



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - Ms

الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أهمية التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي
من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع
لدى لاعبي كرة القدم

إشراف الاستاذ:

د. مقاق كمال

إعداد الطالب:

- مقران صالح

- عبد العزيز مختار

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الا بطاعتك

ولا تطيب اللحظات الا بذكرك ولا تطيب الآخرة الا بعفوك

ولا تطيب الجنة الا برويتك

والصلاة و السلام على من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة

نبي الرحمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الى من كلله الله بالهيبة و الوقار الى من علمني العطاء بدون انتظار

الى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجوا من الله ان يمد في عمره ليرى

ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار إلى الغالي أبي العزيز.

الى ملاكي في الحياة الى معنى الحب والوفاء و معنى الحنان

والتفاني الى بسمه الحياة وسر الوجود الى من كان دعائها

سر نجاحي الى أغلى الحبايب أمي الحبيبة.

الى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة الى رياحين حياتي

إلى إخوتي و اخواتي

الى أصدقائي وعشيرتي

الى أساتذتي الافاضل وأخص بالذكر الدكتور "كمال مقاق"

نقدم هذا العمل

صالح

عبد العزيز

الشكر

الحمد والشكر لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة

وأعاننا على أداء هذا الواجب و وفقنا الى انجاز هذا

العمل،ولا بد لنا و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية

من وقفة نعود بها إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا

الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين جهودا جبارة في بناء جيل الغد لتبعث

الأمة من جديد لذا أقدم أسمى آيات الشكر و العرفان لأساتذتي الكرام

و أخص بالتقدير والشكر الأستاذ الدكتور "مقاق كمال"

فهرس المحتويات

.....	الإهداء
.....	قائمة الجداول والأشكال
أ.....	مقدمة
4.....	الجانب المنهجي: الإطار العام للدراسة
5.....	الإشكالية
7.....	فرضيات الدراسة
7.....	أهمية الدراسة
7.....	أهداف الدراسة
8.....	تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10.....	الدراسات السابقة والمثابهة
.....	الإطار النظري
13.....	الفصل الأول: التحمل الخاص
14.....	تمهيد
15.....	مفهوم التحمل (Endurance)
17.....	التحمل الهوائي
18.....	التحمل اللاهوائي
19.....	مرحلة الإعداد البدني الخاص
20.....	الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لمرحلة الإعداد
21.....	أهداف مرحلة الإعداد البدني الخاص

21	واجبات الإعداد البدني الخاص
23	خلاصة
24	الفصل الثاني: الجانب التكتيكي
25	الجانب التكتيكي (التكتيك)
25	أنواع الخطط
26	الإعداد الخططي
26	مفهوم الإعداد الخططي
27	العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية
28	مفهوم الخطط
29	تقسيم الخطط الهجومية
29	أولا - خطط الهجوم الفردي
29	ثانيا: الخطط الجماعية
30	وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي
30	مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعي
30	تقسيم الخطط الهجومية
30	أولا - خطط الهجوم الفردي
31	ثانيا: الخطط الجماعية
34	فعاليات تحقيق الإعداد الخططي
35	أقسام الإعداد الخططي
36	خلاصة

37	الجانب التطبيقي: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها
38	تمهيد
39	الدراسة الاستطلاعية
39	المنهج المتبع في الدراسة
40	مجتمع وعينة الدراسة
40	أساليب جمع البيانات
42	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
44	طريقة الاختبار
47	خلاصة
48	تحليل ومناقشة نتائج اختبار نيمانوف
50	تحليل ومناقشة شبكة الملاحظة للاعبين
50	التحول من الهجوم إلى الدفاع
54	التحول من الهجوم إلى الدفاع
58	استنتاج عام
60	استنتاجات واقتراحات
61	الاستنتاجات
61	الاقتراحات
63	قائمة المصادر والمراجع
65	الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

الصفحة	الجدول والأشكال	الرقم
41	الشكل رقم (01): يوضح طريقة أداء الاختبار نيميا نوف لصفة التحمل.	1
42	الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات لاختبار نيميا نوف للتحمل الخاص	2
43	الجدول رقم (02): يمثل حساب معامل الصدق لاختبار نيميا نوف للتحمل الخاص	3
44	الجدول رقم (03): يمثل نموذج شبكة الملاحظة من للتحويل من الدفاع إلى الهجوم	4
47	الجدول رقم (04): يمثل نموذج شبكة الملاحظة من للتحويل من الهجوم إلى الدفاع	5
49	الجدول رقم (05) يوضح نتائج التحمل الخاص لاختبار نيميانوف	6
50	الجدول رقم (06) يوضح نتائج اللاعب الأول من خلال التحويل من الهجوم إلى الدفاع	7
51	الجدول رقم (07) يوضح نتائج اللاعب الثاني من خلال التحويل من الهجوم إلى الدفاع	8
52	الجدول رقم (08) يوضح نتائج اللاعب الثاني من خلال التحويل من الهجوم إلى الدفاع	9
53	الجدول رقم (09) يوضح نتائج اللاعب الرابع من خلال التحويل من الهجوم إلى الدفاع	10
54	الجدول رقم (10) يوضح نتائج اللاعب الخامس من خلال التحويل من الهجوم إلى الدفاع	11
55	الجدول رقم (11) يوضح نتائج اللاعب السادس من خلال التحويل من الهجوم إلى الدفاع	12
56	الجدول رقم (12) يوضح نتائج اللاعب السابع من خلال التحويل من الهجوم إلى الدفاع	13
57	الجدول رقم (13) يوضح نتائج اللاعب الثامن من خلال التحويل من الهجوم إلى الدفاع	14

مقدمة

لا يختلف اثنان على كون التدريب الرياضي في كرة القدم من أهم الوسائل التعليمية الرياضية التي تهدف إلى الارتقاء بالرياضي إلى المستويات العليا وهو عملية تربوية منظمة ودقيقة جدا إذ تتطلب الوقت وبذل أقصى جهد لتطوير المهارات الحركية والبدنية والتكتيكية والتكتيكية اللاعب مع مراعاة الحمل التدريبي بالاعتماد على عناصر اللياقة البدنية ولكن للوصول إلى المستوى المطلوب من اللاعب وجب تقسيم الفترة التدريبية إلى مراحل يتم خلالها الإعداد البدني والعقلي والحركي للاعبين كما أن شدة التدريب والحمل التدريبي تنقسم من شخص لآخر هذا بمراعاة عامل السن هذا لأن استجابة جسم الرياضي للتمرين الرياضية تختلف بحسب شدتها وكذلك بحسب العمر الزمني للفرد.

ومما لا شك فيه ومن الملحوظ أن هناك تطور مستمر يوما بعد يوم في جميع الرياضات سواء الفردية أو الجماعية وخاصة منها رياضة كرة القدم نظرا إلى الشعبية التي تحظى بها على مستوى المتابعين أو المؤطرين أو الممارسين كما أنها أصبحت تدرس في مدارس خاصة بها، فمنذ أن يكون اللاعب في عز طفولته وكل الآمال معلقة عليه بأن يصبح نجما عالميا متوقعا وذلك للتطور العلمي والوسائل التكنولوجية الرياضية، والمؤطرين الرياضيين حسب كل الاختصاصات سواء الإداريين أو المدربين أو الأطباء أو المحاضر النفسي والبدني وخاصة المشرفين على عملية الانتقاء والتوجيه كما أن كل صنف له مميزاته الخاصة به.

وذلك حسب عمره الزمني والعظمي والبيولوجي فهذا يجب أن يأخذه المدرب أو المحاضر البدني بعين الاعتبار لأن أي خلل سواء في ترقية اللاعب إلى الصنف الموالي لأنه يمتلك بنية وكثافة عضلية أكبر من أقرانه ليست مؤشر ناجح، فذلك قد يشكل خطر على مشواره الكروي رغم أنه قد يؤدي المواسم الأولى بشكل جيد إلا أنه لا يستمر بهذا الشكل لأن هناك خلل سواء في عملية تأهيل اللاعب أو البرامج التدريبية أو انتقاء اللاعب وتوجيهه حسب مناصب اللعب المتعددة المختلفة باختلاف وتعدد خطط اللعب التي يعد كأس العالم أي أكبر تظاهرة كروية مهد ظهور كل الخطط وطرق اللعب الجديدة كما أن هذا الانتقاء والتوجيه التخصصي في كرة القدم يتم على مستوى العناصر المهارية و المرفولوجية في بداية الأمر و بعض المؤشرات الفيزيولوجية والبدنية التي أصبحت من أهم العناصر التي تعتمد عليها كرة القدم والتي تؤخذ بعين الاعتبار في عملية الانتقاء والتوجيه أو بناء الوحدات التدريبية بداية المواسم أو من منافسة لأخرى ومن مباراة لأخرى حتى من لاعب لآخر رغم أن رياضة كرة القدم لا تعتمد على جانب أو صفة معينة بل أضحت تشمل جميع الجوانب.

وبما أن كرة القدم الحديثة أصبحت تعتمد على السرعة في الأداء والدقة والتركيز طوال أطوار المباراة فلا بد على لاعب كرة القدم أن يكون يتمتع بصفات بدنية و فسيولوجية عالية لمسايرة أطوار المباراة التي تعتمد على الحركة و سرعة التنقل من وضعية لأخرى من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع في ظرف قصير جدا كما أنه يصل معدل الجري بين البطيئ و المتوسط والسريع و السريع جدا سواء في خط مستقيم أو منكسر مع الدوران والالتفاف. فكل هذه المهارات

والتحركات مرتبطة بنتائج نضج وتطور الجانب الحركي و المورفولوجي (العضوي) وكذلك الجانب الفسيولوجي (الوظيفي)، كما أن هذه الجوانب لها علاقة مكملية لبعضها البعض فالأداء الحركي السريع والمتواصل ذات الشدة العالية لا يتم إلا باكتمال نمو الجهاز الحركي والعضلات والعظام وقلة نسبة الدهون .

وتستخدم كلمة خطط اللعب أو كما يعرف بـ "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يُحسنها إلا مَنْ يكون قادراً على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرب لمعنى التكتيك الخططي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنين على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك. والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب.

كما يعتبر التخطيط للتدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية لتحسين مستويات اللاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء الفني الكامل الذي يقود الفريق لتحقيق الإنجازات، ويجب أن يتم إعداد لاعب كرة القدم إعداداً شاملاً متزنًا ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الفنية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداد الإعداد البدني، الذي يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط التخصصي والإعداد المهاري الذي يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بأداء كرة القدم ومحاولة إتقانها وثبيتها واستخدامها بفاعلية في المباريات الرسمية.

لذا اخترنا في دراستنا هذه تسليط الضوء عن موضوع مهم جداً في المجال الرياضي عامة وفي التدريب بصفة خاصة، بعنوان: أهمية التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع عند لاعبي كرة القدم أكابر.

ومن أجل إثراء الموضوع قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى عدة فصول نطرحها كالتالي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى الجانب المنهجي للدراسة والذي يعتبر إطار عام للدراسة من حيث دراسة الاشكالية وطرح التساؤلات والفرضيات، وكذا التعرف على منهج الدراسة المعتمد والتعريف بمصطلحاته وكلماته المفتاحية والاساسية، كما نتطرق فيه إلى عرض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا، وكذا التعليق عليها.

الاطار النظري للدراسة، وفيه فصلين الأول خاص بصفة التحمل الخاص في التدريب الرياضي، والثاني يهتم بعملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم والعكس عند لاعبي كرة القدم أكابر.

الاطار التطبيقي، وهو الذي سنقوم فيه بالدراسة الميدانية لدراستنا وتوزيع الاستثمارات لحسابها وتحليلها فيما بعد.

بعد التطرق لهذه الفصول، نخرج باستنتاجات واقتراحات لدراستنا من اجل تمهيد الطريق لدراسات قادمة تسير على خطى موضوعنا الحالي والتعمق فيه أكثر.

الجانب المنهجي
الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضيات المعروفة التي قد حققت خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحقيقها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل الى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب واعداد اللاعبين، والذي استند الى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي او النفسي او الاجتماعي، والتي يستفيد منها المدرب بفعالية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

فمن الصعب الوصول الى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على اسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، حيث شهدت لعبة كرة القدم في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة من الناحية البدنية ادى الى تغيير طابع اللعب الحديث واتسامه بالسرعة والتحمل والقوة والدقة في الإعداد الكفيل بإعطاء النتائج، ويرى كل من كمال درويش "ان الإعداد البدني احد اركان التدريب التي تعتمد عليها في اللعب وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية" (عماد الدين عباس 1999 ص 15).

وذلك لأن اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب في ذلك فقد الكرة بكثرة مع عدم القدرة على مجاراة رتم المباراة ، بالإضافة الى الضعف التفكير الخططي او انعدامه، وعلى عكس اللاعب المهيأ بدنيا فانه ينهي المباراة كما بدأها.

كما يجب أن يتسم لاعب كرة القدم الحديث بالصفات البدنية العديدة واللازمة نذكر منها القوة السرعة التحمل وبعض الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة تحمل السرعة القوة الانفجارية ... الخ ، وهذا ما جعل من التحمل الخاص له اثير في عملية التحول التكتيكي للاعبين من الدفاع الى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع.

كما يعتبر التحمل هو القدرة على المقاومة الجسدية والعقلية ضد التعب خلال عبء طويل الامد نسبيا والقدرة على الاستشفاء السريع بعد الحمل او العبء ويعرفبانه القدرة على انجاز عمل

بشدة قليلة نسبياً ولفترة طويلة تشترك فيه مجموعات عضلية كبيرة ذات تأثير فعال على جهاز القلب والدوران.

كما يرتبط التحمل بظاهرة التعب، فهو يدخل في كل حالة بغض النظر اذا كان العمل جسمياً او عقلياً، وذلك بمشاركة مجاميع عضلية كبيرة او صغيرة وتحت ظروف خارجية مختلفة، اذ ان التعب هو نتيجة لأداء أي نشاط يؤدي الى انخفاض قابلية العمل لدى الفرد، لذلك فان التحمل يعمل على مقاومة التعب وذلك بالتغلب عليه خلال الاداء وبعده، اذ ان تنمية التحمل يساعد في سرعة العودة الى الحالة الطبيعية بعد اداء المجهود البدني.

يركز (محمد عثمان) عند هارة بان التحمل يمثل " القدرة على مقاومة التعب في حالة اداء التمرينات البدنية لمدة طويلة من الزمن، ويرى (بسطويسي) التحمل بانه "امكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لمدة طويلة.

من ذلك ترى ان التحمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمصطلح التعب اذ ان الهدف من التحمل كما ذكرنا هو التغلب على التعب ومقاومته. ويمكن ان نعطي ملخصاً عن ظاهرة التعب والتي وردت في تعريفات عديدة للتحمل وهي تعني "النقص في القدرة على العمل البدني والاستعداد النفسي الناتج عن بذل جهد كبير. ()" ويعود ذلك بايولوجياً الى تراكم حامض اللبنيك في العضلة وزيادة نسبة الدين والاكسجين خلال الاداء الى حده العالي فلا يستطيع الجسم من الاستمرار في الاداء ويعبر عن هذه الحالة بالتعب. في حين عرف التحمل بعيداً عن مصطلح التعب، وقد تطرق الى ذلك (ريسان خريبط) عن (اوزالين) في "ان التحمل هو مقدرة الفرد على اداء مجهود ديناميكي مستمر بشدة خلال مدة زمنية طويلة.

ومن هنا يمكننا طرح التساؤل التالي: هل لصفة التحمل الخاص أهمية في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع عند لاعبي كرة القدم أكابر؟

ومن أجل التعمق أكثر في الموضوع قمنا بطرح التساؤلات الجزئية التالية:

التساؤلات الجزئية:

- هل يساعد التحمل الخاص في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

- هل يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

- هل يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الهجوم الى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- لصفة التحمل الخاص أهمية في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع عند لاعبي كرة القدم أكابر.

الفرضيات الجزئية:

- يساعد التحمل الخاص في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

- يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

- يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الهجوم الى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في تحديد أهمية التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع عند لاعبي كرة القدم لصف الاكابر، وبالتالي توجيه اللاعبين حسب خصائصهم البدنية والتركيز على تطويرها حسب خصوصية كل خط لعب وكذا الاستغلال الأمثل لإمكانيات اللاعبين البدنية في أدوار خطية، وبالتالي يسمح للمدربين من إعداد البرامج التدريبية المناسبة.

أهداف الدراسة :

- معرفة ما إذا يساعد التحمل الخاص في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

- التعرف على أهمية التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

-التعرف على دور التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الهجوم الى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

في موضوع بحثنا هذا توجد بعض المفاهيم التي يجب توضيحها وتحديدها بدقة، حتى يستطيع المطلع عليها فهم معناها والمقصود بها، وهذه المفاهيم هي:

التحمل الخاص:

اصطلاحاً: يعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفعالية دون الهبوط في الكفاءة، أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 147).

التعريف الإجرائي: هو قدرة اللاعب على مجابهة الأعباء التنافسية في الرياضة التخصصية والاستمرار في الأداء إلى فترة قصيرة أو متوسطة أو طويلة دون الهبوط في المستوى في كرة القدم.

التكتيك:

يعرف التكتيك بكرة القدم بأنه عبارة عن مجمل طرق الهجوم والدفاع الهجومية والفردية، المستخدمة للحصول على افضل النتائج مع الأخذ بنظر الاعتبار الظروف والعوامل المساعدة على اللعب وأسلوب اللعب المنافس في ظل قانون اللعبة. (أ. د. موفق اسعد الهيتي)

خط الدفاع:

التعريف اللغوي: مفرد دفاعات، وتعني ما يستند إليه أي خصم في تأييد ما يدعيه قدم دفاعه ضد خصمه.

التعريف الاجرائي: هو الخط الذي يحرسه اللاعبون لغرض الاستحواذ على الكرة أو إبعاد الخطر عن مرماهم ومنع تسجيل إصابة، وتشتيت هجوم المنافس وغلق منافذ الدفاع ومنعه من تسجيل هدف.

خط الهجوم:

التعريف اللغوي: مصدر هجم، وتعني الانقضاض والدخول فجأة دون ترقب على مكان ما.

التعريف الإجرائي: هي ما يؤديه اللاعبون عند استحواذهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف.

كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها مما يسمى عندهم بالـ"rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سوف نتحدث عنها تسمى "soccer".

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.(رومي جميل، 1986، ص50-52).

التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكما للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

6-1- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة قانة ابو بكر بعنوان: دور طريقة التدريب الفتري في تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة – القدرة الهوائية) لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من 17 سنة. أهداف الدراسة:

- التعرف على دور التدريب الفتري على تنمية التحمل الخاص لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- الكشف عن دور التدريب الفتري مرتفع الشدة على تنمية تحمل السرعة لدى العداء.
- الكشف عن دور التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية القدرة الهوائية لدى العداء.

فرضيات الدراسة:

لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة دور في تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من 17 سنة.

لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة دور في تنمية القدرة الهوائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من 17 سنة.

عينة الدراسة:

تكونت العينة من 15 مدرب من نوادي ألعاب القوى.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- لطريقة التدريب الفتري دور ايجابي في تحسين التحمل الخاص من تحمل السرعة والقدرة الهوائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- للتدريب الفتري مرتفع الشدة دور ايجابي في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- للتدريب الفتري منخفض الشدة دور ايجابي في تحسين تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

الدراسة الثانية: دراسة بن رجم شعيب بعنوان: أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرطة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

أهداف الدراسة:

-يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمارين المدمجة في تنمية صفة التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

- تصميم تمارين مدمجة لتنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير المدني الخاص.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي مولودية شباب المسيلة صنف أكابر والذي يتكون من 25 لاعب، أما العينة فقد تمثلت في 16 لاعب و تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية.

أساليب جميع البيانات: تمثلت في الاختبار التحمل الخاص (نيميا نوف).

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص الصالح للاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار المعدي لصفة التحمل الخاص لصالح العينة التجريبية - الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية.

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية المختلفة مع القدرات مهارية والتكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية.

- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية و الخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.

- أما فيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا قام الطالب باقتراح الفرضية البحثية و التي هي قابلة للإجراء الميداني:

- القيام بدراسات أخرى التي تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفات بدنية أخرى.

الدراسة الثالث: دراسة د. يحيوي محمد وآخرون، بعنوان: دور صفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- إبراز دور صفة التحمل في مجال التدريب صفة رئيسية للفوز بأي مباراة أو منافسة.
- إبراز الدور الحقيقي لصفة التحمل عند لاعبي كرة القدم، ومدى مساهمته في الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة مدى اهتمام المدربين بصفة التحمل.
- كشف أهمية تدريب هذه الصفة في هذه المرحلة بالذات لصناعة البطل الرياضي.

فرضيات الدراسة:

- تتأثر جميع الصفات البدنية الأخرى بفعل تدريب صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

- يمكن للمستوى البدني أن يرتقي بفعل تدريب صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

منهج الدراسة: المنهج العلي المقارن.

عينة الدراسة: فريقي RCB و USMB

أدوات الدراسة: الاختبارات.

التعليق على الدراسات السابقة:

إن هذه الدراسات التي اهتمت بالتحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم و غيرها من الالعاب المشابهة ساعدتنا في تكوين الجانب النظري من حيث الاستفادة من أمور تتعلق بطرق الاعداد والتدريب الرياضي الجيد وكذا التحمل الخاص منها لتوظيفها في الدراسة، وذلك بتحديد العلاقة بين متغيرات البحث واسقاطها على اللاعبين ضمن برنامج محدد.

كما ان هذه الدراسات فتحت لنا المجال كثيرا وساعدتنا على معرفة الطرق المنهجية للبحث وإجراءات التطبيق الميداني و ذلك لمقاربة مضمونها لموضوع دراستنا، كما كانت سندا في تحليل ومناقشة نتائج أداة الدراسة وكذلك مناقشة فرضيات البحث، ناهيك عن المنهج المستعمل في جل الدراسات والذي تقريبا يتماشى ودراستنا الحالية، في حين يبقى الاختلاف في عينة ومجتمع الدراسة وهو راجع لكل دراسة حيث يرى كل باحث ما يناسبه.

مميزات الدراسة الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة يهدف الطالب إلى التعرف على الجوانب النظرية و الإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات، والتي بدورها ساعدت الطالب في دراسته الحالية على أسس علمية سليمة.

- حداثة الدراسات السابقة التي استعان بها الطالب في دراسته التي كان معظمها و صفيما جعله يخدم دراستنا الحالية.

- الدراسات التي تناولها الطالب كانت معظمها مختلفة في المتغير المستقل.

- تشابه الدراسة الحالية في استخدام المنهج المتبع مع الدراسات السابقة التي استعان بها، و من حيث متغير التحمل الخاص الذي كان به رصيد ثري جدا استعنا به، لكن ما يميز دراستنا الحالية هو موضوع التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم والعكس، ما نراه حديثا وجديدا نوعا ما كون أن المكتبة تفتقر لمثل هذه الدراسات والتي اجتهدنا كثيرا في البحث عنها لكن دون جدوى.

الإطار النظري
الفصل الأول
التحمل الخاص

تمهيد:

تعد عناصر اللياقة البدنية أو الصفات البدنية مظهرا يشير الى مستوى عمل أجهزة الجسم الوظيفية، وكلما زادت كفاءة هذه الأجهزة ارتفع مستوى هذه العناصر، وفي هذا الفصل سوف نلقي الضوء على أهمية التحمل الخاص ومكوناته والأسس العلمية والعملية لتدريبه ومرحلة التحضير البدني الخاص. ويعتبر التحمل الخاص أحد المكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة والتي تتطلب استمرار بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة دون الهبوط في مستوى الأداء، ويرتبط بكفاءة عما أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك بنوع الرياضة الممارسة، أو الفعالية من المسافة أو المدة الزمنية المستغرقة. كما يعتبره الخبراء أحد جوانب الرئيسة للفوز في المباريات. ليس كل الألعاب الرياضية أو الرياضيون لهم نفس فترة المنافسات، فعلى سبيل المثال تتطلب عدة ألعاب مشاركة المتنافسين في منافسة رئيسية واحدة كل سنة، فهناك خطة تدريبية تتضمن الاعداد لقمة تدريبية واحدة في السنة، و لي تحقيق مستويات عليا يجب ألا ينفصل الإعداد الخاص عن الإعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة بمعزل عن الصفات الأخرى طول الموسم الرياضي.

1- مفهوم التحمل (Endurance):

يعرف التحمل بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 59)

هو قدرة الفرد في التغلب على التعب أو الاستمرار لأداء النشاط الرياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون الهبوط في مستوى الأداء. (نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي، 2011، ص 138)

هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة، دون ظهور التعب. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 120)

يقسم التحمل الى: التحمل العام والتحمل الخاص.

1-1- التحمل العام: يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة، ويقصد به التحمل الهوائي. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 60)

- هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول مدة ممكنة. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 120).

- يقصد به قدرة الفرد أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة، وهذا يتطلب العمل لأكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2011، ص 140).

- ولتنمية التحمل العام تفضل التمارين المتتالية والمتشابهة بشدة قليلة إلى فوق المتوسطة؛

- الحجم بسيط نسبياً؛

- مع عدم وجود فترات راحة والنبض يكون في حدود (140 ن/د)؛

- اشراك مجموعات عضلية كبيرة خلال وحدة تدريبية واحدة في اليوم والتي تستمر بزمناً (30 — 90)

- بحدود (4—5) أيام في الأسبوع وعلى مدى (3 — 4) أشهر؛

- يفضل لذلك التدريب المستمر بأنواعه. (نوال مهدي، فاطمة عبد المالكي، 2011، ص 140-141)

-1-2 التحمل الخاص: يختلف التحمل الخاص للاعب كرة القدم المتقطع الأداء عن التحمل الخاص لمتسابق الماراثون الذي يقطع (43) كم دون انقطاع. ويختلف التحمل الخاص للاعب المصارعة عن لاعب كرة السلة. (نوال مهدي، فاطمة عبد المالكي، 2011، ص 141)

- يعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي (مباراة كرة القدم). (أمر الله البساطي، 1998، ص 60)

- هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد أو العالي وتطويره خلال المباراة أو النشاط الذي يقوم به. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 121)

وهناك تقسيم آخر للتحمل الخاص:

أ-تحمل الأداء هو قدرة لاعب كرة القدم على تكرار الأداء المهاري والخططي بكفاءة خلال زمن المباراة، ويعتبر تحمل الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة.

ب-تحمل السرعة: وهو قدرة لاعب كرة القدم على تكرار السرعات خلال زمن المباراة.

ج-تحمل القوة: تعني القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل كما في (التجديف، السباحة)

ويعرف التحمل من الناحية الفيسيولوجية بأنه " إمكانية احتفاظ اللاعب في وقت الأداء بما يعرف بحالة الثبات. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 121)

ولتتمية التحمل الخاص تكون الشدة أقل من القصوى إلى الشدة القصوى.

- الحجم قليل نسبيا.

- وجود فترات راحة تتناسب مع زمن أداء التكرارات أو الشدة ويفضل طريقة التدريب الفكري والتكراري أو الفارثك لتتمية التحمل الخاص.

أ-يقسم التحمل طبقا لنظام انتاج الطاقة المستخدم للانقباض العضلي إلى:

1-التحمل الهوائي:

- يعرف التحمل الهوائي بأنه: المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في المستوى الأداء الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين المستنشق من الهواء.

- النظام المستخدم في انتاج الطاقة للتحمل الهوائي هو النظام الهوائي من خلال تحويل الكلايكوجين الموجود في الخلايا العضلية في وجود الأوكسجين إلى ثنائي أوكسيد الكربون والماء، حيث تتحرر الطاقة اللازمة لبناء ثلاثي ادينوسين الفوسفات اللازم للانقباض العضلي.

- تستخدم تمارين التحمل الهوائي في الرياضات التي تهدف إلى تحسين كفاءة الأداء لفترة طويلة والتي تزيد مدة استمراريتها عن حوالي (10) دقائق؛

- تعمل تمارين التحمل الهوائي كذلك على تحسن قوة العضلات والأربطة والأوتار والأنسجة الأمر الذي يقلل من احتمالات الإصابة؛

- تنمية التحمل الهوائي تتطلب فترة أطول من التحمل اللاهوائي؛

- تستعمل طريقة التدريب بالحمل المستمر ومن أساليبه، جري الفار تلك والتلال، كذلك التدريب الدائري بدون راحة ؛

- شدة الحملة قليلة؛

- استمرار الأداء لفترة طويلة أو على مراحل طويلة نسبياً الأداء ضد مقومات متوسطة نسبياً. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2011، ص 143-144).

2- التحمل اللاهوائي:

يعرف التحمل اللاهوائي: بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في المستوى الأداء الرياضية التخصصية في غياب الأوكسجين.

- هناك نظامان أساسيان لإنتاج الطاقة اللازمة للتحمل اللاهوائي وهما يعملان لا هوائياً بدون وجود الهواء المستنشق كما يلي:

-النظام الفوسفاجيني، هو أسرع نظام لإنتاج الطاقة.

- نظام حامض اللاكتيك (الجلكزة اللاهوائية) ، و هو نظام أقل سرعة من النظام السابق و يعتمد على تحلل غير تام للمواد الكربوهيدراتية ، و هو يعمل على تراكم حامض اللاكتيك في العضلة، (نوال مهدي عبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2011، ص 144).

ب- التقسيم الوظيفي للتحمل:

1- التحمل الدوري التنفسي: كفاءة الجهازين الدوري التنفسي للفرد على العمل لفترات طويلة.

2- التحمل العضلي: قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب علو مقاومات ذات أقل من الأقصى.

ج- التقسيم الأدائي للتحمل:

- التحمل العضلي الثابت

- التحمل العضلي الحركي (الديناميكي). (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك، 2011، ص 145).

2- مرحلة الإعداد البدني الخاص:

من الممكن أن تشكل فترة الإعداد تلتين إلى ثلاثة أرباع من الدائرة الكبيرة وتقسّم فترة الإعداد إلى مرحلة الإعداد البدني العام ومرحلة الإعداد البدني الخاص، حيث يكون هدف التدريب في مرحلة الإعداد العام تطوير القدرات البدنية الحركية بصورة عامة في حين تهدف مرحلة الإعداد الخاص إلى أن يكون أداء الرياضي أعلى كفاءة وصولاً إلى تحقيق الفورمة الرياضية المناسبة لتحقيق القمة الرياضية. (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص 190)

هذه المرحلة الأطول للدورة السنوية وأثناء هذه المرحلة يتم تطوير التحمل والإمكانيات مهارية والخطية للاستعداد للمرحلة القادمة، وتتراوح هذه المرحلة بين 4 — 6 أسابيع، في الأسبوعين الأولين نوع التدريب يكون عام والحمل يتفاوت في الوسط إلى المستوى العالي ويهدف إلى تطوير مستمر للأداء، بعد ذلك يتم الدخول في تمارين الإعداد البدني الخاص والمهاري والخطي والتنافسي. (أمين خزعل عبد، 2019، ص 33).

تبدأ مرحلة الإعداد من اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه لممارسة التدريب استعداداً للموسم الرياضي، وتنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى في الموسم الرياضي، وتستغرق هذه الفترة من 20 إلى 30% من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 136).

تستغرق ما بين 2 — 4 أسابيع، ويتم فيها تخطيط تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني الخاص والتأكد من رفع مستوى المهارات الأساسية وتخطيط تمرينات مركبة للمهارات بعضها مع بعض

وتمرينات مركبة للمهارات مع عناصر اللياقة البدنية. كما تتضمن تمرينات خطط اللعب وتمرينات المراكز وطرق اللعب وتمرينات خطط المواقف الثابتة ويتميز حمل التدريب في هذه المرحلة بقلّة الحجم وزيادة الشدة. (محمد عبد صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد، 1994، ص136).

2-1 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لمرحلة الإعداد:

أولاً: من الأهمية لأي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد البدني الخاص أن يكون لديه إجابات واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها وهي:

أ- تقويم أثر أعوام التدريب السابقة عند اللاعبين، والكشف الطبي وتقرير شامل على كل لاعب؛

ب- التعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية من خلال الاختبارات (معرفة الاستعداد للتكيف للتدريب)؛

ج- ماهي الصفات البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا (القدرات الهوائية واللاهوائية)؛

د- تحديد الأهداف الخاصة بكل مرحلة؛

هـ- تحديد الملاعب والمساعدین والأدوات اللازمة والمسئول عن النواحي العلاجية؛

و- النظر في قائمة المنافسات (البطولة).

وحصول المدرب على البيانات السابقة تكون بمثابة نقطة البداية لتحديد نسب المواد التدريبية واختيار نوعية التمرينات وكذا تنظيم التدريب وجوانبه. (امر الله أحمد البساطي، 2001، ص

(223-222)

ثانياً: يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد، إضافة إلى البيانات السابقة. وذلك بهدف تحديد نسبة جوانب الإعداد (مكونات الحالة التدريبية) للاعب من حيث كمية التدريب والزمن المخصص.

وبصفة عامة فإن الإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قوى في عمل الأجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم، بينما الإعداد الخاص يكون التدريب موجهاً أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية — مهارية — خطية — فكرية). (أمر الله أحمد البساطي، 2001، ص 224).

2-2- أهداف مرحلة الإعداد البدني الخاص:

- الإقلال من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر الأساسية (قوة — تحمل — سرعة — رشاقة — مرونة)؛

- الارتقاء بمستوى التدريبات الخاصة البدنية والمهارية وزيادة كمياتها؛

- تكثيف التدريبات الخطية؛

- تحقيق قمة المستوى المهاري وربطه بالأداء الخطي — الإعداد التنافسي؛

- الارتقاء بمستوى اللاعب و صقله بالتدريبات الجماعية و المباريات التنافسية لتقييم المستوى اللاعب قبل دخول المباريات الفعلية و من ثم تحقيق الفورمة الرياضية. (أمر الله أحمد البساطي، 2001، ص 224).

2-3 واجبات الإعداد البدني الخاص:

1- تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي؛

2- الانتقال بالتدريب من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى

الشدة) على وفق التخصص؛

3-رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية؛

4-تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص؛

5-زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمارين المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي؛

6-الانتقال وبتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط

والمركب. (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص 30).

خلاصة:

يطلق مفهوم التحمل الخاص على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة عن التحمل، نتيجة لارتباط هذه العناصر بعضها مع البعض الآخر فهي تعد صفة بدنية مركبة تحتاجها متطلبات المنافسات أو التدريب من أجل الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال المدة المستغرقة في ذلك النشاط.

يستلزم التخطيط للتدريب تقسيم الموسم السنوي إلى فترات، ويتفق العلماء التدريب على تقسيم الموسم التدريبي في مجال كرة القدم إلى فترات لسهولة تحقيق الهدف ووضع محتواها طبقاً لطبيعة كل فترة.

الفترة الإعدادية يجب أن يكون الاتجاه التدريبي في أولها موجه نحو بناء أسس التكيف من خلال عمليات الإعداد العام، بينما الجزء الثاني من هذه الفترة يكون اتجاه التدريب موجه نحو رفع المستوى من خلال تكثيف عمليات الإعداد الخاص والمهاري والخططي، التنافسي، وفي الفترة الأخيرة من هذا الجزء يكون العمل موجه نحو تحقيق الاستعداد والتكيف مع شكل مرحلة المنافسات من خلال عمليات الإعداد التنافسي والخططي.

الفصل الثاني

الجانب التكتيكي

الجانب التكتيكي (التكتيك):

- تعريف التكتيك : يعرف التكتيك في كرة القدم بأنه عبارة عن مجمل طرق الهجوم و الدفاع الفردية والجماعية المستخدمة للحصول على أفضل النتائج. (محمود، 2011، 95).

وتعني أيضا " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي. (محمد، 1994، 29).

العمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة التي تقوم بها مجموعة اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع. (أبو عبده، 2001، 174).

وتعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي أو زوجي أو جماعي مدروس ويمكن تعريفها بالإجراءات التي يؤديها اللاعبون في المباراة بشكل فردي أو جماعي من أجل التغلب على المنافس وإفشال خطته وتعتمد على الجانب المهاري والبدني والنفسي للاعبين. (تركي حسن، دون سنة، 225).

أنواع الخطط:

تنقسم الخطط إلى نوعين:

أ- من حيث اللاعبين:

1- خطط فردية: يقوم بتنفيذها لاعب واحد.

2- خطط جماعية: يقوم بتنفيذها أكثر من لاعب، سواء مجموعة من اللاعبين أو الفريق.

ب- من حيث الغرض من الخطة:

1- خطط دفاعية: وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الدفاع عن المرمى.

2- خطط هجومية: وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الهجوم على مرمى الخصم، ويشارك في تنفيذ الخطط كافة اللاعبين في الفريق، بصرف النظر عن مواقعهم أو مراكزهم في الفريق أو حتى واجباتهم بما في ذلك حارس المرمى، فهو يشارك في تنفيذ الخطة الدفاعية وكذلك الهجومية، (تركي حسن، صاحب، دس، 226).

الإعداد الخططي:

مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل المراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق (أبو عبدة، 2001، 173).

وأيضاً هو إمداد اللاعب بأكبر قسط من المعلومات والبيانات والمعارف الخططية العملية والنظرية التي تمكنه من الأداء بصورة جيدة، مع حسن التصرف في المواقع المختلفة التي يتعرض لها أو يتعامل معها خلال المباراة، وذلك باستخدام كافة الوسائل والإمكانات والقدرات البدنية والمهارية والنفسية لتحقيق التفوق على الخصم. (الوقاد، 2003، 214).

هو كذلك تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً للطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد رياضية. (حماد، 2001، 173).

أهمية الإعداد الخططين يختلف الإعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقاً لطبيعة التنافس فيها، وفيما يلي نقسم الرياضات طبقاً لدرجة حاجاتها للإعداد الخططي:

أ- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي تتميز بأكبر عدد من المتنافسين فيها، ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة...

ب- رياضات ذات حاجات قليلة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة مثل رياضات الجري والجمباز والغطس.(حماد، 2001، 122).

3-5- أهداف الإعداد الخططي:

- تحقيق أعلى درجات الانتباه إلى مجريات التنافس.
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.
- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.

- الاستخدام الإيجابي للسمات الإرادية (مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.(البشتاوي، الخواجه، 2005: 155).

- مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:

المطلوب من اللاعب التفاعل بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا أحد أدوار المدرب في هذه المرحلة.

على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالمنطقية في الأداء، وكذلك على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير.
(البشتاوي، 2005، 245)، 246.

العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية:

إن أي جملة خططية لا يمكن أن تحظى بالنجاح بمجرد وضعها بإطارها النظري و دون دراسة وافية للإمكانيات اللاعبين البدنية، فضلا عن دراسة اللياقة البدنية للاعبين المنافسين، وأن أي

مهمة يكلف بها اللاعب يجب أن يكون قادرا على تنفيذها، مثلا عندما يكلف أحد الظهيرين بالصعود باستمرار والعودة عند فقدان الكرة سيكلف الفريق غالبا إذا لم يكن هذا اللاعب قادرا على الجري والمداومة.(تركي حسنن دا س، 228).

كما ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب، تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية، أي علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، و إلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين.(رفعت،1988، 59).

مفهوم الخطط:

يشمل مفهوم الخطط في كرة القدم تلك التحركات والفعاليات الايجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالي الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس . ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقرب من إليه الأداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخطيطة والسماة الإرادية والنفسية للاعبين فوق متطلبات المنافسة مع مراعاة قانون اللعبة.

- العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطة المباراة:

- النواحي المهارية للاعبي الفريق والفريق المنافس.
- النواحي البدنية للاعبي الفريق والفريق المنافس.
- مدى أهمية المباراة والمطالب الحقيقي من نتائجها .
- حالة الملعب ومساحته.

• مكان إقامة المباراة على ملعب الفريق أو خارج ملعبه.

• حالة الطقس التي تقام فيها المباراة.

تقسيم الخطط الهجومية:

• خطة الهجوم الفردي.

• خطة الهجوم الجماعي.

أولا - خطط الهجوم الفردي:

• هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومية الجماعية للفريق وكلما نجح اللاعب في تنفيذ الخطط الفردية الهجومية كلما زاد كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق.

وتشمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية على ما يلي:

• المحاورة.

• الخدعة والتمويه.

• التصويب.

ثانيا: الخطط الجماعية:

هي التحركات الخطئية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين في مناطق ومساحات الملعب المختلفة البناء خطط الهجوم المنسق عليها من خلال تحديد دور وواجبات كل لاعب حسب ظروف المباراة ومكان تواجد الخصم والكرة ومراحل تنفيذ الهجوم. وتعتمد خطط اللعب الهجومية الجماعية على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند استحواذهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلفة، وهذا يتطلب قدرا كبيرا من

التكامل والتعاون بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات في خطوط الفريق المختلفة عن طريق التحركات الواعية والتمريرات البيئية الهادفة.

وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي:

• التمرير.

• استقبال الكرة.

• الجري الحر وتبادل المراكز.

• خطط خلق المساحات الخالية.

• خطط الهجوم المركب (الجميل الخطية).

• خطط الهجوم الخاطف المرتد.

• خطط المواقف الثابتة الهجومية.

مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعي:

- العمق في الهجوم.

- الاتساع في الهجوم.

تقسيم الخطط الهجومية:

• خطة الهجوم الفردي.

• خطة الهجوم الجماعي.

أولا - خطط الهجوم الفردي :

هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومية الجماعية للفريق وكلما نجح اللاعب في تنفيذ الخطط الفردية الهجومية كلما زاد كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق.

وتشمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية على ما يلي:

• المحاورة.

• الخدعة والتمويه.

• التصويب.

ثانياً: الخطط الجماعية:

هي التحركات الخطئية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين في مناطق ومساحات الملعب المختلفة البناء خطط الهجوم المتفق عليها من خلال تحديد دور وواجبات كل لاعب حسب ظروف المباراة ومكان تواجد الخصم والكرة ومراحل تنفيذ الهجوم.

وتعتمد خطط اللعب الهجومية الجماعية على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند استحوادهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلفة ، وهذا يتطلب قدراً كبيراً من التكامل والتعاون بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات في خطوط الفريق المختلفة عن طريق التحركات الواعية والتمريرات البينية الهادفة.

وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعية:

• التمرير.

• استقبال الكرة.

• الجري الحر وتبادل المراكز.

خطط خلق المساحات الخالية.

خطط الهجوم المركب (الجمل الخطية).

• خطط الهجوم الخاطف المرتد.

• خطط المواقف الثابتة الهجومية.

مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعي:

- العمق في الهجوم.

- الاتساع في الهجوم.

- السند في الهجوم.

- الاختراق في الهجوم (الجري الحر).

- الكثافة والزيادة في منطقة الكرة.

- تبادل المراكز .

- بطئ توقيت الأداء مع الاحتفاظ بالكرة.

- المتابعة في الهجوم.

- التغلب على مصيدة التسلل.

- الإعداد الخطي ودوره في تحقيق الإنجازات الكروية :

تستخدم كلمة خطط اللعب أو كما يعرف ب "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في

داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يحسنها إلا من يكون قادرة على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرّب المعنى التكتيكي الخططي في كرة القدم يبقى واحدة من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنين على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرّب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناءً على ذلك.

والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب.

يعتبر التخطيط للتدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية لتحسين مستويات اللاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء الفني الكامل الذي يقود الفريق لتحقيق الإنجازات.

ويجب أن يتم إعداد لاعب كرة القدم إعداداً شاملاً متزنًا ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الفنية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداد الإعداد البدني، الذي يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلفاً أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط التخصصي والإعداد المهاري الذي يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بأداء كرة القدم ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية في المباريات الرسمية.

والإعداد الخططي، وهو ما نحن بصدد، ويهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات والدورات. ثم الإعداد التربوي النفسي، ويهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتمييزها وإتقانها، وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقته وقدراته واستعداداته في المباريات، إضافة إلى مساعدة اللاعب في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة كي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

والوصول إلى المستويات العالية نحتاج إلى وقت طويل، ولهذا من الأهمية وضع خطط لفترات قصيرة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من واجبات وأهداف فرعية إلى أهداف أكبر منها حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة، كما يجب أن تتصف الخطة بالمرونة حسب مواصفات اللاعبين وإمكاناتهم البدنية والفنية، على أن تكون واقعية في كل مفرداتها نظرا لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ، وأن ترتبط الخطة بالتقييم المستمر الذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم لحالة التدريب، وهذا ما ينقصنا فعلا في الدول العربية، حيث لا يتم هذا التقييم في أغلبية الأندية والمنتخبات، مما يشكل حائزا كبيرة نحو إظهار النتائج الحقيقية لبرنامج التدريبات وتحديد ما إذا يجب تغييرها أو تعديلها أو عمل إدخالات أو إضافات أو حذف عليها.

ومن أهم أسس التخطيط لبرامج التدريب في كرة القدم مراعاة ترتيب الواجبات الرئيسة وترابطها وتناسقها وتوزيعها على فترات (مثلا لا بد أن يبدأ بالإعداد البدني ثم الإعداد المهاري ثم الذهني والنفسي)، حيث تعد خطة التدريب السنوي من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة وتقسّم شهور السنة إلى عدة فترات أساسها فترة المنافسات وما يسبقها من إعداد وما يتخللها أو بعضها من راحة.

فعاليات تحقيق الإعداد الخططي:

التحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية:

- إكساب اللاعبين الالعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.
- إكساب اللاعبين الالعبات أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.
- تطوير قدرات اللاعبين الالعبات في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسي.
- الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي.
- أقسام الإعداد الخططي:

كأي نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططي إلى نوعين رئيسيين كما يلي:

- الإعداد الخططي العام.
 - الإعداد الخططي الخاص.
- 1- الإعداد الخططي العام: الإعداد الخططي العام يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام".
 - 2- الإعداد الخططي الخاص: الإعداد الخططي الخاص يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية. (مفتي إبراهيم حماد، 1422).

خلاصة:

يلعب الإعداد والتخطيط للمباراة دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة، ويجب أن لا نغفل أن الإعداد المنظم له أهمية ومن المؤكد أن لكل مباراة ظروفها الخاصة وترتيباتها التي تتوقف على جملة نواحي قد تختلف من وقت لآخر، والإعداد الخططي يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات والدورات.

الجانب التطبيقي

عرض وتحليل النتائج

ومناقشتها وتفسيرها

تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات، وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الطالب القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

وعليه فقد قام الطالبان بإجراء دراسة استطلاعية على النادي الرياضي مولوديه شباب المسيلة (صنف أكابر) الذي ينشط في قسم الجهوي الأول رابطة باتنة والتي كان الغرض منها:

التعرف على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين والذين يتدربون باستمرار وكذلك التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة والاتصال بالمدرّبين المتواجدين بهذا الفريق قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة أخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة والبرامج التدريبية المطبقة خصوصا للفئة قيد الدراسة. قام الطالبان بزيارة ميدانية للنادي، حيث قابلوا رئيس النادي صنف أكابر، وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، حيث وجدوا تفهم وتعاون كبيرين من إدارة النادي التي أعطت عناية كبيرة واهتماما بالغاً لموضوع الدراسة وسهلت المهمة في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

أ-المجال المكاني:

لقد قام الطالبان بإجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية المسيلة بالمركب المتعدد الرياضات بالمسيلة التابع لمديرية شباب المسيلة.

ب-المجال الزمني:

بعد اختيار الموضوع الدراسة وقبوله من قبل الإدارة تم البدء في الجانب النظري في (2021/11/21) الى غاية (2022/03/24)، والجانب التطبيقي (2022/03/26) الى (2022/05/15).

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، يقول عمار بوحوش "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.(عمار بوحوش، 2001، ص 137).

- هو مجموعة من القواعد والأنظمة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية.
(Anderson.1974.p327)

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة، ومنه فإن المنهج المعتمد في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي.

3-4-مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابل للإنجاز وفق المنهج الوصفي المناسب لابد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه أن نوضح المقاييس المستعملة من أجله.

3-4-1مجتمع الدراسة: المجتمع الأصلي لبحثنا هذا هو فريق مولوديه شباب المسيلة صنف أكابر الناشطون في القسم الجهوي الأول، رابطة باتنة، وكان عدد لاعبي الفريق 25 لاعب في هذه الفئة.

3-4-2عينة الدراسة: هي مجموعة الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل واحتراما للأسس المنهجية في إجراء البحوث العلمية وحتى تكون أكثر صدقا وموضوعية، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي واشتملت 16 لاعب من الفريق.

4-4-أساليب جمع البيانات:

أدوات جمع البيانات:

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة.

4-4-1-الجانب النظري للبحث: اعتمد الباحثان في بحثهم في شقه النظري على كتب متخصصة ودراسات سابقة ومشابهة كلة باللغتين العربية والأجنبية.

4-4-2-الجانب التطبيقي للبحث: اعتمد الطالب في الشق التطبيقي على بناء شبكة ملاحظة.

4-4-2-1- شبكة الملاحظة:

تعريف تقنية الملاحظة: "تعني الاهتمام أو الانتباه إلى الشيء أو حدث أو ظاهرة بشكل منظم عن طريق الحواس، حيث نجمع خبراتنا من خلال ما نشاهده أو نسمع عنه، والملاحظة العلمية تعني الانتباه للظواهر والحوادث بقصد تفسيرها و اكتشاف أسبابها و الوصول إلى القوانين التي تحكمها" (عطوي، 2007، ص 120)

و تعتبر الملاحظة من أهم الأدوات المستخدمة في الدراسات الوصفية و تكمن أهمية تلك الأداة في جمع البيانات المتعلقة في كثير من أنماط السلوك " (عبد الهادي، 2008، ص 55)

و تعد الملاحظة من بين التقنيات المستعملة خاصة في الدراسة الميدانية لأنها الأداة التي تجعل الباحث أكثر اتصالاً بالمبحوث، والملاحظة العلمية تمثل طريقة منهجية يقوم بها الباحث بدقة تامة وفق قواعد محددة للكشف عن تفاصيل الظواهر و لمعرفة العلاقات التي تربط بين عناصرها و تعتمد الملاحظة على قيام الباحث بملاحظة ظاهرة من الظواهر في ميدان البحث أو الحقل أو المختبر، و تسجيل ملاحظات و تجميعها. (حامد، 2008، ص 121)

4-4-2-2- الإختبار المستخدم:

تعريف الإختبار: هو مجموعة من المثيرات التي للفرد لاستثارة استجابات تكون أساساً لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشراً للقدرة الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الإختبار. (ary.D.1996.p233)

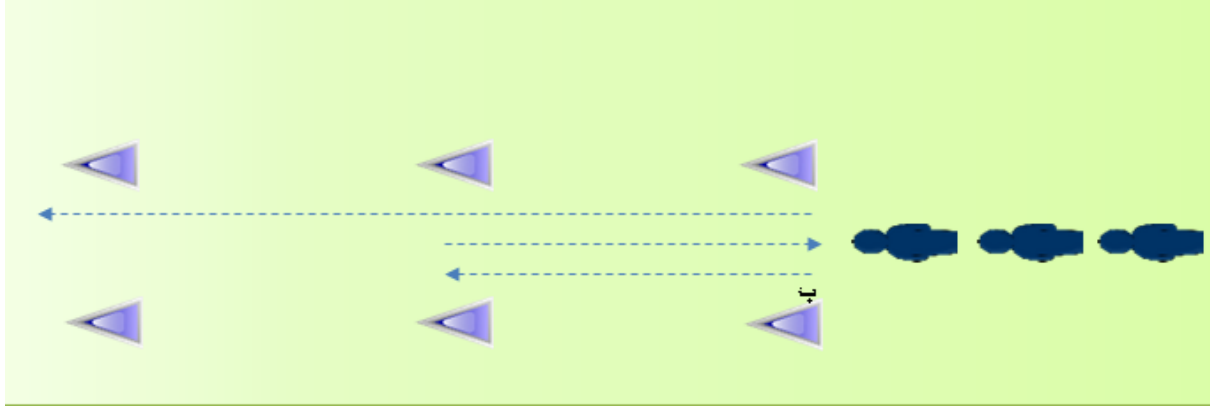
بعد قيام أفراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب قمت بالإختبار الآتي:
إختبار نيميانونف: (جري بسرعة 180 متر)

- هدف الإختبار: قياس قدرة تحمل الخاص للاعب كرة القدم

- الأدوات المستعملة: ملعب، أقماع، تحديد نقطة البداية والنهاية، صافرة، ميقاتي.

- طريقة العمل: يقف اللاعب عند قمع البداية وهو قمع النهاية ويوجد قمع ثاني يبعد عم القمع الأول بمسافة 15م في نفس المسار (اتجاه مستقيم) ويوجد قمع ثالث يبعد عن القمع الأول 30م، عند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة نحو القمع الثاني ثم يعود إلى القمع الأول ثم إلى القمع الثالث ثم القمع الأول ثم يعود إلى الثالث ثم القمع الأول وبعد ذلك القمع الثاني ويعود إلى القمع الأول الذي هو نقطة البداية وينتهي الإختبار.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.



الشكل رقم (01): يوضح طريقة أداء الاختبار نيميا نوف لصفة التحمل.

إذا سجل اللاعب 34 ثانية تحسب له علامة 18 من 20، وكلما سجل وقتاً أكبر نقل العلامة.

4-5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

الخصائص السيكومترية للاختبار (نيميا نوف)

4-5-1: حساب الثبات:

- يعرفها مقدم عبد الحفيظ: مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص52)

- يعني كذلك اتساق درجات الاختبار ودقة نتائجه وتحررها من تأثير المصادفة عندما يطبق على عينة محددة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن. -Anastasi.1988.p116 (117)

قام الباحثان بحساب معامل الثبات لاختبار المطبق على عينة عددها 3 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وذلك باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعداده تطبيقه بعد 3 أيام بنفس شروط الاجراء الأول والنتائج موضحة في الجدول الاتي:

الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات لاختبار نيميا نوف للتحمل الخاص

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
نيمايونوف (التحمل الخاص)	3	1	0.847

- من خلال الجدول يتضح أن القيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة جدا حيث بلغت 0.847 بالنسبة لاختبار التحمل ومن خلال هذا يتضح لنا أن جميع قيم لمعاملات الارتباط قريبة من 1 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي أي أن الاختبار ذو درجة ثبات عالية.

4-5-2: حساب الصدق:

-الصدق: يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها. (محمد صبحي حسانين, 1995, ص192)

تم حساب الصدق لهذا الاختبار باستخدام طريقة (الصدق الذاتي) حيث يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات والذي يقاس بالمعادلة التالية: $\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$ *

الجدول (02): يمثل حساب معامل الصدق لاختبار نيميا نوف للتحمل الخاص

الصدق الاختبار	درجة الحرية	عدد العينة	الاختبار
0.872	1	3	نيميا نوف (التحمل الخاص)

يتضح من خلال الجدول (02) ارتفاع معامل صدق الاختبار مما يشير إلى صلاحية تطبيقه.
- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبار 0.872 بالنسبة لاختبار نيمانوف.

4-5-3-الموضوعية:

- تعرف بأنها: الميزة الأساسية للمنهج الوصفي، إذ بدونها لا يكون للبحث الوصفي قيمته المتعارف عليها، والمقصود بها أن الباحث يجب عليه أن يقبل تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة ودقة ومهارة عالية. (برو محمد, 2014, ص72)

- قام الطالبان في دراستهم باتباع كل الإجراءات التي تبعدهم عن الذاتية في البحث من خلال:

- تطبيق الاختبار كما هو وفقا لإجراءات الخاصة للاختبار دون القيام بعملية اعداد أو تصحيح لها.

- تسجيل الدرجات المتحصل عليها كما هي في الاختبار (اختبار نيمانوف) دون ذاتية أو تعديل فيها بكل أمانة ودقة.

4-6- طريقة الاختبار:

شبكة الملاحظة

التحول من الدفاع إلى الهجوم:

- قام الباحث بإعداد شبكة ملاحظة تحتوي مجموع العناصر والعمليات الضرورية للقيام بالهجوم.
- تكييفها على جميع اللاعبين لقياس مدى نجاح تحولهم من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية.
- من خلال شبكة الملاحظة يقوم المدرب بتقييم كل لاعب شارك في عملية التحول.

العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث	موفق	موفق نسبياً	غير موفق
سرعة التنقل			
سرعة التميرير			
التوغل في منطقة الخصم			
التموقع المكاني المناسب			
سرعة إنهاء الهجمة			
التمريرة الحاسمة			
النجاح في التهديف			

الجدول رقم (03): يمثل نموذج شبكة الملاحظة الخاصة بالتحول من الدفاع إلى الهجوم

التحول من الهجوم الى الدفاع:

- قام الباحث بإعداد شبكة ملاحظة تحتوي مجموع العناصر والعمليات الضرورية للقيام بالهجوم .
- تكييفها على جميع اللاعبين لقياس مدى نجاح تحولهم من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية
- من خلال شبكة الملاحظة يقوم المدرب بتقييم كل لاعب شارك في عملية التحول

غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
			-استرجاع الكرة المنخفض
			استرجاع الكرة المتوسط
			استرجاع الكرة العالي
			التموقع المكاني المناسب
			تضييع الكرة
			إعادة التمركز
			تشيتت الكرة

الجدول رقم (04): يمثل نموذج شبكة الملاحظة الخاصة بالتحول من الهجوم إلى الدفاع

طريقة التصحيح:

تعطى الدرجات التالية للاختيارات

موفق ← 3

نسبياً ← 2

غير موفق ← 1

لتكون الدرجة الكلية للاعب الذي نجح في التحول من وضعية الدفاع الى الهجوم والعكس

تساوي 21 وعلى اساس هاته الدرجة نقيم كل لاعب حسب هاته المجالات

10 اقل او يساوي 10 تحول غير موفق (ضعيف)

11-20 اقل او يساوي 20 تحول متوسط (نسبي)

20 اكبر تماما من عشرين 20 انتقال موفق (جيد)

خلاصة:

حاولنا هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير وكذا اخذ الباحثان تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجد تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

1- تحليل ومناقشة نتائج اختبار نيميانوف:

مسافة الاختبار	التحمل الخاص	النتيجة النهائية			اختبار نيميانوف		اللاعبين
		المحاولة 2	المحاولة 1	العلامة/20	المحاولة	المحاولة	
					الثانية	الأولى	
180 م	جيد		x	17	35 ثا	36 ثا	اللاعب الأول
	جيد	X	x	17	35 ثا	35 ثا	اللاعب الثاني
	جيد جدا	X		18	34 ثا	36 ثا	اللاعب الثالث
	جيد جدا		x	18	36 ثا	34 ثا	اللاعب الرابع
	جيد جدا	X	x	18	34 ثا	34 ثا	اللاعب الخامس
	متوسط	X		16	36 ثا	37 ثا	اللاعب السادس
	دون الوسط	X		15	37 ثا	38 ثا	اللاعب السابع
	جيد جدا	X	x	18	34 ثا	34 ثا	اللاعب الثامن
	جيد جدا		x	18	36 ثا	34 ثا	اللاعب التاسع
	جيد	X	x	17	35 ثا	35 ثا	اللاعب العاشر
	جيد جدا	X		18	34 ثا	36 ثا	اللاعب الحادي عشر
	ضعيف	X		14	38 ثا	39 ثا	اللاعب الثاني عشر
	جيد جدا		x	18	36 ثا	34 ثا	اللاعب الثالث عشر
	ضعيف		x	14	39 ثا	38 ثا	اللاعب الرابع عشر
	جيد جدا		x	18	35 ثا	34 ثا	اللاعب الخامس عشر
	جيد جدا	X		18	34 ثا	36 ثا	اللاعب السادس عشر
جيد جدا		اتجاه التحمل الخاص		18	الأفضلية في الاختبار		

الجدول رقم (05) يوضح نتائج التحمل الخاص لاختبار نيميانوف

التعليق:

من خلال الجدول رقم (05) نستنتج أن 9 لاعبين من أصل 16 لاعب سجلوا نتائج جيدة جدا في اختبار نيميانوف للتحمل الخاص، حيث حصلوا على علامة 18 من 20 من خلال تسجيل وقت قياسي في الاختبار وهو 34 ثانية باقتطاعهم لمسافة 180 متر لاختبار نيميانوف، كما نلاحظ أن 3 لاعبين سجلوا نتائج جيدة بحصولهم على علامة 17 من 20 بتسجيلهم لوقت 35 ثا، في حين تحصل لاعب على نتائج متوسطة بعلامة 16 من 20 و لاعب تحصل على نتائج دون الوسط بعلامة 15 من 20 باقتطاعه لمسافة 180 متر في مدة 37 ثانية، أين تحصل لاعبين اثنين على نتائج ضعيفة بعلامة 14 من 20 بتسجيلهم 38 ثانية، وعليه كانت أفضلية الاختبار بعلامة 18 من 20 أين كان اتجاه التحمل الخاص للاعبين جيد جدا، وهو ما يؤكد لنا قوة التحمل الخاص لدى غالبية اللاعبين في الفريق.

2- تحليل ومناقشة شبكة الملاحظة للاعبين:

2-1- التحول من الهجوم إلى الدفاع:

2-1-1- تحليل ومناقشة نتائج اللاعب الأول:

رقم اللاعب: 02			مركز اللاعب: دفاع
غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
		3	سرعة التنقل
		3	سرعة التميرير
	2		التوغل في منطقة الخصم
		3	التموقع المكاني المناسب
		3	سرعة إنهاء الهجمة
		3	التمريرة الحاسمة
	2		النجاح في التهديد
	4	15	المجموع

الجدول رقم (06) يوضح نتائج اللاعب الأول من خلال التحول من الهجوم إلى الدفاع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن اللاعب صاحب الرقم 02 في مركز الدفاع نجح تقريبا في كل المهارات، حيث تميز بسرعة التنقل والتميرير، وتميز بتموقعه المكاني المناسب وسرعته الجيدة في إنهاء الهجمة، كما تميز بتمريراته الحاسمة ونجاحه في التهديد وكان موفق في ذلك، غير أنه كان موفق نسبيا في توغله في منطقة الخصم، وعليه ليكون اللاعب قد تحصل على مجموع 18 نقطة، وبالرجوع إلى مجالات التقييم فإن العلامة 15 هي أقل من أو تساوي 20 ما يؤكد أن تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم كان متوسط ونسبي.

2-1-2- تحليل ومناقشة نتائج اللاعب الثاني:

رقم اللاعب: 03			مركز اللاعب: دفاع
غير موفق	موفق نسبياً	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
		3	سرعة التنقل
		3	سرعة التميرير
		3	التوغل في منطقة الخصم
		3	التموقع المكاني المناسب
		3	سرعة إنهاء الهجمة
		3	التمريرة الحاسمة
		3	النجاح في التهديد
		21	المجموع

الجدول رقم (07) يوضح نتائج اللاعب الثاني من خلال التحول من الهجوم إلى الدفاع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن اللاعب صاحب الرقم 03 في مركز الدفاع نجح في كل المهارات، حيث تميز بسرعة التنقل والتميرير، وتميز بتموقعه المكاني المناسب وسرعته الجيدة في إنهاء الهجمة، كما تميز بتمريراته الحاسمة ونجاحه في التهديد وكان موفق في ذلك، كما أنه كان موفق أيضاً في توغله في منطقة الخصم، وعليه يكون اللاعب قد تحصل على العلامة الكاملة 21 نقطة، وبالرجوع إلى مجالات التقييم فإن العلامة 21 هي أكبر من 20 ما يؤكد أن تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم كان موفق وجيد.

2-1-3- تحليل ومناقشة نتائج اللاعب الثالث:

رقم اللاعب: 04			مركز اللاعب: دفاع
غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
		3	سرعة التنقل
		3	سرعة التميرير
		3	التوغل في منطقة الخصم
		3	التموقع المكاني المناسب
		3	سرعة إنهاء الهجمة
		3	التمريرة الحاسمة
		3	النجاح في التهديد
		21	المجموع

الجدول رقم (08) يوضح نتائج اللاعب الثاني من خلال التحول من الهجوم إلى الدفاع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن اللاعب صاحب الرقم 04 في مركز الدفاع نجح في كل المهارات، حيث تميز بسرعة التنقل والتميرير، وتميز بتموقعه المكاني المناسب وسرعته الجيدة في إنهاء الهجمة، كما تميز بتمريراته الحاسمة ونجاحه في التهديد وكان موفق في ذلك، كما أنه كان موفق أيضا في توغله في منطقة الخصم، وعليه يكون اللاعب قد تحصل على العلامة الكاملة 21 نقطة، وبالرجوع إلى مجالات التقييم فإن العلامة 21 هي أكبر من 20 ما يؤكد أن تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم كان موفق وجيد.

2-1-4- تحليل ومناقشة نتائج اللاعب الرابع:

رقم اللاعب: 05			مركز اللاعب: دفاع
غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
	2		سرعة التنقل
		3	سرعة التميرير
		3	التوغل في منطقة الخصم
		3	التموقع المكاني المناسب
		3	سرعة إنهاء الهجمة
		3	التمريرة الحاسمة
		3	النجاح في التهديف
		18	المجموع

الجدول رقم (09) يوضح نتائج اللاعب الرابع من خلال التحول من الهجوم إلى الدفاع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن اللاعب صاحب الرقم 05 في مركز الدفاع نجح تقريبا في كل المهارات، حيث تميز بسرعة التميرير وبتموقعه المكاني المناسب وسرعته الجيدة في إنهاء الهجمة، كما تميز بتمريراته الحاسمة ونجاحه في التهديف وكان موفق في ذلك، كما وفق أيضا في توغله في منطقة الخصم، غير أنه كان موفق نسبيا في سرعة التنقل، وعليه يكون اللاعب قد تحصل على 18 نقطة، وبالرجوع إلى مجالات التقييم فإن العلامة 18 هي أقل من أو تساوي 20 ما يؤكد أن تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم كان متوسط ونسبي.

2-2- التحول من الهجوم إلى الدفاع:

2-2-1- تحليل ومناقشة اللاعب الخامس:

رقم اللاعب: 07			مركز اللاعب: هجوم
غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
		3	استرجاع الكرة المنخفض
		3	استرجاع الكرة المتوسط
		3	استرجاع الكرة العالي
		3	التموقع المكاني المناسب
		3	تضييع الكرة
		3	إعادة التمرکز
		3	تشتيت الكرة
		21	المجموع

الجدول رقم (10) يوضح نتائج اللاعب الخامس من خلال التحول من الهجوم إلى الدفاع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن اللاعب صاحب الرقم 07 في مركز الهجوم نجح في كل المهارات، حيث وفق في استرجاع الكرات المنخفضة والمتوسطة وكذا العالية، كما كان تموقعه المكاني مناسب جدا مع إعادة التمرکز، نجح اللاعب أيضا في تضييع وتشتيت الكرة، وعليه يكون اللاعب قد تحصل على العلامة الكاملة 21 نقطة، وبالرجوع إلى مجالات التقييم فإن العلامة 21 هي أكبر من 20 ما يؤكد أن تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم كان موفق وجيد.

2-2-2- تحليل ومناقشة اللاعب السادس:

رقم اللاعب: 09			مركز اللاعب: هجوم
غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
		3	استرجاع الكرة المنخفض
		3	استرجاع الكرة المتوسط
		3	استرجاع الكرة العالي
		3	التموقع المكاني المناسب
	2		تضييع الكرة
		3	إعادة التمرکز
		3	تشتيت الكرة
	2	18	المجموع

الجدول رقم (11) يوضح نتائج اللاعب السادس من خلال التحول من الهجوم إلى الدفاع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن اللاعب صاحب الرقم 09 في مركز الهجوم نجح تقريبا في كل المهارات، حيث وفق في استرجاع الكرات المنخفضة والمتوسطة وكذا العالية، كما كان تموقعه المكاني مناسب جدا مع إعادة التمرکز، نجح اللاعب أيضا في تشتيت الكرة بينما كان موفق نسبيا في تضييع الكرة، وعليه يكون اللاعب قد تحصل على 18 نقطة، وبالرجوع إلى مجالات التقييم فإن العلامة 18 هي أقل أو تساوي 20 ما يؤكد أن تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم كان متوسط ونسبي.

2-2-3- تحليل ومناقشة اللاعب السابع:

رقم اللاعب: 11			مركز اللاعب: هجوم
غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
		3	استرجاع الكرة المنخفض
		3	استرجاع الكرة المتوسط
		3	استرجاع الكرة العالي
		3	التموقع المكاني المناسب
		3	تضييع الكرة
		3	إعادة التمركز
		3	تشتيت الكرة
		21	المجموع

الجدول رقم (12) يوضح نتائج اللاعب السابع من خلال التحول من الهجوم إلى الدفاع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن اللاعب صاحب الرقم 11 في مركز الهجوم نجح في كل المهارات، حيث وفق في استرجاع الكرات المنخفضة والمتوسطة وكذا العالية، كما كان تموقعه المكاني مناسب جدا مع إعادة التمركز، نجح اللاعب أيضا في تضييع وتشتيت الكرة، وعليه يكون اللاعب قد تحصل على العلامة الكاملة 21 نقطة، وبالرجوع إلى مجالات التقييم فإن العلامة 21 هي أكبر من 20 ما يؤكد أن تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم كان موفق وجيد.

2-2-4- تحليل ومناقشة اللاعب الثامن:

رقم اللاعب: 10			مركز اللاعب: هجوم
غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
		3	استرجاع الكرة المنخفض
		3	استرجاع الكرة المتوسط
		3	استرجاع الكرة العالي
		3	التموقع المكاني المناسب
		3	تضييع الكرة
		3	إعادة التمركز
		3	تشتيت الكرة
		21	المجموع

الجدول رقم (13) يوضح نتائج اللاعب الثامن من خلال التحول من الهجوم إلى الدفاع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن اللاعب صاحب الرقم 10 في مركز الهجوم نجح في كل المهارات، حيث وفق في استرجاع الكرات المنخفضة والمتوسطة وكذا العالية، كما كان تموقعه المكاني مناسب جدا مع إعادة التمركز، نجح اللاعب أيضا في تضييع وتشتيت الكرة، وعليه يكون اللاعب قد تحصل على العلامة الكاملة 21 نقطة، وبالرجوع إلى مجالات التقييم فإن العلامة 21 هي أكبر من 20 ما يؤكد أن تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم كان موفق وجيد.

استنتاج عام:

من خلال النتائج السابقة وعلى ضوء ما تقدم من استنتاجات وتحليلات للجدول، نستنتج أن غالبية لاعبي الفريق لديهم القدرة على التحميل الخاص وذلك من خلال ما أسفرت عليه نتائج اختبار مينيانوف بمسافة 180 متر حيث سجل أغلبية اللاعبين نتائج جيدة جدا وجيدة.

كما نستنتج أن معظم اللاعبين يتميزون بقدرتهم على التحول التكتيكي من الهجوم إلى الدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم، وهذا حسب ما أسفرت عليه شبكة الملاحظة التي قام بها الباحثان ميدانيا، حيث سجلنا العلامة كاملة 21 لمعظم المهارات التكتيكية لعناصر شبكة الملاحظة، كما سجل اللاعبون العلامة الكاملة 3 نقاط لجميع المهارات تقريبا.

وعليه، من خلال كل هذه النتائج فإننا نستنتج أن التحمل الخاص يساعد في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى لدراستنا الحالية وهذا ما يتفق مع دراسة د. يحيوي محمد وآخرون، بعنوان: دور صفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم، التي أكدت على دور صفة التحمل في مجال التدريب كونها صفة رئيسية للفوز بأي مباراة أو منافسة، كما أن لصفة التحمل الخاص دور هام عند لاعبي كرة القدم، ومدى مساهمته في الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم.

كما استنتجنا أن التحمل الخاص يساعد في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم أكابر، وهو ما يؤكد صحة فرضيتنا الثانية، كما تشير إليه دراسة بن رجم شعيب بعنوان: أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرطة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، حيث أكدت على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص الصالح للاختبار البعدي في التحولات التكتيكية للاعبين.

أيضا نستنتج أن التحمل الخاص يساعد في عملية التحول التكتيكي من الهجوم الى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر، ما يؤكد صحة فرضيتنا الثالثة.

كل هذا ساعد في تحقيق الفرضية العامة لدراسة الحالية والتي تؤكد على أهمية صفة التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع عند لاعبي كرة القدم أكابر، ومنه يمكننا القول أن جميع فرضيات دراستنا قد تحققت كما كنا نعتقده في بداية دراستنا كما تشير إليه الدراسات السابقة والتراث الفكري والنظري الذي ساعد في تحقيقها كما وكيفا.

استنتاجات واقتراحات

1/ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها نستنتج مايلي:

- لصفة التحمل الخاص أهمية في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع عند لاعبي كرة القدم أكابر.
- يساعد التحمل الخاص في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الهجوم الى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

2/ الاقتراحات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها تم وضع التوصيات والاقتراحات التالية:

- الاهتمام بتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية التي بدورها تعمل على تحقيق نتائج جيدة.
- تطوير الجانب التكتيكي والعمل على الاهتمام أكثر بمراكز اللعب بحيث يصبح اللاعب قادر على تمثيل لعب الأدوار في الهجوم والدفاع.
- اعتبار الجانب البدني والتكتيكي عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- إجراء دراسات مشابهة تعمم على باقي الفرق الرياضية أصغر - أشبال - أكابر.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014: مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار صفاء، عمان.
2. أمر الله أحمد البساطي، 1998، التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، د ط، الاسكندرية.
3. أمر الله أحمد البساطي، 2001: التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم. تخطيط- تدريب- قياس. ط، دار الجامعة الجديدة للنشر، مصر.
4. برو محمد (2014): الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية، ط1، الأمل للطباعة و النشر و التوزيع، تيزي وزو، الجزائر.
5. البشتاوي، الخواجة، 2005، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، جامعة القدس، فلسطين.
6. تركي حسن سلام جبار، د س، كرة القدم تعليم وتدريب، د ط، د ب.
7. حسن السيد أبو عبده، 2002: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة الأشعاع الفنية، الاسكندرية مصر.
8. حمادة مفتي إبراهيم، 2001، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة، مصر.
9. رومي جميل، 1986، كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان.
10. عبد، أمين خزل، 2019: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان 6 الأردن.
11. عمار بوحوش، 2001: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
12. محمد رضا الوقاد، 2003: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة، مصر.
13. محمد صبحي حسنين، 1995، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة. دار الفكر العربي.

14. محمد عبد صالح الوحش و مفتي ابراهيم محمد، 1994: أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
15. مقدم عبد الحفيظ (1993): الإحصاء و القياس النفسي التربوي، د.ط، الديوان الوطني للمطبوعات الجزائرية، الجزائر.
16. موفق أسعد محمود، 2011، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار جلة، د ط، عمان.
17. موفق أسعد محمود، 2011، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، د ط، عمان.
18. نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي، 2011: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

19. Anastasi, A (1998) : psychological testing, New york, Macmihan, 6thed.
20. Anderson, E,E(1974): the effectivenss of retail price reduction, A comparision of alternative expressions of price, journal of marketing research.
21. Ary.D.Jacobs,L et razavieh (1996): Introduction to reaserch in education (Fife edition), New york, holt, Rineht and Winston,Inc.

الملاحق

شبكة الملاحظة

التحول من الدفاع إلى الهجوم:

- قام الباحث بإعداد شبكة ملاحظة تحتوي مجموع العناصر والعمليات الضرورية للقيام بالهجوم.
- تكييفها على جميع اللاعبين لقياس مدى نجاح تحولهم من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية.
- من خلال شبكة الملاحظة يقوم المدرب بتقييم كل لاعب شارك في عملية التحول.

غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
			-سرعة التنقل
			سرعة التميرير
			التوغل في منطقة الخصم
			التموقع المكاني المناسب
			سرعة إنهاء الهجمة
			التميريرة الحاسمة
			النجاح في التهديف

التحول من الهجوم الى الدفاع :

- قام الباحث بإعداد شبكة ملاحظة تحتوي مجموع العناصر والعمليات الضرورية للقيام بالهجوم .
- تكييفها على جميع اللاعبين لقياس مدى نجاح تحولهم من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية
- من خلال شبكة الملاحظة يقوم المدرب بتقييم كل لاعب شارك في عملية التحول

غير موفق	موفق نسبيا	موفق	العناصر محل الملاحظة من طرف الباحث
			-استرجاع الكرة المنخفض
			استرجاع الكرة المتوسط
			استرجاع الكرة العالي
			التموقع المكاني المناسب
			تضييع الكرة
			إعادة التمركز
			تشتيت الكرة

ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة: أهمية التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم
- إشكالية الدراسة:
- هل يساعد التحمل الخاص في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟
- الفرضية العامة:
- لصفة التحمل الخاص دور في عملية التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع عند لاعبي كرة القدم أكابر.
- الفرضيات الجزئية:
- يساعد التحمل الخاص في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الهجوم إلى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- أهداف الدراسة:
- معرفة ما إذا يساعد التحمل الخاص في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- التعرف على دور التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- التعرف على دور التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الهجوم إلى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.
- عينة البحث وأسلوب اختيارها: 16 لاعبا من فريق مولودية شباب المسيلة صنف أكابر.
- أدوات جمع البيانات والمعلومات: شبكة الملاحظة.
- الاستنتاجات:
- لصفة التحمل الخاص دور في عملية التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع عند لاعبي كرة القدم أكابر.
- يساعد التحمل الخاص في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- يساعد التحمل الخاص في عملية التحول التكتيكي من الهجوم إلى الدفاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

تَحْمَدُ بِحَمْدِ اللَّهِ