرياضة الحديثة إلى تحقيق التوازن بين الجانب النفسي و العقلي و الجانب البدني للفرد،حيث أصبحت تلعب دورا كبيرا في حياة الفرد والمجتمع ومن بين هده الرياضات رياضة كرة القدم التي تعد الرياضة الأولى في العالم من حيث المتابعة والممارسة ,ان عملية تطوير لعبة كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل على رفع الكفاءات المعرفية والقدرات الإبداعية والمهارية والبدنية والخططية تعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن عملية تطوير اللاعبين للوصول الى المستوى المطلوب للاشتراك في المنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب في التنمية الشاملة لجميع مكونات كرة القدم أثناء الاعداد العام للاعبي كرة القدم.

تعتبر كرة القدم الأداة التي يتعامل بها لاعبوا كرة القدم ولهدا ينبغي التدريب المستمر لغرض اتقان جميع النواحي الفنية والمهارية وتحقيق دالك يتطلب على اللاعب والمدرب إختيار التمرينات المناسبة والطرق المثالية في تنفيدها بما ينسجم مع الإعداد المهاري من جهة والوصول بالأداء إلى مستوى عالي من جهة اخرى مما لاشك فيه أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات تحتاج الى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب والمربي وحتى اللاعب عن الإلمام بكل جوانبها المعرفية والنفسية والبدنية والمهارية حيث أصبح اتباع الجديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لابد من الأخد بها عند ممارسة هذه اللعبة . ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية و التطبيقية و التحكم فيه يشكلان ضرورة لابد منها عند التخطيط لعملية التدريب و وضع البرامج الخاصة بها من أجل الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب، هدا ما يجعله قادرا على التحكم في الأداء بالكرة أو بدونها و الفعالية في تطبيق الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية كبيرة و هدا ما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

---

[1] أمر الله البساطي:"قواعد وأسس التدريب الرياضي"؛مطبعة الانتصار، كلية التربية الرياضية، جامعةالإسكندرية:1998،ص(02).

- **الأسئلة الجزئية :**

1. هل لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد ؟
2. هل لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة ؟

- **فرضيات الدراسة :**
- **الفرضية العامة :**

–لتخطيط الوحدات الوحدات التدريبة أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

- **الفرضيات الجزئية :**

1. لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة التسديد .
2. لتخطيط الوحدات التدريبية أهمية في تحسين مهارة الجري بالكرة .

- **أهمية البحث :**

يعتبر موضوع البحث هاما حيث يحمل في طياته الكثير من المؤشرات و الدلائل التي تبرز أهميته و لنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز أي تتجمع بشكل يؤدي إلى تحقيق أهداف معينة و يمكن تقسيم أهمية دراسة هدا الموضوع إلى :

1) أهمية علمية :

- معرفة قيمة الوحدات التدريبية كطريقة حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى لاعبي كرة القدم .
- إثراء الرصيد العلمي و المعرفي لدى الباحثين و المدرسين بصفة خاصة .
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هدا النوع من البحوث .
- إثراء المكتبة بمثل هده البحوث و ملأ الفراغ .

2) أهمية عملية :

- التعرف على أنسب الطرق و الأساليب التي تساعد على رفع مستوى الأداء المهاري في كرة القدم .
- معرفة دور الوحدات التدريبية و تطبيقها مما يؤدي إلى تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية.

- **أهداف البحث:**

➢ محاولة إبراز أهمية ودور تخطيط الوحدات التدريبية كطريقة حديثة في تحسين المردود المهاري.

➢ إبراز مدى أهمية تحديد الاهداف من طرف المدرب في تحسين عملية تخطيط الوحدات التدريبية.

➢ محاولة معرفة مدى تاثير تحديد الفترة الزمنية ومراحل الوحدات التدريبية في المساعدة على التخطيط الجيد والدقيق.

➢ محاولة تاثير أسلوب الوحدة التدريبية المنتهجة من طرف المدرب على نتائج الفريق توضيح.

- **أسباب اختيار الموضوع :**

إن اختيار هذا الموضوع راجع الى عدة أسباب أهمها :

➢ قلة الدراسات حول الموضوع .

➢ محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هدا الموضوع .

➢ الرغبة في تسليط الضوء على الوحدات التدريبية وتأثيرها على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .

➢ الإلمام بالجوانب النظرية والميدانية.

- **الدراسات السابقة و المشابهة :**

1. الدراسة الأولى :

مذكرة لنيل شهادةَ ليسانس للطلبة : وازوق أحسن ، عيساوي عبد الرحمان ، خلال السنة الجامعية 2015 – 2016 علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالبويرة ، تحت عنوان << الوحدات التدريبية لتنمية صفة المقاومة و أثرها على تحسين أداء الصد >>، أما أداة البحث فكانت عبارة عن إختبارات ميدانية أجريت على لاعبي كرة الطائرة (الهواة) لولاية البويرة.

- **فرضيات الدراسة المقترحة :**

➢ توجد علاقة دات دلالة إحصائية بين القدرة الجيدة لإرتقاء و فاعلية الصد .

➢ توجد علاقة دات دلالة إحصائية بين قوة الإرتقاء و فاعلية صفة المقاومة .

➢ توجد علاقة كبيرة بين الوحدات التدريبية و تطوير صفة المقاومة .

- **النتائج المتحصل عليها في البحث :**
- هنالك علاقة دات دلالة إحصائية بين القدرة الجيدة لارتقاء و فاعلية الصد .
- هناك علاقة دات دلالة إحصائية بين قوة الإرتقاء و فاعلية صفة المقاومة.
- **أهم توصية :**
- التخطيط المحكم لصياغة الوحدات التدريبية لمختلف مهارات الصد .

2. الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة ليسانس للطلبة: بايزيد عبد القادر،محاد احسن خلال السنة الجامعية 2012-2013 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، تحت عنوان (أهمية تخطيط تدريب في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة أشبال 15-17سنة.أما أداة البحث فكانت عبارة عن استبيان وزع على بعض لاعبي كرة القدم أشبال لولاية البويرة.

- **فرضيات الدراسة المقترحة:**
- تحديد الأهداف من طرف المدرب يساعد في تحسين عملية تخطيط التدريب للاعبي كرة القدم .
- تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على التخطيط الجيد والدقيق .
- يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق .
- **النتائج المتحصل عليها في البحث :**
- نعم تحديد الاهداف من طرف المدرب يساعد في تحسين عملية تخطيط التدريب للاعبي كرة القدم.
- نعم تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على تخطيط الجيد والدقيق .
- نعم يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق .
- **أهم التوصيات :**
- على مدربي كرة القدم لفئات الأشبال اعطاء وتحديد التوقيت المناسب والملائم لعملية التدريب .
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند قيام بعملية تخطيط التدريب.

- **المفاهيم و المصطلحات :**

-**الوحدات التدريبية :** تعد الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية في عملية تخطيط و بناء البرامج التدريبية كما أن معرفة أصغر التكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب و تخطيط التكوين العام لموسم التدريب (لباسطي أمر الله احمد 1998ص 127).

-**الأداء المهاري :** إن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و المنافسات إتقانها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستوى و يتخد المدرب في تحقيق دلك الهدف كل الإجراءات الضرورية و الهادفة للوصول بالاعب إلى الدقة و الإتقان و للتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة الية متقنة تحت ضروف المباراة.

-**كرة القدم :**هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة دات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل دو ابعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى للهدف ويحاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف .[1]

[1] مأمون بن حسن آل سلمان :<<كرة القدم بين المصالح و المقاصد الشرعية >>2ط2 دار بن حزم ، بيروت لبنان 1998 ص 9.

الفصل الأول

تخطيط الوحدات التدريبية