



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
(ماستر)

أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية و  
الدفاعية ودوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري  
المحترف في الجزائر  
دراسة ميدانية لأندية الرابطة الأولى والثانية المحترفة موبيليس  
فئة U19

إشراف الدكتور:

شنافي ميلود

إعداد الطلبة:

- شمبازي عبد الرحمان

- عفان أيوب

السنة الجامعية : 2021/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية و  
الدفاعية ودوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري

المحترف في الجزائر

دراسة ميدانية لأندية الرابطة الأولى والثانية المحترفة موبيليس

فئة U19

إشراف الدكتور:

شنافي ميلود

إعداد الطلبة:

- شمبازي عبد الرحمان

- عفان أيوب

السنة الجامعية : 2021/2022



# شكر

باسم الله والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى أما بعد:  
الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه والشكر والحمد الجزيل للعلي  
القدر الذي وفقنا على إتمام هذا العمل المتواضع وأتقدم بأخلص  
الشكر للأستاذ المشرف: **شنافي ميلود** الذي أمدني بالتوجيهات  
والإرشادات التي أعانتني طيلة القيام بهذا العمل المتواضع، فكان لي  
نعم المشرف والموجه والمحفز عند اللزوم.

كما أشكر كل من أعانني ولو بكلمة تحفيز وكل من قدم لي يد العون  
والنصيحة من قريب أو بعيد وكل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية.

وأتوجه بشكر خاص لطاقم عمل مكتبة علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية الذين قدموا لي كل التسهيلات والعون اللازم  
لإنجاز هذا البحث.

و أيضا شكر خاص للمدربين الذين قدموا لنا وقتهم و مساعدتهم في  
انجاز هذا البحث العلمي .

## إهداء

الحمد لله رب الأرباب ومسبب الأسباب ومنزل الكتاب ومجري  
السحاب وهازم الأحزاب وخالق خلقه من تراب والصلاة  
والسلام على المصطفى الأمين وسيد المرسلين وحبیب رب  
العالمین "محمد صلى الله عليه وسلم"

أهدي عملي هذا إلى الوالد و الوالدة بوجه الخصوص، الذين  
سهرأ على توفير الدعم و كل الإمكانيات الممكنة للوصول إلى  
هذا المستوى

إلى الأستاذ " شنافي ميلود" ، إلى جميع الزملاء و الأساتذة و  
المعلمين الذين ساهموا و لو بحرف واحد ، نصيحة أو اتصال .  
إلى الأصدقاء و الأقارب، إلى كل من قرأ هذه المذكرة إلى كل  
هؤلاء أهدى عملي هذا الذي أرجوا من المولى عز وجل أن  
يكون عملا مفيدا وأن يكون انطلاقا لمسيرة أخرى

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
3	1 - 1 - إشكالية الدراسة
3	1 - 2 - فرضيات الدراسة
4	1 - 3 - أهمية الدراسة
4	1 - 4 - أهداف الدراسة
4	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
7	1 - 6 - الدراسات السابقة
9	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: كرة القدم
12	تمهيد
12	2 - كرة القدم
	2_1 تعريف كرة القدم
	2_2 تاريخ كرة القدم
14	2-3 متطلبات كرة القدم

	4_2 ماهية التدريب
	5_2 خصائص التدريب
	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: طرق التدريب و المهام الدفاعية و الهجومية
28	تمهيد
28	3- مفهوم طرق التدريب
28	3-1 طريقة التدريب المستمر
30	3_2 طريقة التدريب التكراري
31	3_3 طريقة التدريب الدائري
33	3-4 مشروع اللعب في كرة القدم
34	3-5 المهام الهجومية و الدفاعية
35	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
37	تمهيد
37	4-1 - الدراسة الاستطلاعية
37	4-2 - منهج الدراسة
38	4-3 - متغيرات الدراسة
38	4-4 - مجتمع وعينة الدراسة
39	4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
40	4-6 - الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)
41	4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
41	4-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
42	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

44	5-1 - عرض النتائج
52	5-2 - تحليل النتائج
54	5-3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
57	6-1 - الاستنتاج العام
57	6-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
59	- الخاتمة
61	- قائمة المراجع

## قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
51	1	هل دربت فئات أخرى أقل من فئة 19 من قبل؟
51	2	هل استطعت تطبيق مشروع لعب ناجح عن تلك الفئات؟
52	3	هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الهجومية؟
53	4	هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الدفاعية؟
54	5	هل لمشروع لعب في كرة القدم دور على الإنجاز الرياضي؟
55	6	هل هناك مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب ناجح؟
56	7	ما هي الأهداف التي تدل على تحسن الإنجاز الرياضي؟
57	8	هل يتم تحديد مشروع اللعب وفق هدف الإنجاز؟
58	9	هل يمكن بناء مشروع لعب في كرة القدم ناجح في الدوري المحترف الجزائري
59	10	هل يعتبر الاهتمام بالفئات الصغرى وتكوينها، من المشاريع الناجحة في الدوري الجزائري؟
60	11	هل يمكن تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري؟
61	12	هل يعتبر إهمال بناء مشروع لعب خاص من أسباب ضعف الدوري المحترف الجزائري بالنسبة للدوريات الكبرى في العالم؟

## قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
51	1	هل دربت فئات أخرى أقل من فئة 19 من قبل؟
52	2	هل استطعت تطبيق مشروع لعب ناجح عن تلك الفئات؟
53	3	هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الهجومية؟
54	4	هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الدفاعية؟
55	5	هل لمشروع لعب في كرة القدم دور على الإنجاز الرياضي؟
56	6	هل هناك مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب ناجح؟
57	7	ما هي الأهداف التي تدل على تحسن الإنجاز الرياضي؟
58	8	هل يتم تحديد مشروع اللعب وفق هدف الإنجاز؟
59	9	هل يمكن بناء مشروع لعب في كرة القدم ناجح في الدوري المحترف الجزائري؟
60	10	هل يعتبر الاهتمام بالفئات الصغرى وتكوينها، من المشاريع الناجحة في الدوري الجزائري؟
60	11	هل يمكن تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري؟
61	12	هل يعتبر اهمال بناء مشروع لعب خاص من أسباب ضعف الدوري المحترف الجزائري بالنسبة للدوريات الكبرى في العالم؟

عنوان الدراسة الرئيسي: أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية و الدفاعية و دوره في

تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر

العنوان الفرعي : دراسة ميدانية لأندية الرابطة الأولى والثانية المحترفة موبيليس

### فئة U19

في موضوع بحثنا هذا جاء عنوان الدراسة حول أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية و الدفاعية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي في فرق الدوري المحترف في الجزائر ، ولقد تم تحديد إشكالية الموضوع من خلال طرح الإشكال في السؤال الجوهرى: هل يؤثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية و الدفاعية ؟ وهل له دور في تحسين الانجاز الرياضي في فرق الدوري المحترف في الجزائر؟ حيث تكمن أهمية الدراسة في التعرف على أهمية مشروع اللعب في كرة القدم و مدى تأثيره على الانجاز الرياضي لدى فرق الدوري المحترف في الجزائر ، وقد استندت هذه الدراسة في جانبها النظري على مختلف الدراسات و المفاهيم التي عالجت التدريب الرياضي من خلال عدة جوانب هامة ،والتنظيم الرياضي في كرة القدم الجزائرية ، وتمثلت عينة الدراسة في مدربي كرة القدم فئة U19 في الدوري المحترف عند فريق أهلي البرج ، و استخدام المنهج الوصفي ، مستعملا استمارة الاستبيان و المقابلة موجهة الى المدربين .

### **Abstract**

The impact of a football project on the return of offensive and defensive tasks and its role in improving the sporting achievement of the professional league teams in Algeria

On the subject of our research, on the title of the impact of a football project on the perception of offensive and defensive tasks and its role in improving sports performance in a professional league teams in Algeria . Our research question was raised by the problem of the statement identified in the fundamental question: Does the Play in Soccer project affect the ROI of offensive and defensive tasks? Does it play a role in improving the sporting performance of the teams in the Algerian professional league? Where the importance of the study is to identify the importance of the football game project and the extent of its impact on the sporting performance of the professional league teams in Algeria and this study is based on its theoretical aspect in different studies and concepts they treated with sports training through different important Aspects and sports organization in Algerian football, and the study sample of under-19 football coaches was in the professional league of the Al-Burj team, and the use of the descriptive approach using the questionnaire form and the interviews with the coaches.

مقدمة

## مقدمة :

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في المجالات الرياضية ، كان سببه تطور تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، فقد شهدت كرة القدم الحديثة اهتمام كبير من المختصين و الخبراء الذين وجهوا عديد دراساتهم الى هذا الجانب من اجل تحليل النشاط الحركي و الصفات البدنية للاعبي كرة القدم أثناء المنافسات .و من بين الدراسات المتميزة و الحديثة التي اعتنت بالبحث في مختلف الخصائص الواجب توفرها في اللاعب الحديث نجد دراسات جورج كازولا (2006/1992)، و ايرك مومبياتس(1991) إن المستوى العالي السابق في السبعينات و الثمانينات للكرة الجزائرية كان من أفضل مراحل بروز كرة القدم الجزائرية، على خلاف الوضع الحالي التي آلت اليه كرة القدم الجزائرية و المستوى المنخفض و الضعيف و هذا ما يطرح عدة تساؤلات حول الأسباب الحقيقية وراه هذا التدهور، و نرى نحن كباحثين في المجال الرياضي و خاصة كرة القدم ان الاشكالية الكبرى تتمثل في عدم نواكبة التطور الذي حدث في مجال كرة القدم و بوجه الخصوص عدم بناء مشاريع لعب في كرة القدم لرفع المستوى الرياضي على عكس كرة القدم الأوروبية .

إن الهدف من وراء هذه الدراسة هو ابراز اهمية مشروع اللعب في كرة القدم و ابراز الدور الاساسي للمدرب في الفريق، و كذلك تسليط الضوء على واقع البطولة المحترفة الجزائرية، التي بقي من الاحتراف فيها الإسم فقط. بالنظر الى الأموال الضخمة التي تصرف كل موسم على تغيير المدربين و اللاعبين و اهمال الاستثمار في بناء مشروع لعب خاص .حيث قسمت دراستنا الى جانبين، جانب نظري و الذي بدوره احتوى على ثلاث فصول هي : فصل أول بعنوان كرة القدم حيث قدم كرة القدم بشكل عام و خاص و كرة القدم في الجزائر و فيه ايضا المهام الهجومية و الدفاعية في كرة القدن للفريق .أما الفصل الثاني : اهتم بالانجاز الرياضي بشكل خاص أما الفصل الثالث فكان على الدوري المحترف في الجزائر . أما الجانب التطبيقي فهو بدوره قسم الى فصلين ،فصل منهجية البحث واجراءاته الميدانية والذي عرفنا فيه بالمنهج المتبع الا وهو المنهج الوصفي التحليلي، وكذلك عينة الدراسة وخصائصها وكذلك أدوات البحث ومجالاته ،أما بخصوص الفصل الثاني والأخير فهو فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

## الإشكالية :

### 1-1- الإشكالية :

تعتبر رياضة كرة القدم من الألعاب القديمة جدا لها تاريخ طويل حيث استطاعت على استقطاب الجماهير والاستئثار باهتماماتهم، فتعتبر الرياضة الأكثر شعبية في العالم .

تعتبر الرياضة في الوقت الراهن مطلبا لكل شعوب العالم، و ذلك لأن الدول المتقدمة اقتصاديا هي الدول الرياضية، لان الكثير من الدول المتقدمة هي الدول التي تسيطر على المهرجانات والدورات الرياضية الدولية ومن بينها كرة القدم وبطولات كأس العالم .

فهذا التطور الحاصل في كرة القدم أصبح يفرض على المدربين العمل و التطوير و تجديد علوم التدريب وتحويل المعارف النظرية إلى ميدانية وتجسيدها على أرض الميدان ،وقد نجح الأوروبيون والأمريكيون نجاحا باهرا في التظاهرات العالمية وتقاسموا كل بطولات العالم .

و نلاحظ من خلال مشاهدتنا للدوري المحترف الجزائري ضعف المستوى الرياضي سواءا محليا ،قاريا ، او عالميا . و من خلال مشاهدة بعض المحللين الجزائريين الذين ذكروا ان اهمال المشروع الرياضي هو من الأسباب التي اثرت بشكل اساسي على الدوري الجزائري .

و على هذا الأساس قمنا بطرح التساؤل التالي:

### التساؤل العام:

- ماهو أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية و الدفاعية ؟ وفيما يتمثل دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر؟

### التساؤلات الجزئية:

- ماهو أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية ؟

- ماهو أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الدفاعية ؟

- هل لمشروع اللعب في كرة القدم دور في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر؟

### الفرضيات :

### الفرضية العامة :

- لمشروع اللعب في كرة القدم اثر في تحسين مردود المهام الدفاعية و الهجومية و تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر .

### الفرضيات الجزئية :

- لمشروع اللعب في كرة القدم اثر في تحسين مردود المهام الدفاعية
  - لمشروع اللعب في كرة القدم اثر في تحسين مردود المهام الهجومية .
  - لمشروع اللعب في كرة القدم اثر في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر .
- أهمية الدراسة :

### الجانب العلمي :

- تسليط الضوء حول أهمية مشروع اللعب و أثره في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم .
  - اضافة مرجع علمي لمكتبة الجامعة و المختصين في مجال التدريب الرياضي
- الجانب العملي :
- معرفة أهمية الدور التي تلعبه مشاريع اللعب على الانجاز الرياضي في الدوري المحترف الجزائري .
  - ابراز أهم نقاط القوة و الضعف في الدوري المحترف الجزائري .

### أهداف الدراسة :

- اقتراح مشروع رياضي ناجح لتحسين مردود اللاعبين في مباريات الدوري المحترف .
- تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر .
- ابراز دور وضع برنامج او مشروع لعب ناجح على لاعبي كرة القدم .
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين و المدربين المختصين في هذا المجال .
- التأكيد على اهمية المشروع الرياضي الجيد على مردود اللاعبين .

### تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة :

### مشروع اللعب في كرة القدم :

**التعريف النظري :** كلمة مشروع بالأساس إدارية وليست رياضية، وتعني مجموع العمليات والإجراءات الفردية والجماعية التي يتم التخطيط لها بعناية لتحقيق أهداف معينة في وقت معين، ومن هذه الكلمات يتضح أن لكل مشروع موعد نهاية دقيق ليحقق المطلوب منه، مهما كان امتداده الزمني.(صبيح حسين، 1997 ص15)

**التعريف الإجرائي :** وفي كرة القدم المشروع معقد أكثر من غيره، إذ أن في جانبه الرياضي الكثير من المتغيرات التي تخرج عن سيطرة أي شخص، فليس هناك أحد يستطيع منع القائم من قول "لا" لتحقيق الأهداف الرياضية بدقة، أو منع نجم الفريق من السقوط المفاجيء مصاباً لفترة طويلة، وغيرها، لذلك يتم وضع عدة أهداف وليس هدف واحد لتحقيقه.(صبيح حسين، 1997 ص15)

قد تجد أندية تضع أهدافاً مثل الفوز بالدوري خلال 4 سنوات، لكن بجانبه، سنجد أهدافاً أخرى كالتأهل لدوري الأبطال باستمرار 3 سنوات، ووصول عدد معين من لاعبي الأكاديمية للفريق الأول، وحصد عدد من النقاط، وغيرها من الأهداف المتغيرة حسب قناعة الإدارة بما يضمن النجاح الرياضي بالنسبة لها. وبعض الأندية في مشاريعها قد تضع فلسفة اللعب، وشكل الفريق، ضمن المشروع، على أن يتم التحول للمطلوب بشكل مثالي خلال فترة زمنية معينة، بما ينعكس بشكل مباشر أيضاً على الفلسفة ونوعية المدربين في كافة الفئات السنوية.

### المهام :

هي مجموعة الأعمال و الأوامر التي يتطلب عملها بغرض تحقيق هدف ما

### المهام الهجومية :

و يقوم بتحديدها المدرب في الخطة و توزيعها على اللاعبين بغرض الخروج من المباراة بالفوز و تسجيل الأهداف و تكون بشكل خاص موجّهة للاعبين المهاجمين تتمثل في المراوغة و التسديد على المرمى و بناء هجمة قصد تسجيل اكبر عدد من الأهداف ، و بشكل عام لبقية لاعبي الوسط و الدفاع لدعم خط الهجوم ، و تتمثل في بناء الهجمة و محاولة التسجيل ان امكن الأمر .

### المهام الدفاعية :

و هي ايضا توزع من طرف المدرب على لاعبيه لكن بغرض تعزيز خط الدفاع عن المرمى و منع لاعبي الفريق الخصم من الاقتراب اليه و التسديد او التسجيل و توجه بشكل خاص للاعبين الدفاع قصد منع لاعبي الخصم من الاقتراب الى المرمى او التسديد و التدخل عليهم و محاولة استرجاع الكرة منه ، و بشكل عام للاعبين الفريق المتبقين لاعبي الوسط و الهجوم لتعزيز خط الدفاع و تقويته .

### الانجاز الرياضي :

و هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة (البدنية والمهارية والخطية والجسمية والنفسية والعقلية).

و هو أيضا الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع

استعداد عالٍ للمستوى المطلوب. (كمال درويش ، السعيداني خليل السعيداني ، الاحتراف في كرة القدم ، مركز كتاب النشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2006ص50 )

لذلك فان تدريب رياضة الانجاز العالي لابد من أن يوجه الرياضي إلى استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من اجل الوصول إلى حالة الكمال والثبات وهذا ما نشاهده مثلا بان رياضة المستويات تتطلب من الرياضي إلى توجه ذي مستوى عالٍ من تكنيك وتكتيك وقدرات بدنية عالية.

#### الانجاز الرياضي وعلاقته بالمحددات الأساسية:

من اجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لابد من معرفة المحددات الرئيسية لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وهذا يتطلب استخدام الطرق التدريبية والوسائل التي تسهم في تحقيق تطور ذلك مع مواكبة كل ما هو جديد يسهم في تطوير المستوى الرياضي سواء أكان ذلك على الصعيد النظري أو العملي لذلك فإن الانجاز الرياضي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الأخذ بنظر الاعتبار المحددات التالية:

1.التكنيك.

2.التكتيك.

3.اللياقة البدنية.

4.التغذية.

5.الناحية النفسية والتربوية.

6.الصحة والراحة.

#### الدوري المحترف :

دوري كرة القدم هو بطولة محلية برياضة كرة القدم على مستوى الأندية تقام سنويا وفي كل دول العالم تقريبا، وتختلف إمكاناتها ومستوياتها من بلد لآخر ومن قارة لأخرى. (كمال درويش ، السعيداني خليل السعيداني ، الاحتراف في كرة القدم ، مركز كتاب النشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2006ص51 )  
و يعتبر الدوري المحترف هو دوري الدرجة الأولى أو الممتاز كما يسمى في دول أخرى

#### الدوري المحترف الجزائري:

(البطولة الوطنية الجزائرية للدرجة الأولى سابقا)، هي أعلى مسابقة للأندية في رياضة كرة القدم في الجزائر، بدأ الدوري لأول مرة عام 1904 إبان حقبة الاستعمار الفرنسي<sup>[1]</sup>، توقفت سنة 1958 لتستأنف بعد الاستقلال سنة 1962 ، وهو يحتوي الآن على 18 فريقاً، آخر من حصل على البطولة هو نادي شباب بلوزداد 2021 ، أكثر الفائزين باللقب هو (شبيبة القبائل 14 مرات)، بعد ذلك يأتي شباب بلوزداد و وفاق سطيف و اتحاد الجزائر (8 مرات)مولودية الجزائر

(7مرات)، ثم مولودية وهران (4مرات)، وحقوق البث لهذه البطولة معطاة ل التلفزيون الجزائري.

#### الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :دراسة " جحيح مولود - وهي مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان :معوقات الاحتراف في كرة القدم الجزائرية .ولقد تمثل المشكل الذي قام بمعالجته في:

هل إهمال الجانب الاجتماعي للاعبين والمدربين يؤدي إلى فشل العملية الاحترافية في كرة القدم الجزائرية؟

-هل غياب العوامل الاقتصادية يؤدي إلى عدم نجاح الاحتراف في كرة القدم الجزائرية؟

-هل ضعف القوانين والتشريعات الخاصة بالاحتراف هي عامل من العوامل التي تقف أمام قيام الاحتراف

في كرة القدم الجزائرية؟

-اقترح الباحث كحل مؤقتة الفرضيات التالية:

\* **الفرضية العامة:** هناك معوقات للاحتراف في كرة القدم الجزائرية تحول دون تحقيق الأهداف المرجوة.

**الفرضيات الجزئية:**إهمال الجانب الاجتماعي للاعبين والمدربين يؤدي إلى فشل العملية الاحترافية .تظهر

صعوبة إرساء الاحتراف في كرة القدم الجزائرية نتيجة غياب الجانب الاقتصادي.

عدم قيام الاحتراف في كرة القدم الجزائرية يظهر في ضعف القوانين والتشريعات الجزائرية الخاصة بالاحتراف

الرياضي.

استعمل المنهج الوصفي حيث يهدف البحث الوصفي إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار فروض أو إجابات

على تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة أو الجارية لأفراد عينة البحث، بحيث قام الباحث بإجراء دراسته الميدانية

على عينة تتكون من لاعبي ومدربي ستة فرق بالجزائر الوسطى البالغ عددهم 66 وتم اختيارهم عشوائيا.

توصل في الأخير إلى النتائج التالية :بحيث أن تكون هناك أهمية بالغة في الاهتمام بالجانب الاجتماعي

والاقتصادي للاعبين والمدربين المحترفين.

تبين أن معظم اللاعبين يفتقدون إلى التوعية لنظم ولوائح الاحتراف.

عدم التزام اللاعب بما ورد في نصوص عقد الاحتراف مع ناديه يعود إلى ندرة وجود القوانين الصحيحة

للاحتراف.

ضرورة الاهتمام بجميع الجوانب المذكورة وذلك من أجل ارتقاء الاحتراف في كرة القدم الجزائرية.

**الدراسة الثانية:** وهي دراسة قدمها الباحثان عمر سعدي وعبدالقادر بوكشاوي تحت عنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم واللاعبين وتأثيرها على النتائج "سنة 2001 وقد توصلنا إلى وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب وكما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابا بانتهاج أسلوب قيادي. وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يهدف من ورائه إلى مسح شامل للحالة المدروسة وتم استخدام هذا المنهج لأن ويعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها واعتمدت أيضا على الاستبيان لكونه من اسبل موضوع البحث وهو عبارة عن استمارة أو مجموعة من الأسئلة ذات ثلاث أنواع مفتوحة ،مغلقة ،متعددة الإجابات (اختيارية) ولقد تمت هذه الدراسة على 80 لاعب الكرة القدم ينشطون في القسم الوطني الثالث موزعين على مايلي:

\*نجم بن عكنون

\*أمل حيدرة

\*شبيبة الأبيار

\*وفاق عين البنيان

ومن أهداف هذا البحث مايلي:

\*تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية الاجتماعية والكشف عن المناخ الوجداني والانفعالي من خلال تحديد نوعية العلاقات السائدة في الفرق بين اللاعبين ومدربهم.  
\*محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدربين و اللاعبين.  
\*محاولة تحليل عامل مختلف الجوانب المتحركة في بناء العلاقات داخل الجماعات الرياضية.  
\*محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية الاجتماعية في تحسين مردود الرياضي.

**الدراسة الثالثة: دراسة كريلاس : 2004** حول العلاقة بين شخصية المدرب ونجاحه في أداء مهامه حيث تناول بداية المدرب الرياضي من خلال تحديد مفهومه ومسؤولياته ومهامه الفنية في الفريق حيث يعتبر المسؤول الأول عن تحضير وتدريب الفريق الرياضي كما يتحمل مسؤولية نتائج الفريق وانعكاساته ،وتطرق بعدها إلى شخصية المدرب الرياضي من خلال تحديد أبعادها المميزة و التي من أهمها :الثقة بالنفس وتقدير الذات و الاجتماعية و الحيوية ،وتحمل المسؤولية و اتخاذ القرار بالإضافة إلى روح الإبداع.

للدكتور السعدني خليل عبد الغنى والتي تحمل عنوان " دراسة مقارنة للاحتراف الرياضي "بالقاهرة، 2005

وكانت إشكالية الدراسة كالتالي : دراسة مقارنة للاحتراف الرياضي في كرة القدم بهدف وضع نموذج مقترح لنظام الاحتراف الرياضي في كرة القدم بجمهورية مصر العربية في ضوء مقارنة نظام المطبق في بعض الأنظمة العربية ( تونس - قطر - السعودية ) والأوروبية (انجلترا - فرنسا - ايطاليا- تركيا)، بتحليل لوائح هذه الأنظمة في ضوء لوائح الاتحاد الدولي. للوصول إلى المتطلبات الأساسية لنجاح نظام الاحتراف وتحقيق أهدافه.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واختار عينة عشوائية طبقية من العاملين في المجال الرياضي والمسؤولين عن تطبيق الاحتراف في كرة القدم، ومستخدم الاستمارة الاستبيان والمقابلات الشخصية وتحليل الوثائق لجمع البيانات وتوصل الباحث إلى عدة إستخلاصات أهمها:

- أوصت الدراسة إلى ضرورة وضع رؤية مستقبلية وإستراتيجية لكرة القدم المصرية في ظل نظام الاحتراف، وجوب إدارة الكرة المصرية بفكر ومفهوم اقتصادي وإستثماري وتسويقي ناجح مع التدريب على كيفية تطبيق المفهوم الحقيقي للإدارة المحترفة.

#### التعليق على الدراسات :

أ- من حيث متغيرات الموضوع :

بحيث اختلفت الدراسات السابقة في صياغتها ، أو يمكن أن نقول أنها تناولت جزء و فرع من دراستنا التي شملت كل هذه المتغيرات بمسمى مشروع لعب .

ب-من حيث المنهج المستخدم :

نفس المنهج المستخدم ( وصفي ) ، و التي ساهمت بشكل كبير في دراستنا .

ت-من حيث العينة و كيفية اختيارها :

تنوع تطرق اختيار العينات ما بين عشوائية ومقصودة وذلك من أجل تحقيق الأهداف المرجوة لكل دراسة .

ث-من حيث الأدوات المستخدمة:

استخدمت الدراسات السالفة الذكر الأدوات التالية : المصادر و المراجع العلمية،الاستبيان،المقابلة.

مميزات الدراسة الحالية :

- توضيح مدى أهمية مشروع اللعب في كرة القدم على الفرق الجزائرية

- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة كمرجع موثوق بطريقة علمية و موضوعية لكل من يريد الحصول على معلومات حول اثر مشروع اللعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية و الدفاعية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي لدى فرق الدوري المحترف في الجزائر .
- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في تحسين المستوى للاعبين كرة القدم في الجزائر

الجانب النظري

الفصل الثاني

كرة القدم

## تمهيد:

التدريب الرياضي الحديث صار علما قائما بذاته، بحيث لا يمكن الخوض في العملية التدريبية والإشراف على اللاعبين ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في التدريب الرياضي. حيث أصبح الوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب الإعداد لسنوات عديدة وهذا الإعداد لا يأتي بمحض الصدفة بل بواسطة التخطيط المقنن والقائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب لأفضل النتائج، فالبرامج التدريبية العلمية المقننة والتي تحترم مبادئ ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة بتطوير مستوى اللاعبين، لذلك تعتبر البرامج التدريبية والمدرّب والتخطيط الرياضي من أهم عناصر نجاح العملية التدريبية.

و منه سنتطرق في هذا الفصل إلى مفاهيم كرة القدم و التدريب الرياضي ، المدرّب ، و أهم طرق التدريب و المشروع الرياضي أسسه بشكل خاص والصعوبات التي تواجه تصميمه ، وقمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة على كل مايساعد في إنجاز البرامج والتخطيط لها بأسلوب علمي صحيح كواجبنا كباحثين. و بالإضافة إلى البطولة المحترفة الجزائرية .

### 1-1-1- كرة القدم :

### 1-1-1- تعريف كرة القدم :

### 1-1-2- التعريف اللغوي:

كرة القدم هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبر ( الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرغبة أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى سوكر.

### 1-1-2-1- التعريف الاصطلاحي: هي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل اللاعبين أكبر عدد من الأهداف في

شباك الخصم والمحافظة على شباكه نظيفة ، وتلعب كرة القدم بين طرفين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة، في شوطين أي كل شوط له خمسة و أربعون دقيقة ، وتتخلل المباراة وقت راحة لمدة خمسة عشر دقيقة ، وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألْبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة . (جميل،1986،صفحة05)

## 2-3-2 تاريخ كرة القدم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف انتشارها وممارسة اللعبة في بلدهم، فالمصريون يؤكدون أنهم أول من مارس لعبة كرة القدم قبل العالم كله في عيد الفراعنة، والصينيون واثقون أنهم لعبوا كرة القدم قبل غيرهم، وأطلقوا عليها اسم "هوانغ تي" كما ذكر المؤرخون الصينيين يدعى "لي جو" أن كرة القدم من أولى الألعاب التي اشترك فيها الصين واليابان في حوالي 100 عام قبل الميلاد وأن الصينيين هم أول من عرف هذه اللعبة منذ عام 2500 قبل الميلاد وأنهم كانوا يصنعون الكرة من جلد الحيوان. من جهة أخرى ادعى أحد المؤرخين أن كرة القدم قد عرفت في اليابان منذ أكثر من 14 قرناً وأن لديهم اللوحات العتيقة للدلالة على ذلك وأن كرة القدم كانت تسمى "كيماي".

والرومانيون أيضاً لديهم قصة أخرى عن ممارستهم لكرة القدم قبل الميلاد تحت مسمى أطلقوا عليه "هار باستوم" ولديهم وثائق تاريخية تدعم القصة التي يدعونها.

ومن جهة أخرى ادعى اليونانيون والإغريق ممارسة هذه اللعبة على سواحل البحر الأبيض المتوسط في القرن الخامس قبل الميلاد وكان يطلق على هذه اللعبة اسم "أسبيس كيروس".

مع تسليمنا لكل الحقائق التاريخية المقدمة من كل الشعوب إلا أن الحقيقة الدامغة تؤكد أن البداية الصحيحة لكرة القدم كانت في إنجلترا ويؤكد الإنجليز هذه المقولة بادعائهم أن كرة القدم لعبة إنجليزية الأصل، ويذكر أحد المؤرخين أن احتلال الدنمارك لإنجلترا من 1016 - 1042 ميلادية قد انتهى بعد معركة حربية دامية بين البلدين تفوق فيها الإنجليز على الدنمارك وقطعوا رأس القائد الدنماركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يركلونه كالكرة بالأقدام حتى صارت تقليدا قومياً. ( عبده، 2002 ، الصفحات 13 14 )

وبمرور الزمن وبعد كل هذه الخلافات بدء ممارسة طلبة المدارس الإنجليزية لكرة القدم سنة 1175 م واستمرار انتشارها عام 1655 م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك تم الاتفاق سنة 1830 م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) والثانية (rugby) وبعدها في عام 1845 م تم وضع القواعد 13 لكرة القدم "جامعة كمبريدج".

أما في سنة 1862 م أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السليمة" وجاء فيها منع ضرب كرة القدم بالكعب

وفي أكتوبر 1863 م أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم ومع هذه السنوات أدى إلى ظهور أول بطولة رسمية 1888 م وسميت باتحاد الكرة وبدأ الدوري ب 12 فريق وسنة بعدها أسس الدانمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على هذه البطولة 15 فريق. ( المولى، 1999 ، صفحة

فيكمن القول أن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 م أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيها ويبلغ الاتحادات الوطنية بهذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها في القانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، وهذه هي بعض التطورات التي تثبت أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة إلى الفن، وكانت نتيجة التعاون بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته من جهود لتحقيق الرفاهية لشعبها ثم إن ظهور لعبة كرة القدم بصورتها المشرفة التي نراها حاليا هو الذي يزيد من تعمقنا بهذه اللعبة ولأعبائها. (الحواد، 6762 ، صفحة 10)

### في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الثورة التحريرية والكفاح المسموح كانت هناك طرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبته ودينيا ففي سنة 1921 م شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر، الذي جاء بعد شباب قسنطينة ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي بوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، فتكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضى بها قوات الاستعمار، ثم جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي تكون في 18 أفريل 1958 م، حيث نشأ في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم. وفي ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وايصال صوت الجزائر إلى أبعد نقطة في العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني. بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي غلب عليها الجانب الترويجي والاستعراض، لتليها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 م 1985 م التي شادت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من امكانيات مادية، وهو الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 م. أما في المنافسات الأولمبية فتأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 م، ليأتي الوصول إلى القمة بعد ذلك بالفوز التاريخي في مونديال إسبانيا سنة 1982 م على أحد عمالقة كرة القدم ألا وهو فريق ألمانيا الغربية. ( المنكرة الإعلامية، 1998 ، الصفحات 5-6 )

لكن الوقوف عند هذا التقييم التاريخي لكرة القدم الجزائرية يبقى ناقصا، فوجب التحدث عن مرحلة صعبة من تاريخها والتي تمتد من 1990 م، أين عرفت تدهورا كبيرا بسلسلة متتالية من الهزائم في الدورات التصفوية لكأس إفريقيا للأمم وكأس العالم بدءا بانهزام المنتخب الوطني في الدورة الثامنة عشر لكأس إفريقيا بالسنغال أمام كوت ديفوار، ثم اقصاؤه من تصفيات الدورة 19 لكأس إفريقيا المقامة بتونس سنة 1994 م، والغياب

عن كأس العالم في كل من الدورات 1990-1994-1998-2002 على التوالي والإقصاء من تصفيات كأس إفريقيا في مصر و مونديال ألمانيا 2006 م. ( يوسف،1999-2001)

### أهم المحطات التاريخية في كرة القدم:

- 1710م ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية.
- 1857م تأسيس نادي "شيفيد" كأقدم نادي في العالم .
- 1862م وضعت أول قوانين لكرة القدم.
- 1867م وضع مبدأ التسلل .
- 1872م تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة.
- 1875م تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي.
- 1878م استعمال الصافرة في التحكيم لأول مرة من طرف حكم بريطاني.
- 1885م وضع تشريعات الاحتراف.
- 1891م ظهور ضربات الجزاء .
- 1900م أول دورة أولمبية (باريس) .
- 1904م نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (البداية كانت بسبع دول ) .
- 1912م السماح لحارس المرمى استعمال يديه داخل مربع العمليات.
- 1929م أصبح الهدف من الزاوية (الركنية ) جائزة.
- 1929م تقرير تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات .
- 1930م .تنظيم أول مباريات كأس العالم في الأوروغواي : (<http://membres-Lycos-Fr/Adorale/xyiznwski/football-htm>)
- 1931م وضع عقوبة خطأ رمية التماس بنقلها إلى الخصم.
- 1937م استعمال قوس الجزاء (9.15 متر ) من علامة جزاء.
- 1962م إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة القدم .
- 1970م تقرر وضع البطاقة الحمراء والصفراء مع الضربات الترجيحية عند التعادل.
- 1990م وضع واقي الساقين إجباري مع تعديل التسلل.
- 1992م عدم مسك الحارس للكرة من عند زميله بيده.
- 1995م تغيير ثلاثة لاعبين بما فيهم الحارس، منطقة الاحتياطين (10, p. 1995, medjiba) .

### 1-2-3 متطلبات كرة القدم:

2-3-1- الإعداد البدني: يرتبط الإعداد البدني ويتحدد فعلا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم (عناصر اللياقة البدنية)، بحيث يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تسمح

له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة. ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقا لنتائج دراسات تحليل والملاحظة للنشاط الحركي لمباريات كرة القدم تتضح الأهمية القصوى لمستوى التحمل الهوائي واللاهوائي، والسرعة والقوة العضلية، وخاصة أن معظم تحركات اللاعب خلال المباراة يكون دون الكرة، وقد ثبت من واقع تحليل المباريات أن مسافة جري اللاعب عموما خلال المباراة الواحدة تتراوح ما بين 11 كلم إلى 17كلم، وفي دراسات أخرى من 8 إلى 12كلم وهذا ما يؤكد أهمية التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة كمتطلبات أساسية للاعب كرة القدم.(أبو العلاء أحمد عبدالفتاح-أحمد نصر الدين- فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2007، ص 14 )

### التحمل:

هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول فترة ممكنة دون ظهور تعب.1 يعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال من المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب، أو الإجهاد الذي يعرقله عن الدقة والتكامل في الأداء بقدرة طوال المباراة.(لمجد محمد السديري-علماء التدريب الرياضي 2009 -، ص11)

كما يعرف التحمل على أنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة، وهو أيضا القدرة التي يكتسبها الفرد لمقاومة التعب لأي نشاط يقوم به لأطول فترة ممكنة.

يبدأ التدريب عليه من 8 إلى 9 سنوات، وبتركيز عالي ابتداء من 14 إلى 15 سنة، بينما تحمل القوة من 14 إلى 16 سنة .

## -أنواع التحمل:

-**التحمل العام:** هو قدرة اللاعب على المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول فترة ممكنة، ويعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة، ويقصد به التحمل الهوائي.

-**التحمل الخاص:** يعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي (مباراة كرة القدم)، وتوجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص، وأكثرها تناسبها مع متطلبات كرة القدم التقسيم التالي:

- تحمل السرعة: هو قدرة لاعب كرة القدم على تكرار السرعة خلال زمن المباراة.
- تحمل القوة: هو القدرة على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة، بمعنى قدرة اللاعب على المقاومة للتعيب أثناء المجهود الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها. (لمجد محمد السديري-علماء التدريب الرياضي 2009 -ص11)
- تحمل الأداء: هو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بكفاءة خلال زمن المباراة، ويعتبر تحمل الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة.

## -أهمية التحمل:

المظاهر الفيزيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل زيادة دفع الدم المحمل بالأكسجين إلى الخلايا العضلية.

- انخفاض سرعة دقات القلب عند اللاعب مما يعطي وقتاً أطول للبطين للاسترخاء والتمدد.
- زيادة سطح الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية عند اللاعب مما يساهم على توفير كمية كبيرة من الأكسجين.
- زيادة معدل كريات الدم الحمراء، ونسبة الهيموغلوبين في الدم لدى اللاعبين مما يساعد أيضاً على توفير كمية أكبر من الأكسجين التي تصل إلى الأنسجة. (لمجد محمد السديري-علماء التدريب الرياضي 2009 -ص15)
- **القوة:** تعريف شاركري حيث ألقى الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية بحيث يعرفها: "هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي واحد". هذا يعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية، وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تتقبض بطريقة أخرى لإرادية مثلما يحدث عند التنبيه الكهربائي للعضلة يؤكد لامب على أنها أقصى مقدار للقوة يمكن أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد. (موقف مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 1999 )

ففي التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية: إن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي من تحديد ثابت أو متحرك.

- أن يكون الانقباض ذات درجة قصوى ويؤدي مرة واحدة.

- أن ترتبط القوة بوجود مقاومة، سواء كانت المقاومة ممثلة في ثقل خارجي، أو ثقل الجسم نفسه، أو مقاومة مناسف، أو مقاومة الاحتكاك.

أنواع القوة: يمكن تصنيف القوة إلى ما يلي:

القوة القصوى: تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها.

القوة المميزة بالسرعة: قد تم تعريفها من قبل "مات فياف" بأنها: "قدرة الجهاز والعصبي العضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية." تحمل القوة: هي مقدرة اللاعب على الأداء خلال وجود مقاومات عالية ولفترة طويلة، كالجري والوثب والقفز وأداء المهارات والخطط تحت ظروف مختلفة). (مفتي ابراهيم حماد- البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم-مركزالكتاب والنشر، 1997، ص263)

#### -أهمية القوة:

يرى ألبساطي أن القوة العضلية تلعب دورا بالغا في انجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويت على المرمى أو والتمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة. وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة في كفاح واحتكاك مستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة، أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.

1-السرعة: هي إحدى العناصر الأساسية للإعداد البدني، وتعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات

المتتابعة أو عمل معين في أقصر وقت ممكن.(محمد حسن علاوي،ابو العلا ، 2009، ص295)

تعرف كذلك بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات في أقل زمن ممكن، أي هي اختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارات العصبية.

### 3- أنواع السرعة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

- سرعة الانتقال: كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم، أو المشاركة في الدفاع والهجوم، تبديل المراكز والهروب من الرقابة، أو بمعنى آخر لتحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك وتبادل المراكز، مساندة الهجوم والدفاع بخلق المساحات والاختراق.

- سرعة التحرك: يقصد بها سرعة انقباض العضلة أو المجموعة العضلية أثناء مرحلة حركية معينة في أقل زمن ممكن قبل ركل الكرة.

- سرعة الاستجابة (رد الفعل): سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل كرة أو منافس أو زميل، أي حسن التصرف في أقل زمن ممكن.

- أهمية السرعة: تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحريك وتغير المراكز، وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في فعالية الخطط الهجومية الطاقوية، كما أن هذه الصفات لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد في نقل الطاقة يتكون المخزون الطاقوي من كرتيين الفوسفات وثلاثي أدونيزين الفوسفات وهو مركب ATP .

#### - الرشاقة:

الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الأداء مناسبة لمتطلبات اللاعب مع الادخار في بذل الجهد. . (طه اسماعيل- كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الاعداد البدني في كرة القدم، دارالفكر العربي، 1989، ص 29 )

- أنواع الرشاقة: يمكن تقسيمها إلى الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة

- أهمية الرشاقة: يتضح جليا دور الرشاقة وأهميتها في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية، وذلك في تحديد المنافسات وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز، والمواقف وظروف الاستحواذ على الكرة.

#### - المرونة:

يعرفها محمد رضا الوقاء بأنها: "سهولة الحركة في المفاصل مما يساعد على أداء كافة الحركات بأوسع مدى لهذه المفاصل. (طه اسماعيل- كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الاعداد البدني في كرة القدم، دارالفكر العربي، 1989، ص 32 )

#### 2 - أنواع المرونة:

المرونة الإيجابية: هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العامة على هذا المفصل، وذلك بأداء الحركة. المرونة السلبية: هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء تلك الحركة.

-أهمية المرونة: تتضح أهمية المرونة كإحدى العوامل المحددة والرئيسية لإنجاز المهارات المختلفة خلال المباريات، وتظهر جليا في أداء اللاعب أثناء رفع رجليه عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها، أو تقويس الجذع لاستقبال الكرة بالصدر، ومرجحات الذراعين لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويت أو التمير وخاصة أثناء الجري. (محمد عبد الوحش، مفتي إبراهيم حماد، أساسيات كرة القدم، دار علم المعرفة، 1999)

### 2-3-2- الإعداد المهاري:

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء، ويقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها .

### الانجاز الرياضي :

وحدة الإعداد البدني العام والخاص أمر في غاية الأهمية فالإعداد البدني بصفة عامة احد عناصر الإعداد وأولها في فترة الإعداد ويهدف إلى تحقيق سبل وأسس التكيف وهو ينقسم إلى إعداد عام وخاص ويرتبط كل منهما بالآخر إلا أن الإعداد العام يؤدي بدوره إلى تحسن مستوى الإعداد الخاص والعلاقة بين الإعداد العام والخاص علاقة وحدة واحدة ولكن تختلف نسبة كل منهما خلال فترات التدريب (فترة الإعداد - المنافسات - الانتقالية).

كذلك داخل فترة الإعداد نفسها في بدايتها وحتى نهايتها حيث يزداد بطبيعة الحال حجم الإعداد العام في بدايتها ويقل حجم الإعداد الخاص يزداد الخاص تدريجيا ويقل العام ،ومن الأهمية مراعاة أن لكل منهما النسبة الخاصة به طول الموسم التدريبي إلا إنهما يختلفان عن بعضهما البعض خلال تلك الفترات ولا ينفصلان فالوصول إلى أقصى مستوى من التطور في أي من القدرات البدنية الخاصة يرتبط في نفس الوقت بارتفاع المستوى الكلي للقدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية. (مفتي حماد ابراهيم التدريب الرياضي الحديث، دط، دارالفكر العربي 2001)

هنا يتضح أن الفصل بين الإعداد العام والخاص لمجرد المعرفة وتحديد المحتوى بينما لا يمكن الفصل بينهما في التأثير الفعلي للتطبيقات العملية فعند التقدم بمستوى الانجاز البدني في رياضة ما يتطلب الأمر تطور مجموعة من القدرات البدنية العامة أولاً لإمكانية تطوير القدرات البدنية الخاصة فعلى سبيل المثال عند تطوير مستوى التحمل اللاهوائي يجب تطوير مستوى التحمل الهوائي في البداية ثم تطوير القدرة اللاهوائية وعند تطوير احد مركبات القوة أو التحمل أو السرعة فيجب أولاً تطوير القوة والتحمل العام ثم تطوير إحدى المركبات بما يتناسب مع طبيعة النشاط الممارس وعند تطوير عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة يجب مراعاة التأثير المتبادل بينهما ولذلك يجب مراعاة ما يلي :

- أ. الإعداد العام والخاص وجهان لعملة واحدة يجب النظر إليهما بنفس درجة الأهمية .
- ب. يرتبط مستوى كل من الإعداد العام والخاص ببعضهما البعض حيث أن الإعداد العام هو القاعدة والأساس للإعداد الخاص وكلاهما يرتبط بالنشاط الممارس.
- ج. مراعاة التوزيع النسبي لكمية ونوعية مكونات الإعداد العام والخاص خلال مراحل وفترات الإعداد بما يتناسب ومتطلبات النشاط التخصصي.
- د. مراعاة التأثير المتبادل بين مكونات الإعداد كما في تدريبات القوة والمرونة أو القوة والرشاقة أو .... الخ سواء أكان سلبياً أم ايجابياً .(علي فعمي بيك-أسس إعداد لاعبي كرة-دارالفكرالعربي، 1996 ،ص20 )

### 7. الفردية في التدريب :

وتشير الفردية في التدريب إلى مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى لو كانت أعمارهم ونتائجهم متساوية فكل رياضي له خصائصه الفردية التي تميزه عن غيره فالنخطيط مثلا ووضع الأحمال التدريبية والتقدم بها وحدوث عملية التكيف من خلال استخدام الأحمال المقننة بدرجات متباينة من الشدة والتي تحدد وفقا للحد الأقصى بحدود مقدرة الفرد وليس المجموعة وهي تختلف من فرد لآخر وكلما ارتفع مستوى الفرد كلما تغيرت قيم الحمل فقد يؤدي تنفيذ الحمل بدرجة معينة من الشدة إلى ارتفاع مستوى الفرد وتؤدي نفس الدرجة من الحمل إلى حدوث تدهور في مستوى لاعب آخر (الإفراط في التدريب) لذا يجب مراعاة تناسب درجة الحمل مع إمكانية الرياضي وخصائصه الفردية من حيث :

- أ. اختلاف ديناميكية تطور القدرات البدنية والتوافقية (طفرات النمو).
- ب. الاختلافات البيولوجية والتكوينية خلال مراحل النمو لنفس الجنس .
- ج. الاختلافات بين الجنسين (ذكور - إناث).
- د . اختلافات العمر التدريبي للاعب .
- هـ. اختلاف مستوى مكونات الحالة التدريبية (بدنية - مهارة - خطوية - فكرية - نفسية ) .
- و. اختلاف الخصائص النفسية بين الرياضيين .
- ز. اختلاف متطلبات البيئة المحيطة بالرياضي (التزامات عائلية - نوعية العمل - مستوى الدراسة).
- (علي فعمي بيك-أسس إعداد لاعبي كرة-دارالفكرالعربي، 1996 ،ص20 )
- ح. اختلاف الحالة الصحية ( التعرض للإصابات - التعرض للأمراض مثل الحمى والمعدة والالتهابات وغيرها).

### 8. التقويم والمتابعة :

للارتقاء بمستوى الانجاز ولضمان الحكم الصحيح على فاعلية العملية التدريبية فان الأمر يتطلب دائما المعرفة المستمرة عن مكونات الحالة التدريبية (البدنية - المهارة - الخطوية - النفسية - الفكرية)

## الفصل الثاني.....

للاعبين ومدى استجابتهم وتحقيقهم للواجبات الأساسية لمراحل فترات الإعداد والتي تهدف جميعا الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز وكل ما يتعلق به أمر غاية في الأهمية للوقوف على نقاط القوة لتدعيمها والضعف لعلاجها .

لذلك يحتاج المدرب إلى جمع المعلومات بصفة مستمرة عن حالة اللاعبين للوقوف على مستوى انجازهم من خلال متابعة اتجاهات التدريب ومعرفة أثرها واثار الاحمال المستخدمة ليتمكن تعديل مسار التدريب وتشكيله في ضوء الأسس العلمية .(موفق مجيد المولى :الإعدادالوظيفي لكرة القدم، ط1، دارالفكر،الأردن 19 )

### المهام الهجومية والدفاعية في كرة القدم :

بداية إن هدف كل فريق من لعب كرة القدم هي تسجيل الأهداف, وفاعلية اي فريق في تسجيل الاهداف تعتمد على عدة عوامل تساعد على هز شبك الخصم, هنا في موضوعي الاول في هذا المنتدى أود ان اسلط الضوء على عدة ستايلات تشكل بعض من الطرق التي تستخدم للسيطرة على المباراة والهجوم على منطقة الخصم.(وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد -الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعبو المدرب- ،دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002 ،ص 20 )

### السيطرة على الكرة:

منذ عدة سنوات كانت قاعدة ذهبية لكل مدربي الافرقه وهي : مرر وتحرك. وهذه الفكرة او المبدأ لا تزال موجودة حتى الان من اجل السيطرة على الكرة.بشكل مبسط اكثر الفريق يجب عليه ان يسيطر على الكرة اكثر وقت ممكن وبأسهل الطرق وبدون تعقيدات كما نشاهد في الكثير من الاحيان ان لاعبي الدفاع يمررون الكرة فيما بينهم.

الفكرة بسيطة من عملية تمرير الكرة هذه حيث ان الفريق الخصم وبعد مدة من التمرير سيحاول ان يسترجع الكرة , وذلك يكون عن طريق تحرك عدة لاعبين من مواقعهم لأخذ الكرة وبالتالي فإن هذه العملية ستخلق المساحات وستخلق جو مناسب لعملية التمريرات البنينية الفاتلة, وسأقولها بشكل مختصر آخر عملية السيطرة على الكرة من خلال التمرير بين اللاعبين يؤدي الى دفع الخصم الى مطاردة الكرة في الملعب , و السيطرة على مجريات المباراة و دفع الخصم للعب كما تريد , وفتح المساحات في ملعبهم.

### الهجمات المرتدة

بشكل بسيط هي عبارة عن استغلال اندفاع الفريق الخصم للتسجيل في مرمك . عن طريق الاندفاع الكامل للفريق الخصم في منتصف ملعبك وترك لاعب او اثنين فقط في الخلف المهمة تكون هي توصيل الكرة من منتصف ملعبك الى منتصف ملع الخصم خلال انشغال لاعبي الخصم وتمركزهم في منتصف ملعبك, ويكون عندك الكثير من المساحات لتمرير الكرة للمهاجمين وسيكون امام المهاجمين عدد قليل من

المدافعين لمرواغتهم او العبور منهم بطريقة او بأخرى .(وجدى مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد -الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعبو المدرب- ،دارالهدى للنشر والتوزيع، 2002 ،ص20 )

هذه الخطة هي خطيرة نوعا ما وتحتاج الى دفاع قوي ومتماسك ، واغلب الفرق التي تلعب في هذه الخطة يكون لديها تشكيل : 4 - 5 - 1 ، ومثال عليها اليونان في امم اوروبا 2002 حيث فازت في اغلب مبارياتها بهذه الخطة .

### الكرات الطويلة المباشرة

هي طريقة تعتبر مملة عند البعض و عند البعض الاخر لا ، ولكن هي طريقة لاختصار الوقت واختصار تمرير الكرة من المدافعين لخط الوسط ثم للمهاجمين . هي عبارة عن تمرير الكرة من الدفاع الى الهجوم مباشرة ، على امل ان يلتقط المهاجم كرة جيدة له ويسجل منها او يستغل المهاجم خطأ من احد المدافعين ليسجل هدف منه، الفريق الذي يعتمد على هذه الخطة يجب ان يمتلك لاعب لديه تمريرات دقيقة و رؤية للملعب وتحركات المهاجمين .

### اللعب على الاطراف

منذ زمن بعيد اصبح اللعب على الاطراف هو مفتاح لهجمات بعض الفرق ، عن طريق فتح اللعب على الاطراف و امتلاك عدة زوايا للعب الكرة ، وسحب لاعب مدافع للجناح ، ورفع الكرة في منطقة الخصم او ارجاع الكرة في منتصف الملعب ليمنح فرصة للمهاجمين للهجوم من المنتصف . (وجدى مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد -الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعبو المدرب- ،دارالهدى للنشر والتوزيع، 2002 ،ص22 )

التحديث الاخير للعب على الاطراف كان عن طريق تبادل مراكز لاعبي الاجنحة ، وبهذا يقوي الاجنحة بين الفترة والاخرى ويعمل على ارهاق المدافعين المراقبين للاجنحة ،وهذه كانت الطريقة المثالية لمنتخب البرتغال في عام 2004 في امم اوروبا مع لويس فيجو وكريستيانو رونالدو .

### استغلال الكرات الثابتة:

هي طريقة يعتمد عليها الفريق التي لا يوجد فيها لاعبين اصحاب مهارات فردية او سرعة ، في هذه الحالة فإن الفريق يعتمد على عدة تكتيمات في الكرات الثابتة منها المباشرة بارسال الكرة مباشرة الى منطقة الخصم او المرمى، او عن طريق تبادل الكرة من منطقة تنفيذ الكرة الثابتة حتى الوصول الى المرمى .

### التكتيكات الدفاعية الأساسية للفريق:

الاختلاف او التميز في تحقيق تكتيكات الدفاع تعتمد على عاملين اساسيين هما المدافعين كأشخاص و ايضا الدفاع بشكل عام , وهذا يؤدي الى ظهور اختلافات في تنفيذ دفاع المنطقة و دفاع رجل لرجل. وأيضا تقلل من امكانية الكرات البينية وخطورة الكرات التي تلعب على حافة منطقة الجزاء .

### دفاع المنطقة:

دفاع المنطقة يشرح نفسه من نفسه , وهي عملية التغطية عند فقدان الكرة او فقدان مجريات المباراة او فقدان السيطرة على خطة اللعب في المباراة , كل لاعب مدافع او خط وسط يعطى مركز في منطقة معينة في الملعب عند سيطرة الفريق الخصم على الكرة , هذا مهم جدا عند اعطاء المهام وتوزيعها من قبل المدرب في التدريبات وأيضا يعتمد على بذل المثير من الجهد لتنفيذ واجباتهم الدفاعية والمحافظة على التركيز في كل الاوقات .

بشكل نظري فإن الفريق الخصم سيواجه خطين من الدفاع كل خط يتكون من 4 لاعبين , ويجب ان يكون اتصال مستمر وتناغم في حركة لاعبي خط الدفاع لتنفيذ مصيدة التسلل وإفشال كل المرات البينية. دفاع المنطقة هو تكتيك سهل التنفيذ وهو الحل الامثل لابطال كل انواع الهجمات من الفريق الخصم , ولكن بشرط وجود مدافعين مركزين والقدرة على تغطية المنطقة الموكل بها بشكل جيد وبدون اخطاء قدر الامكان .

### دفاع رجل لرجل :

هذه التقنية مرتبطة بشكل وثيق بالدفاع الايطالي , والذي يطبقها بشكل مثالي غالبا , بكل بساطة هي عبارة عن مدافع مكلف بمهام دفاعية في منطقة معينة من خطة دفاع المنطقة بالاضافة الى انه مكلف بحراسة مهاجم معين او لاعب معين من الفريق الخصم , وهذه الخطة فعالة بشكل خاص عندما تمنح للاعب لديه حرية الحركة ويعطى ادوار لمساندة اي مدافع اخر لديه مشاكل في السيطرة او الحد من خطورة اللاعب الخصم في منطقتة,

على كل حال خطة اللعب في الدفاع رجل لرجل تحتاج الى انضباط كبير في المهام الموكلة وتحتاج ايضا الى قرارات صحيحة 100% من المدرب لإعطاء الادوار الدفاعية ليكون هنالك تناسق بين المدافع ومهاجم الفريق الخصم من حيث السرعة والمهارة .

### 1-2-2- ماهية التدريب:

-يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستويات وحسب قدر من إعداد متعدد الجوانب

بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في الحالات المختلفة . (منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 ، ص 29 )

**مفهوم التدريب الرياضي:** يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم فيكل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء .

• **ويعرفه هارا :** "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى " .يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (عليف هميالبيك- عماد الدين عباس أبو زيد- تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، 2008، ص 1 )

**الأهداف العامة للتدريب الرياضي :** تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في الحالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا .(بسطويسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، مرجع سابق، ص 24 )

**واجبات التدريب الرياضي:** يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي: الواجبات التربوية للتدريب: يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه. (وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص13).

- زيادة الوعي القومي للاعب وابتداء هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقيقية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

#### **الواجبات التعليمية للتدريب:**

التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .  
التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.  
تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية

#### **الواجبات التنموية للتدريب:**

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص54)

#### **مبادئ التدريب الرياضي :**

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج

## الفصل الثاني.....

إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتخلص مبادئ التدريب في: إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب. ( أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 54)

- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء. إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية. ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي ( زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص ). وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في اية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب فيكرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ . بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ،بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

### خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

1-6-2 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية: العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي. فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب

المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة. (حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، (مرجع سابق، ص 14، 15).

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها"

## 2-6-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 30).

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:  
- علم التشريح. - وظائف أعضاء الجهد البدني. - بيولوجيا الرياضة. - علوم الحركة الرياضية. - علم النفس الرياضي. - علوم التربية. - علم الاجتماع الرياضي. - الإدارة الرياضية.

# الفصل الثالث

طرق التدريب و مشروع اللعب و  
المهام الهجومية و الدفاعية

تمهيد:

تمثل القدرات البدنية الأساسية، القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به الرياضي من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب. لذلك طرق التدريب هي وسيلة تعتمد على تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد، حيث تعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف". كما تعمل طرق التدريب على تنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معارفي.

**1- مفهوم طرق التدريب:** تعرف طريقة التدريب بأنها "المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب/ اللاعب" (عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص 158).

يذكر عصام عبد الخالق (2003) أنه هناك بعض الاعتبارات الواجب توافرها في الطريقة المناسبة لتطبيقها

في الوحدة التدريبية وهي :

- أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد.
- تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- توضع على أساس خصائص ومميزات النشاط الرياضي الممارس.
- استخدام القوة الدافعة التي تحث الرياضي لمواصلة النشاط.

**2- أنواع طرق التدريب:** • طريقة التدريب المستمر.

• طريقة التدريب الفتري.

• طريقة التدريب التكراري.

• طريقة التدريب الدائري (طريقة تنظيمية وليست تدريبية).

• طريقة حمل المنافسات والمراقبة .

**2-1 طريقة التدريب المستمر:**

**1-1-2- مفهوماها:** يقصد بها تقديم حمل تدريبي للرياضيين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

**2-1-2- الأغراض الرئيسية:**

تعمل على:

**أ) التأثير الوظيفي:** ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وترقية وتنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد .

**ب) التأثير التدريبي:** تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة - تحمل السرعة- تحمل الأداء) إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة .

**ج) التأثير النفسي:** تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة و الصبر.. الخ .

**-أساليب المستخدمة في التدريب المستمر:**

**أ)** أسلوب الاستمرار بثبات الشدة: يبقى الفرد في هذه الطريقة محافظا على نفس توقيت السرعة لفترة طويلة، وهذه السرعة يمكن تحديدها كشدة التمرين بمساعدة معدل النبض والذي لا يقل عن 130ن/د. ولا يزيد عن 170-180 نبضة في الدقيقة الواحدة حسب النشاط الممارس والحالة التدريبية للرياضي .

(محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص19)

**ب) الأسلوب التبادلي المتغير الشدة:**

تغيير السرعة حسب الخطة الموضوعية للحمل المستمر، على أن تقسم المسافة المعينة إلى مسافات ترتفع الشدة في بعضها بحيث تجبر الأجهزة العضوية على العمل في ظروف نقص الأوكسجين لفترة قصيرة والتي تتعادل في المسافات التي تليها مثال: 60 دقيقة جري كل 1000م تقطع بسرعة 4م/ثا وبمعدل نبض نحو 150 نبضة في الدقيقة وبعدها 500م بسرعتها (5م/ثا) والنبض نحو 170 نبضة في الدقيقة وهكذا بالتبادل .

**ج)جري التلال والمرتفعات:** يعتبر جري التلال بالنسبة للاعب التحمل أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات الهوائية، حيث يعتمد على تغيير السرعات أيضا من خلال طبيعة الأرض، فنقل السرعة ويزداد المجهود عند الصعود إلى المرتفع او التل حيث تعمل العضلات ضد الجاذبية Concentric وعندما يهبط اللاعب من المرتفع ويقل المجهود حيث تعمل العضلات مع الجاذبية Excentric ، وهذا النوع من التدريب يختلف عن تدريبات الفارتك في أنها تدريبات حرة لا تتقيد ببرنامج خاص محدد أكثر من مسافة فقط. مثال: جري مسافة 5-6 كيلو متر على التلال وتسجيل الزمن ثم متابعة ذلك حسب أسس التدريب، اما بزيادة المسافة أو الشدة أو الاثنتين معا عند رياضي النخبة .

### د) طريقة الجري المتنوع الذاتي "الفارتك":

تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقاً لمقدرة الرياضي وطبقاً لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له .

ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها ما يلي:

- بث روح السرور والرضا النفسي للرياضي (عامل نفسي).

- تحسين مستوى القدرات الهوائية، واللاهوائية (عامل فسيولوجي) .

- الجري على أرضية مع اختلافها من حيث نوع التربة والتضاريس، خضراء، ورملية، غابات، ومرتفعات و منخفضات.. الخ .

طرق التدريب الرياضي وبذلك تستخدم طريقة الفارتك لكل الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسابقات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم والسباحة.... الخ

### 2-1-15 الأسس الخاصة بالتدريب المستمر :

أ) بالنسبة للمبتدئين: تستخدم التمرينات الخاصة بالحمل المستمر والتي تعتمد على تنمية القدرات الهوائية Aerobic-Abilities بالنسبة للمبتدئين على شكل أزمنة وليست مسافات، فمثلاً بالنسبة للجري يمكن أن تؤدي بأزمنة تبدأ بخمس دقائق مستمرة ثم ترد إلى 10، 15، 20، 25 وحتى 40 دقيقة، وعلى أن يبدأ اللاعب بخطوات متوسطة في البداية مع الابتعاد عن الزيادة المفاجئة في إيقاع تلك الخطوات .

ب) بالنسبة للمتقدمين: ينصح لاكتساب قدرات هوائية متقدمة، فالعمل باستمرار بالتحكم بديناميكية تشكيل الحمل من خلال مكوناته وخصوصاً الحجم والشدة وذلك ليس فقط من موسم تدريبي لآخر، بل من وحدة تدريبية لآخرى، وبذلك يمكن اتباع الأسس التالية لتطوير القدرات الهوائية، تدريجياً:

- كلما زادت المسافة، قلت شدة مثير التدريب.

- أو تثبيت المسافة مع زيادة تدريجية في الشدة.

### 2-2-2 طريقة التدريب الفتري: هي نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من

المدرسين في العالم عليه وينتهجونه، وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل)، وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج)، وأشهر من استخدمها وطبقها عملياً واستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولمبية، هو العداء التشيكي (اميل زاتوبيك) لاعب الجري والمسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية، وارتبطت طريقة التدريب الفتري باسمه، وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادئ الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة والتحمل، وما ينبثق عنها

من صفات بدنية مركبة، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة..... الخ وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية، والهدف الأساسي من التدريب الفتري هو تطوير التحمل.

-2-2-1 مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة .

أما عصام عبد الخالق فيعرفها عن طريق تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب، وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقنن بدق علميا

-2-2-2 أقسامها: تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي :

-طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

-طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

أ) طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

مفهومها: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة .

-الأغراض الرئيسية :

●التأثير التدريبي: التحمل العام والتحمل الهوائي، تحمل القوة.

●تأثيرها الفسيولوجي والنفسي: من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية، أما من الناحية النفسية تسهم في التكيف النفسي للرياضي لبعض ظروف ومتغيرات المنافس

ب) طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة: تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

-أغراضها الرئيسية :

●التأثير التدريبي: تحمل السرعة القصوى، تحمل القوى القصوى، القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

●التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة.

●التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين

الأوكسجيني، زيادة سعة التكيف النفسي للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة، تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

## الفصل الثاني.....

**طريقة التدريب التكراري:** يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم الرياضي على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة، يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين بشدة عالية بحدود 90-100% من الإمكانية القصوى للرياضي.

### 2-3-1 الأغراض الرئيسية لطريقة التدريب التكراري:

(أ) **التأثير التدريبي:** تنمية الصفات البدنية كالقوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة). (ب) **التأثير الوظيفي (البيولوجي):** عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي، ولذا تكون عادة قوة المثير (شدة) في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحياناً تقترب به إلى 100% من أقصى قدرة الفرد .

وقد ثبت إن تكيف الجسم ينبض حدث افضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة، ويصل معدل القلب أثناء التدريبات التكرارية الى اكثر من 180 ن/د ، بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي.

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

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار .

-فترة استعادة الشفاء بين التكرارات. حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة. (محمد حسن علاوي): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص19)

## الفصل الثاني.....

تمييز بين التدريب الفتري والتكراري (في تمرينات الجري):

-السرعة فى التدريب التكراري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع ولكن التدريب الفتري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا .

-مسافات العدو في التدريب التكراري قصيرة نسبيا على ألا تتجاوز نصف المسافة الأساسية ومسافة العدو في الفتري أكثر من ثلثي مسافة المنافسة.

-درجة الحمل (شدة وحجم) في التدريب التكراري أعلي من الفتري لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبيا مسافة المنافسة.

-التكرار يكون في التدريب الفتري أكبر من التدريب التكراري.

- الراحة البينية تستخدم في الفتري راحة غير كاملة 120-140 ن/د بينما تستخدم فى التكرار فترات راحة كاملة أقل من 120ن/د (110-120ن/د).

**4-2- طريقة التدريب الدائري :** يرجع الفضل الى العالمين(ادامسون Admson و(مورجان Morgan) بجامعة ليدز بإنكلترا في وضع أسس هذه الطريقة سنة 1957.

ويمثل التدريب الدائري نظاما وأسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية .شدة أداء التمرين عدد مرات أداء/ زمن التمرين فترات الراحة البينية عدد مرات تكرار التمرين عدد مرات تكرار التمرين عدد المجموعات في التمرين عدد المجموعات في التمرين ويعرفه (هاره Harre) بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة او بدون اداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. ويعرفه ايضا (سليمان علي وآخرون) "بأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري . "

**2-4-1 مفهوم التدريب الدائري:** التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة

مثل الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفتري، التكراري ولكن هو عبارة عن "وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات

البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف

المطلوب."(ط.ها سماعيل-مرجع سابق 1989 -،ص35 )

## الفصل الثاني.....

### -2-4-2 أغراضه الرئيسية:

- أ) التأثير التدريبي: يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة .
- ب) التأثير الفيزيولوجي: تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول .
- ج) التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة .

### -2-4-3 مميزات التدريب الدائري :

- تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها من مطاولة قوة ومطاولة سرعة وقوة مميزة بالسرعة وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الاداء الفني .
- وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت .
- الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى اساس موضوعي ويمكن عن طريق هذا الاسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الافراد وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل ادق وأكثر موضوعية .
- يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته اي مراعاة الفروق الفردية .
- امكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة .
- تساعد في تهيئة وتطوير الصفات الخلقية والإرادية كالانتظام والاعتماد على النفس .
- تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والإثارة .
- امكانية تقنين حمل التدريب (الحجم والشدة والراحة) بشكل كامل وسهولة السيطرة عليه وذلك من خلال استخدام الحد الاقصى .
- امكانية تنفيذه في اي وقت ومكان حتى في القاعات المغلقة او في الهواء الطلق .
- يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

-2-4-4 أساليب التدريب الدائري: بدراسة المراجع المتاحة والتي اهتمت بتحليل التدريب الدائري سواء في المدرسة الشرقية او الغربية ثبت ان هناك اتفاقا بين كل من شولش (1974) Scholich ويوناث وكريمبل (1980) Donath Krempel على ان التدريب الدائري يحتوي داخله على ثلاث طرائق مختلفة للاستخدام

هي:

- أ) التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر .
- ب) التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري .

- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة.

- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

ج) التدريب الدائري باستخدام طريقة الاعدادات او التكرارات .اما طرائق التدريب الاساسية الخاصة بتتمية وبتقدم مستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل فتتمثل فيما يلي Endurance Training Method :

- Interval Training Replition Training -التدريب بالحمل المستمر -التدريب الفتري -التدريب التكراري كذلك يتفق (عبد المنعم سليمان ) و (كمال درويش ، محمد صبحي حسانين) و(محمد حسن علاوي وعصام عبد الخالق) على تقسيم طرائق التدريب الدائري الى ما يلي 60 :طرق التدريب الرياضي المحاضرة الخامسة

-طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر وتشمل:

◀ التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن بوصفه هدفاً.

◀ التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن بوصفه هدفاً.

◀ التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة.

- طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفتري وتشمل:

● طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة وتشمل ← نظام عمل (15 ثا أداء - 30

ثا راحة) ← نظام عمل (15 ثا أداء - 45 ثا راحة) ← نظام عمل (30 ثا أداء - 30 ثا راحة) ● (طريقة

التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة وتشمل: ← تثبيت زمن التمرينات من (10 - 15) ثا

وبأوقات راحة(30 - 90) ← تثبيت عدد التكرارات من

**المهام الدفاعية و الهجومية :**

لكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة ومهام مختلفة عن غيره من المراكز، ويساعد هذا التحديد لمراكز

اللعب في تنسيق وتنظيم اللعب، حيث يضمن عدم التعارض في أداء المهام بين لاعبي الفريق كما يساعد في

استغلال جميع المساحات في الملعب دون إهمال مساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير مجريات

المباراة، أيضا يسهل كثيراً من ملاحظة مواطن الخلل في أداء الفريق التي يسببها عدم إنجاز أحد اللاعبين

في أحد المراكز لمهامه بالدرجة المطلوبة.

لكل من مراكز اللعب سمات ومواصفات معينة لا بد أن تتوفر في اللاعب الذي يحتل هذا المركز، وتختلف

أولوية المواصفات لكل منها طبقاً لأولويات الواجبات الدفاعية والهجومية في الأماكن المختلفة في الملعب،

بالرغم من الزيادة الكبيرة الحادثة في المدى الحركي لوظائف كل مركز وتداخل كل مدى حركي مع المدى

الحركي للمركز الآخر مما يوحي بشمولية الأداء.

## مشروع اللعب في كرة القدم :

**التعريف النظري:** كلمة مشروع بالأساس إدارية وليست رياضية، وتعني مجموع العمليات والإجراءات الفردية والجماعية التي يتم التخطيط لها بعناية لتحقيق أهداف معينة في وقت معين، ومن هذه الكلمات يتضح أن لكل مشروع موعد نهاية دقيق ليحقق المطلوب منه، مهما كان امتداده الزمني. (صبحي حسين، 1997 ص15)

**التعريف الإجرائي:** وفي كرة القدم المشروع معقد أكثر من غيره، إذ أن في جانبه الرياضي الكثير من المتغيرات التي تخرج عن سيطرة أي شخص، فليس هناك أحد يستطيع منع القائم من قول "لا" لتحقيق الأهداف الرياضية بدقة، أو منع نجم الفريق من السقوط المفاجيء مصاباً لفترة طويلة، وغيرها، لذلك يتم وضع عدة أهداف وليس هدف واحد لتحقيقه. (صبحي حسين، 1997 ص15)

قد تجد أندية تضع أهدافاً مثل الفوز بالدوري خلال 4 سنوات، لكن بجانبه، سنجد أهدافاً أخرى كالتأهل لدوري الأبطال باستمرار 3 سنوات، ووصول عدد معين من لاعبي الأكاديمية للفريق الأول، وحصد عدد من النقاط، وغيرها من الأهداف المتغيرة حسب قناعة الإدارة بما يضمن النجاح الرياضي بالنسبة لها.

وبعض الأندية في مشاريعها قد تضع فلسفة اللعب، وشكل الفريق، ضمن المشروع، على أن يتم التحول للمطلوب بشكل مثالي خلال فترة زمنية معينة، بما ينعكس بشكل مباشر أيضاً على الفلسفة ونوعية المدربين في كافة الفئات السنوية. (صبحي حسين، 1997 ص15)

### أ- أبرز مهام قلب الدفاع:

#### 1-1- عند الدفاع :

- يشارك قلب الدفاع زملائه المدافعين في ابعاد الكرات الخطرة سواء العرضيات أو التمريرات الطولية الإختراقية.

- يعمل قلب الدفاع على مراقبة رأس الحربة أو اللاعب الذي يحل، ويحاول قطع الكرات أو تشتيتها أو منع وصولها إليه.

- من واجبات الرقابة على قلب الدفاع أن يتتبع اللاعب المعني بالرقابة إلى منطقة الجناح إن لزم الأمر على أن يراعي واجباته كقلب دفاع.

#### 1-2- عند الهجوم:

- يشارك في بناء الهجمات وذلك عبر إرسال تمريرات طولية متقنة للاعبين اللذين يحتلون مواقع متقدمة.

- يشارك بفعالية في تنفيذ الهجمات الإختراقية وذلك بالتقدم للأمام بالكرة أو بدونها وذلك بالوقت

المناسب.

- يقوم بتوجيه زملائه حيث يعتبر مكانه الخلفي مناسباً لكشف الملعب بشكل واضح.

### ب- أبرز مهام الظهير الدفاعي:

على الظهير الدفاعي أن يساند قلبي الدفاع بشكل كبير خصوصاً في إبعاد الكرات الهوائية كما يشارك المدافعين على الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها من المنافس، كما يكن قريباً منهما في الغالب. الظهير الدفاعي يراقب منطقته جيداً ويشكل سداً منيعاً للاعبين الخصم وخصوصاً الجناح الذي يهاجم من منطقته، وعلى الظهير الدفاعي أن يبقى دائماً بالقرب من خط التماس ويحد من تحركاته لخط المرمى.

عند الهجوم يشارك بفعالية كبيرة في بناء الهجمات وخاصة إن كانت الكرة في الجانب الذي يلعب فيه، ويتقدم للأمام من الجانب ويساند لاعبي الوسط والهجوم إذا ما احتاج الفريق لذلك على أن يراعي تأمين الدفاع عند تقدمه.

### ج- أبرز مهام الظهير الهجومي:

يقف الظهير الهجومي بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المنافس المستحوذ على الكرة والمنفذة إلى أي لاعب مهاجم آخر يشغل مركزاً أمامياً أو جانبياً. يساهم في تضيق المساحات على لاعبي الخصم بشكل يحد من قدرتهم على التقدم، كما يشارك المدافعين في محاولة الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها قبل أن تصل للمهاجم المنافس. عند الهجوم يشارك في بناء الهجمات بفعالية خاصة إن إذا كانت الكرة في منطقة الظهير وينفذ الاختراقات المناسبة بالكرة أو بدونها طبقاً لظروف اللعب. يعمل على تنفيذ أو المشاركة في الهجوم المرتد وخاصة في اللحظات المناسبة والإسهام بالتصويب على المرمى إذا ما أتحت الفرصة لذلك.

### أبرز مهام لاعب الوسط المدافع :

العمل على إفتكالك الكرة وتعطيل هجمات الفريق المنافس.  
مراقبة مفاتيح اللعب لدى الفريق المنافس وخاصة صانع اللعب.  
على لاعب الوسط الدفاعي أن يربح جميع المواجهات المحتملة مع لاعبي الخصم في منتصف الملعب.  
تأمين الدفاع وإعطاء زملائه اللاعبين حرية التقدم للأمام دون قلق.

- يجب أن يتمتع لاعب الوسط الدفاعي عن المراوغة خصوصاً في منطقتيه.  
المشاركة الفعالة في بناء الهجمات.
- مساندة المحور الدفاعي في قطع الكرات ومساندة المدافعين بشكل عام.
  - التحول السريع إلى الدفاع في حالة فقدان الكرة ومحاولة تأخير هجوم الفريق المنافس.
  - المشاركة بشكل أساسي في بناء الهجمات وصناعة اللعب.
  - اختيار الاتجاه الأنسب لبدء الهجوم.

- ح- مشاركة لاعب الفريق في التصويب على المرمى من خلال الكرات المرتدة أو التي يعدها له زملاؤه في منطقة التصويب المؤثر أو التي يعدها لنفسه.
- التقدم لإحداث الزيادة العددية في خط الهجوم إذا تطلب الأمر ذلك.
- توسيع جبهة الهجوم عبر عدة وسائل، منها التحرك للأمام بدون كرة.
- المشاركة الفعالة للاعبى الارتكاز في الدفاع وللمدافعين بشكل عام في إخماد هجمات الفريق المنافس وتأخير هجومه خاصة إذا كان اللعب في منطقتيه.
- مشاركة لاعبي الفريق في تكوين البناء الدفاعي القوي للفريق.
- دعم الهجوم السريع والمرتد، ومن ذلك التحول بسرعة للهجوم.
- تنفيذ التحركات الايجابية بكرة أو بدونها، من الأطراف أو من العمق، بهدف الاختراق أو تنفيذ جملة هجومية.
- المشاركة في صناعة اللعب وإنهاء الهجوم إذ أتاحت له الفرصة.
- خ- أبرز مهام لاعب الهجوم :

#### عند الدفاع:

- الإنضمام إلى التكوين الدفاعي طبقاً لواجباته المحددة في منطقتيه
- يتحول سريعاً ليدافع في حالة فقدان الفريق للكرة ويعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس.
- عند الهجوم:
- يقوم باختيار الاتجاه المناسب لتطوير الهجوم وفرضه وكذلك إنهاؤه لو كان الهجوم في زمام يده.
- المساهمة الفعالة في دعم الهجوم المرتد السريع.
- ينفذ مع لاعبي منقطة الوسط الآخرين الخطط الهجومية بأنواعها بهدف إنهاء الهجوم.
- الإسهام بدور فعال في الهجوم الإخترافي بتنفيذ التحركات الخططية المناسبة.
- مساندة اللاعب المستحوذ على الكرة باتخاذ الأماكن المناسبة لذلك.

## خاتمة :

الخلاصة من هذا الفصل هو أن للتدريب الرياضي الحديث والبرامج التدريبية دورا هاما وفعالا في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل لمفهوم التدريب الرياضي ،أهميته أهدافه وواجباته بالإضافة للأسس والمبادئ التي يقوم عليها كما تطرقنا للحمل التدريبي ومكوناته ودرجاته وكيفية التحكم بها لنذهب بعدها للبرامج التدريبية وكيفية تخطيطها والأسس التي تقوم عليها وخطط التدريب من أعلى الهرم وحتى القاعدة التي وهي الوحدة التدريبية اليومية مدعمين كل ذلك بآراء وتعريفات لبعض العلماء والباحثين الذين لهم شأن في مجال التدريب الرياضي ، و تخصصنا في توضيح مهام الدفاع و الهجوم في الفريق بشكل مفصل و واضح .

الجانب

التطبيقي

الفصل الرابع

**تمهيد:**

- تحتاج البحوث العلمية بمختلف اتجاهاتها وأنواعها إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث موضوع الدراسة لتزويد الجانب العلمي بمعارف جديدة وهامة فهي تهدف إلى كشف الحقائق، ونقوم بتحديد المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجة مشكلة البحث من خلال طبيعتها، فقيمة وأهمية هذه البحوث تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وصدقها وموضوعيتها، فكل باحث يتحقق من خلال بحثه من الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها للتجربة العلمية التي تعتمد على استخدام مجموعة من المواد العلمية.

- من خلال ماتجمعه من معلومات نظرية في الجانب النظري والمتمثلة في الفصول الثلاثة الخاصة بموضوع بحثنا وهي كالتالي:

- مشروع لعب في كرة القدم.
  - الانجاز الرياضي.
  - الدوري الجزائري المحترف.
  - وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول أولية لإشكالية البحث سننتقل إلى الجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية لنولي المنهجية العلمية حقها و نحقق المعلومات النظرية السالفة الذكر.
- 1. الدراسة الاستطلاعية:**

تُعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان ألدراة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث و التعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث.

ومن خلال دراستنا المتمثلة في " أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الدفاعية و الهجومية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف الجزائري "توجهنا إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية برج بوعريج للحصول أومعرفة عدد الأندية المتواجدة بها وعدد المدربين واللاعبين لنقوم بضبط مجتمع وعينة البحث بالإضافة إلى تصميم الاستبيان والمقابلة الذي سيكون موجه مع المدربين وذلك من أجل جمع المعلومات والبيانات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

**2. الدراسة الأساسية:**

**1-2- المنهج:**

انطلاقا من موضوع دراستنا المتمثلة في " أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الدفاعية و الهجومية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف " استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه من أكثر مناهج البحث استخداما خاصة في مجال البحوث العلمي

والاجتماعية والرياضية ،فهو يهتم بجميع الأوصاف العلمية الدقيقة للظواهر المختلفة ووصف الوضع الراهن وتفسيره كما يهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة ،بالإضافة لإتسامه بالموضوعية كما يعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم والمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على مجموعة من المراحل من أهمها لتعرف على مشكلة البحث وتحديدنا واختيار الفرضيات ووضعها ثم اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات و اعدادها مع وضع قواعد لتصنيفها ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة ،كما يعتبر المنهج الوصفي من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الاستمارة الاستيعابية المقدمة إلى المشاركين في العملية التدريبية واخذ ما يتوافق مع موضع دراستنا فهويعتبر المنهج الأكثر ملاءمة للمشكلة التي ندرسها.( محمد شاهين:فلسفة المنهج العلمي -رؤية نقدية- ، مطبعة العقيد، دط ،مصر ، ص 75)

## 2-2-2-متغيرات البحث:

### 2-2-2-1-المتغير المستقل:وهوعبارةعن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحدالأسباب لنتيجة

معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (Maurice Angers :initiation pratique a la (méthodologie des science humaines , 2ème édition, cesmc,quebec,1999,p118

-المتغير المستقل في دراستنا: مشروع لعب في كرة القدم .

### 2-2-2-2-المتغير التابع:هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل

-المتغير التابع في دراستنا :مردود المهام الهجومية و الدفاعية و الانجاز الرياضي .

### 2-2-3-المجتمع:هومجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا و التي تتركز عليها

الملاحظات. (حسن احمد الشافعي ، سوزان احمدعلي مرسي:"ميدان البحث العلمي"،منشأة المعارف،د.ط،الإسكندرية، 1999 ،ص45)' ولكي يكون البحث قابلا ومقبول للإنجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه ،وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس ،فرق ،تلاميذ ،سكان أو أي وحدات أخرى ويتمثل تحديد مجتمع البحث في تدريبي وفرق الدوري المحترف الجزائري في 18 فريق والبالغ عددهم 18 مدرب وحسب الإحصائيات المقدمة من الرابطة الولائية لكرةالقدم.

## 2-عينة البحث و كيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تُجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزء من الكل ،بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث .(عبداليمين بوداود :مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضي،ديوانالمطبوعاتالجامعية،ط2،الجزائر ، 2010 ،ص5 0)

وفي موضوع دراستنا حرصنا على الوصول لنتائج دقيقة وموضوعية وممثلة لمجتمع الدراسة واعطاء فرصة لجميع مفردات المجتمع الأصلي، لذلك قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية بسيطة واشتملت دراستنا على 12مدرّب بالقيام.

## 2-مجالات البحث:

2-5-1-المجال البشري: أُجريت الدراسة في بحثنا على أفراد العينة والمتمثلة في 12مدرّب لكرة القدم

2-5-2-المجال المكاني: وقسم إلى جانبين:

-الجانب النظري: وقمنا بأغلب جمع المعلومات في المكتبة (مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) بالإضافة إل بالمنزل.

-الجانب التطبيقي: قمنا بإجراء البحث الميداني على بعض أندية ولاية البرج، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان و اجراء مقابلة مع المدرّبين لمختلف أندية ولاية برج بوعريّيج و ذلك لرفض أغلب المدرّبين من أندية أخرى إجراء المقابلة .

## 2-5-3-المجال الزماني:

-الجانب النظري: امتد من منتصف جانفي حتى نهاية مايو تم فيه جمع المصادر والمراجع الأدبية للدراسة.

-الجانب التطبيقي: وكان وفق مرحلتين :

الأولى: تحديد مجتمع الدراسة و العينة و كذا أدوات الدراسة المستخدمة.

الثانية: امتد من شهر فيفري و حتى منتصف شهر أفريل قمنا خلاله بتصميم الاستبيان وتحليل ومناقشة النتائج .

## 2-6-أدوات البحث:

2-6-1-الاستبيان: الاستبيان هو أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، لذلك قمنا باستخدامه كأداة في دراستنا

للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات من خلال استمارة الاستبيان من خلال تصميم مجموعة من الأسئلة والاستبيان من أنجع الوسائل اقتصادا للوقت والجهد مع الحصول على البيانات من من العينة في

وقت قصير بصدق. (عامر إبراهيم قنديلجي: "البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات"، دارالنازوري العلمية، ط1، عمانالأردن، 1999، ص157)

وهو أداة جمع بيانات تحتوي على عدد من الأسئلة أو المفردات التي يستجيب لها المفحوص بطريقة محددة حسب تعليماتها وتمثلت خطوات تصميم الاستبيان في:

- \_ وضع الأسئلة اللازمة لكل متغير .
- \_ حصر المتغيرات التي يشملها مجال الاستبيان .
- \_ تحديد المجال الذي يشمل الاستبيان .
- عرض الصورة الأولية على المحكمين في مجال تخصص .
- تعديل الاستبيان بناء على آراء المحكمين .
- تجريب و تقنين الاستبيان على عينة مماثلة لعينة الدراسة .
- تعديل الاستبيان في ضوء التجريب و التقنين في صورته النهائية .
- تطبيق الاستبيان على العينة المطلوبة (محمد حسن علاوي، أسامة راتب "البحث العلمي"، دار الفكر العربي، ط 2 ، القاهرة، ص94)
- الهدف من تطبيق الاستبيان:

تأكيد أو نفي الفرضيات كما يساعدنا في موضوع عدراستنا وتزويد الدراسة الميدانية لمعلومات وخبرات تزيد من مصداقية البحث.

#### - كيفية توزيع الاستبيان:

بعد عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة لتحكيمه و معاينته والموافقة عليه توجهنا إلى الأندية الممثلة لعينة البحث و فمنا بتوزيع الاستبيان مباشرة على المدربين.

#### 2-6-2- المقابلة:

هي علاقة اجتماعية مهنية ديناميكية وجها لوجه بين الأخصائي والعميل في جو نفسياً من تسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين يهدف إلى جمع المعلومات من أجل حلا لمشكلة، أي أنها علاقة مهنية فنية حساسة يتم فيها تفاعل اجتماعي هادف وتبادل معلومات وخبرات ومشاعر واتجاهات ويتم خلالها التساؤل عن كل شيء وهي نشاط مهني هادف وليس محادثة عادية . ( 3 رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 1 ، الجزائر ، 2002 ، ص123 )

### وكانت خطوات إجراء المقابلة كالتالي:

- \_ تحديد عدد الأشخاص المراد مقابلتهم
- \_ تحديد نوع المقابلة
- \_ تحديد هدف المقابلة
- \_ تحديد مكان المقابلة
- \_ تحديد زمن و وقت المقابلة

الهدف من إجراء المقابلة هو الحصول على معلومات وبيانات مباشرة، حيث قمنا بالتوجه لمدرربي بعض نوادي ولاية برج بوعرييج و قمنا بإجراء مقابلة مباشرة معهم.

### 2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة) :

- صدق الاستبيان :يعني صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ماأعد لقياسه للتأكد من صدق أداة الدراسة بإستخدام صدق المحكمين .(محمد صبحي " :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، دارالفكر العربي، ط 3 ، القاهرة، مصر ، 1996، ص183)

### -الصدق الظاهري:

يُقصد بالصدق الظاهري قدرته على قياس ماؤضع لقياسه من خلال النظر إليه وفحص مدى ملائمة بنوده لقياس الأبعاد المختلفة التي وضعت لقياس ذلك ويُقيم الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والخبراء في الموضوع محل البحث، بغرض تحكيم مدى موافقة الأسئلة أوالعبارات مع المحاور المقترحة مع حذف و اضافة تعديلات بالنسبة للاستبيان والمقابلة.( ليلي السيد فرحات " :القياس والإختبار في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، عمان، ط1، 2001، ص122)

### - الثبات :

يقصد به "مدى الاتقان و الاتساق التي يقيس به الاختبارات و الظاهرة التي وضع من أجلها " (محمد حسن علاوي، 2008، ص278) .

### - الموضوعية :

يقصد بها توفر القدر الكافي من الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي لبحث على البحث المتمثل في الرأي أو الحكم في عملية اعداد و تصحيح الاختبار ، و هذا يتطلب تعليمات محددة للاختبار المراد استعماله و طريقة محددة لتصحيحه و مفتاح للاجابات ، و من جهة أخرى يجب أن تكون وحدات الاختبار مفهومة ومصاغة بأسلوب واضح و سلس لا مجال فيه لتأويل المفحوص (برو محمد ، 2014 ، ص119).

و من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كراءه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصية و حتى تحيزه أو تعصبه .

و من أجل هذا قمنا بتطبيق الاختبارات كما هي دون القيام بأي عملية اعداد أو تصحيح لها ، و كذا تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في كلتا الاختبارين كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها و بكل أمان و دقة .

## خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية للدراسة التطبيقية حيث قام الباحث بتحديد الخطوات والأدوات والمنهج الذي سيتبعه و يسير وفقه لتحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي كانت قاعدة أساسية لإظهار مشكلة البحث بالإضافة لخصائص المجتمع الذي نقوم بدراسته مع عرض الأدوات المستخدمة لجمع المعلومات المتمثلة في الاستبيان و المقابلة والوسائل الإحصائية من أجل تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها بدقة فلقد استعرضنا في هذا الفصل كل الوسائل المساعدة و المستخدمة في إجراء البحث والتي لا يمكن لأي باحث مهما بلغ أن يستغني عنها.

# الفصل الخامس

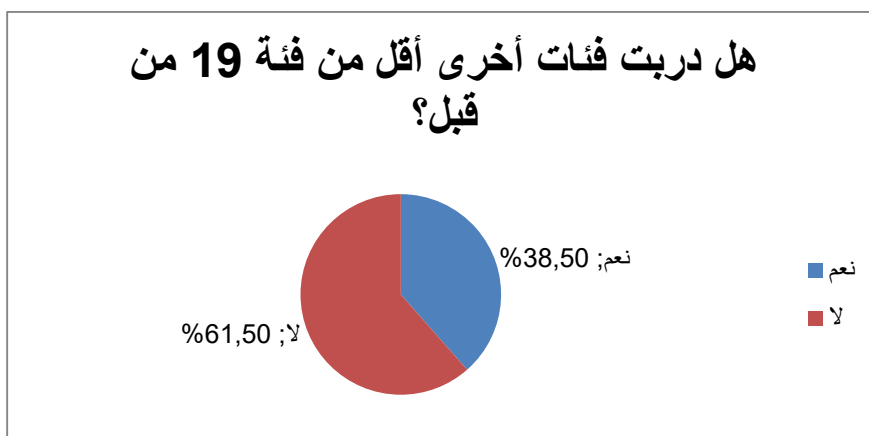
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض و تحليل النتائج :

الجدول رقم -01- هل دربت فئات أخرى أقل من فئة 19 من قبل؟

النسبة المئوية	التكرار	
38.5	5	نعم
61.5	8	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)

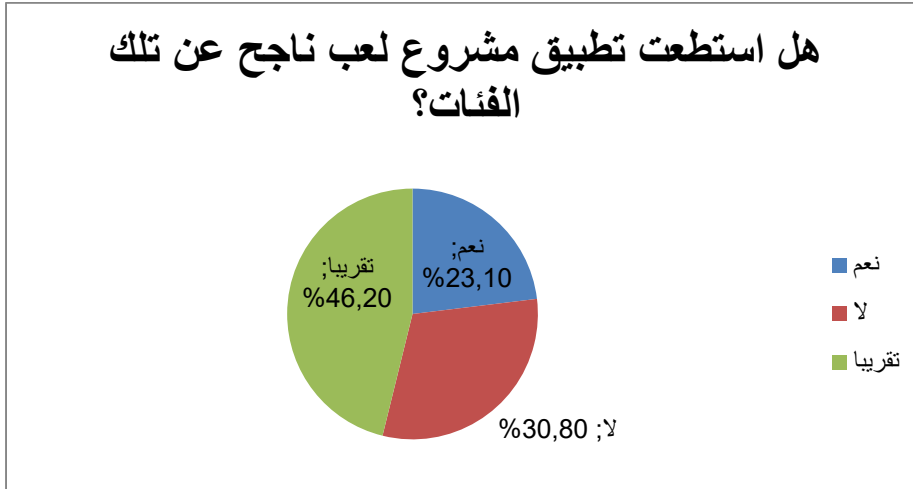


يتضح من الجدول رقم -01- بأن 61.5% من أفراد العينة قاموا بتدريب فئات أخرى أقل من فئة 19 سنة من قبل، وهي النسبة الأعلى؛ مقابل 38.5% لم يقوموا بتدريب فئات أخرى أقل من فئة 19 سنة من قبل.

الجدول رقم -02- هل استطعت تطبيق مشروع لعب ناجح عن تلك الفئات؟

النسبة المئوية	التكرار	
23.1	3	نعم
30.8	4	لا
46.2	6	تقريبا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)

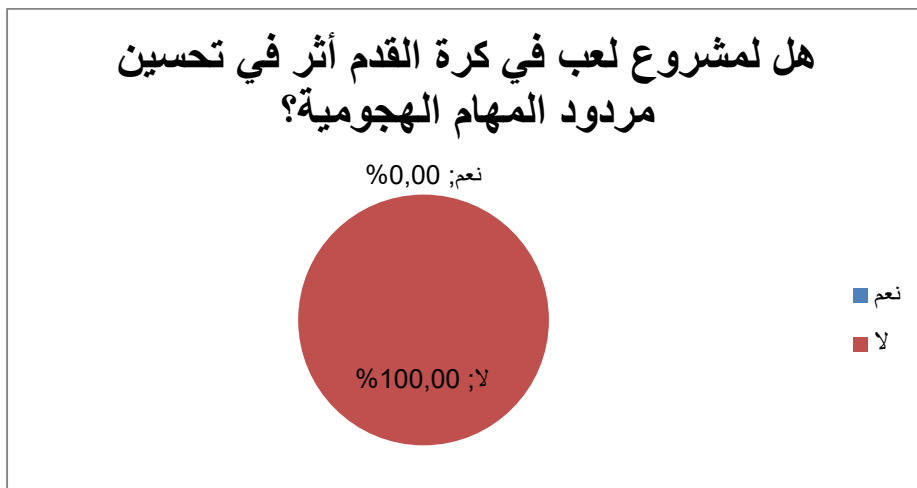


يتضح من الجدول رقم -02- بأن 46.2% من أفراد العينة استطاعوا تطبيق مشروع لعب ناجح عن تلك الفئات بنسبة تقريبية، وهي النسبة الأعلى؛ مقابل 30.8% لم يستطيعوا تطبيق مشروع لعب ناجح عن تلك الفئات. أما النسبة الأقل تمثلت في فئة الأفراد الذين استطاعوا تطبيق مشروع لعب ناجح عن تلك الفئات.

الجدول رقم -03- هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الهجومية؟

النسبة المؤوية	التكرار	
00	00	نعم
100.0	13	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)

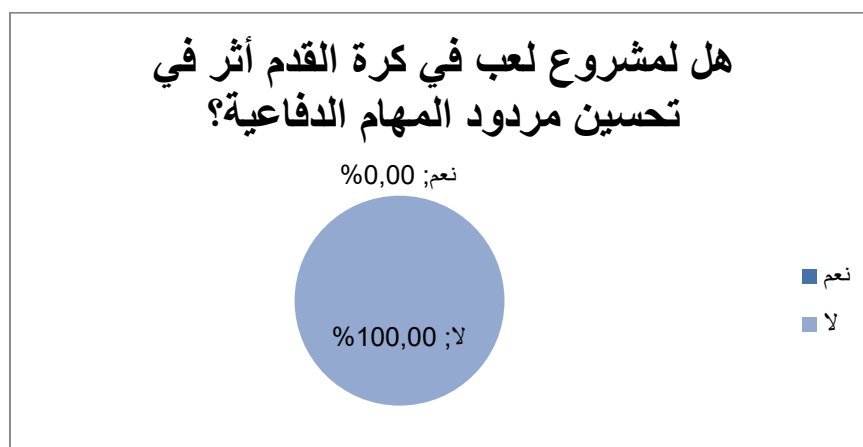


يتضح من الجدول رقم -03- بأن جميع أفراد العينة لا يرون بأن لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الهجومية.

الجدول رقم -04- هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الدفاعية؟

النسبة المئوية	التكرار	
00	00	نعم
100.0	13	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)

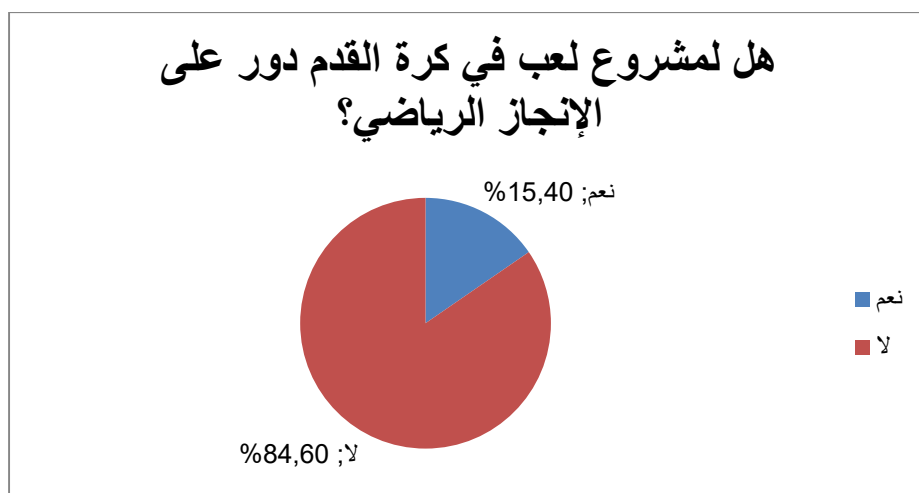


يتضح من الجدول رقم -04- بأن جميع أفراد العينة لا يرون بأن لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الدفاعية.

الجدول رقم -05- هل لمشروع لعب في كرة القدم دور على الإنجاز الرياضي؟

النسبة المئوية	التكرار	
15.4	2	نعم
84.6	11	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)



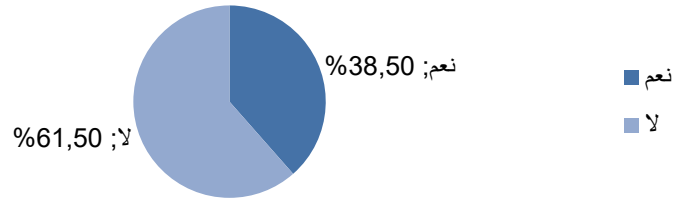
يتضح من الجدول رقم -05- بأن 84.6% من أفراد العينة لا يعتقدون بأن لمشروع لعب في كرة القدم دور على الإنجاز الرياضي، وهي النسبة الأعلى؛ مقابل 15.4% يعتقدون بأن لمشروع لعب في كرة القدم دور على الإنجاز الرياضي.

الجدول رقم -06- هل هناك مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب ناجح؟

النسبة المئوية	التكرار	
38.5	5	نعم
61.5	8	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)

هل هناك مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب ناجح؟



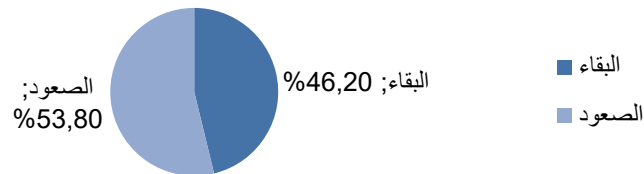
يتضح من الجدول رقم -06- بأن 61.5% من أفراد العينة لا يعتقدون بوجود مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب ناجح، وهي النسبة الأعلى. مقابل 38.5% يعتقدون بوجود مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب ناجح.

الجدول رقم -07- ما هي الأهداف التي تدل على تحسن الإنجاز الرياضي؟

النسبة المئوية	التكرار	
46.2	6	البقاء
53.8	7	الصعود
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)

ما هي الأهداف التي تدل على تحسن الإنجاز الرياضي؟

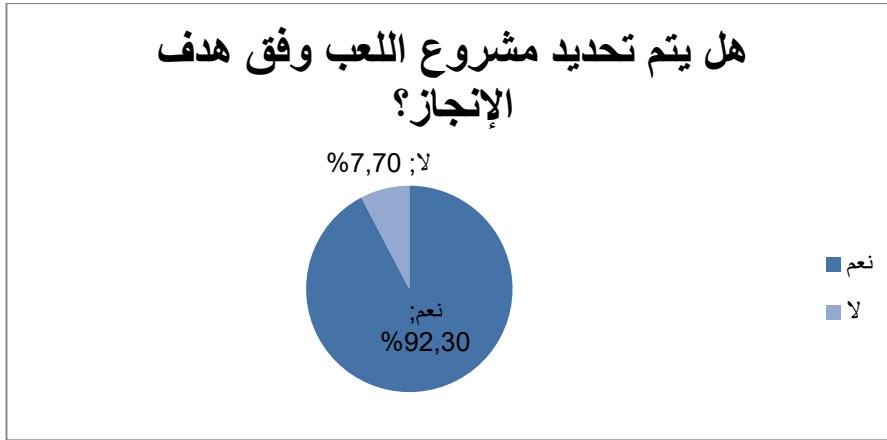


يتضح من الجدول رقم -07- بأن 53.8% من أفراد العينة يرون بأن الصعود من المؤشرات التي تدل على تحسن الإنجاز الرياضي، وهي النسبة الأعلى. مقابل 46.2% يرون بأن البقاء من المؤشرات التي تدل على تحسن الإنجاز الرياضي.

الجدول رقم -08- هل يتم تحديد مشروع اللعب وفق هدف الإنجاز؟

النسبة المئوية	التكرار	
92.3	12	نعم
7.7	1	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)



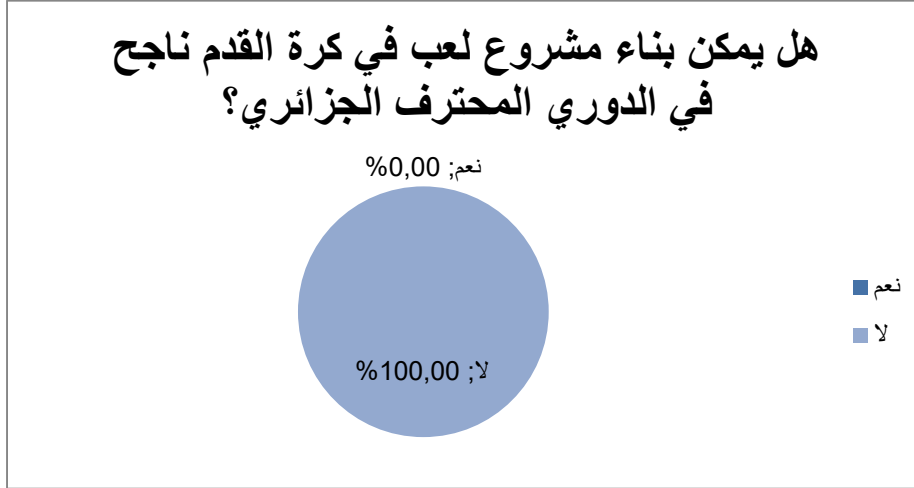
يتضح من الجدول رقم -08- بأن 92.3% من أفراد العينة صرحوا بأنهم يتم تحديد مشروع اللعب وفق هدف الإنجاز، وهي النسبة الغالبة. مقابل 7.7% صرحوا بأنه لا يتم تحديد مشروع اللعب وفق هدف الإنجاز.

الجدول رقم -09- هل يمكن بناء مشروع لعب في كرة القدم ناجح في الدوري المحترف الجزائري؟

النسبة المئوية	التكرار	
00	00	نعم
100.00	13	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)

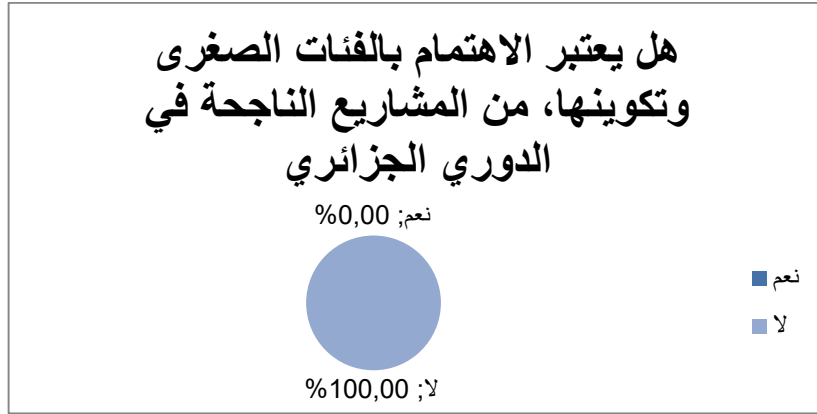
يتضح من الجدول رقم -09- بأن جميع من أفراد العينة لا يعتقدون بإمكانية بناء مشروع لعب في كرة القدم ناجح في الدوري المحترف الجزائري.



الجدول رقم -10- هل يعتبر الاهتمام بالفئات الصغرى وتكوينها، من المشاريع الناجحة في الدوري الجزائري؟

النسبة المئوية	التكرار	
00	00	نعم
100.00	13	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)

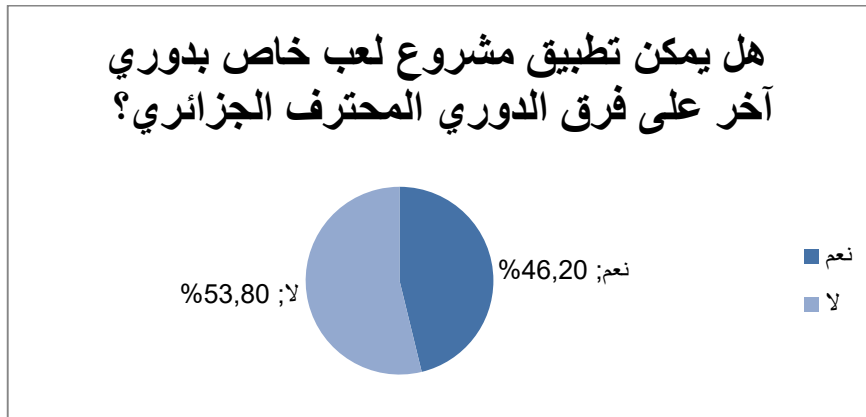


يتضح من الجدول رقم 10- بأن جميع من أفراد العينة لا يرون بأن الاهتمام بالفئات الصغرى وتكوينها، من المشاريع الناجحة في الدوري الجزائري.

الجدول رقم 11- هل يمكن تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري؟

النسبة المئوية	التكرار	
46.2	6	نعم
53.8	7	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم 01-)

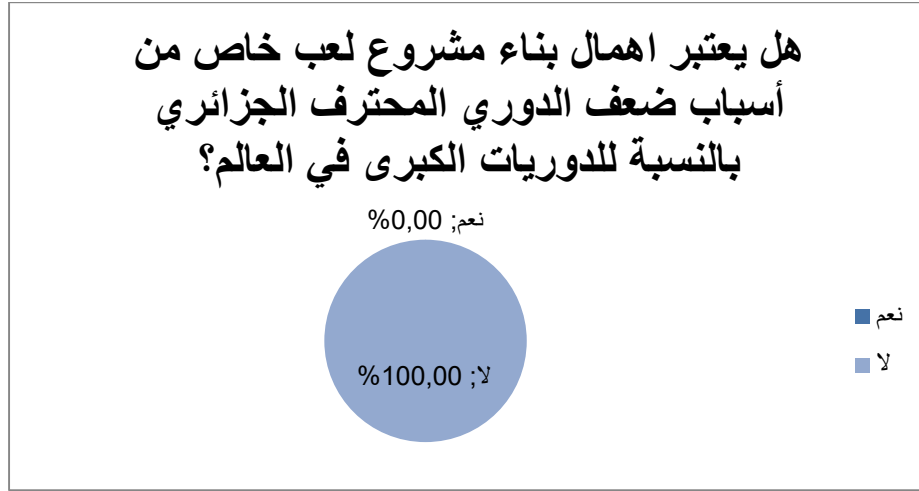


يتضح من الجدول رقم 11- بأن 53.8% من أفراد العينة يرون بعدم وجود امكانية تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري، وهي النسبة الأعلى. مقابل 46.2% يرون وجود امكانية تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري.

الجدول رقم -12- هل يعتبر اهمال بناء مشروع لعب خاص من أسباب ضعف الدوري المحترف الجزائري بالنسبة للدوريات الكبرى في العالم؟

النسبة المئوية	التكرار	
00	00	نعم
100.00	13	لا
100.0	13	المجموع

المصدر: مخرجات برنامج SPSS (بالاعتماد على بيانات الملحق رقم -01-)



يتضح من الجدول رقم -12- بأن جميع من أفراد العينة لا يرون بأن اهمال بناء مشروع لعب خاص من أسباب ضعف الدوري المحترف الجزائري بالنسبة للدوريات الكبرى في العالم.

تحليل ومناقشة أجوبة المقابلة :

**المحور الأول :** أثر مشروع اللعب في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية في كرة القدم .

**الغرض منه :** معرفة أثر مشروع اللعب في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية في كرة القدم .  
مخلال إجراء المقابلة مع المدربين بطرح مجموعة من الأسئلة عليهم تحصلنا على مجموعة من الإجابات

حيث يتبين لنا أن أغلب المدربين لم يتمكنوا من فهم معنى مشروع لعب في كرة القدم و هذا ما سبب لنا مشكلة في اجراء المقابلة حيث يتبين لنا أن أغلب المدربين يعتمدون على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا في الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص في بداية التحضير لتطوير الصفات

البدنية ويعطي كل منهم الوقت الذي يراه مناسباً لكل مرحلة من الأعداد حسب مستوى لاعبيه وحالتهم البدنية . مع التركيز على توضيح المعوقات و نقص الامكانيات و الوسائل ، و المطالبة من الادارة للمدرب بالنتائج الاجابية الفورية و اهمال مطالب المدرب في توفير الجو و الامكانيات المناسبة و الاستقرار ، مع اهمال الفئات الصغرى التي تعتبر هي القاعدة الأساسية لبناء مشروع لعب في كرة القدم . و مع نقص هذه الامكانيات و اهمال اللاعبين نتج عنه تراجع مستوى الدوري المحترف الجزائري مقارنة بالدوريات الأخرى .

#### الاستنتاج :

نستنتج من خلال مقابلة المحور الأول أن اهمال الفرق و المدربين لمشروع اللعب سبب تراجع في المنظومة الدفاعية و الهجومية للاعبين و الفريق و هذا ما سبب تراجع في مستوى الدوري الجزائري .

#### المحور الثاني : دور مشروع اللعب في كرة القدم على الانجاز الرياضي .

من خلال اجابات المدربين نجد أن اهمال مشروع اللعب و عدم توفير الامكانيات لها سبب رئيسي في تراجع الدوري المحترف الجزائري بالنسبة للدوريات الأخرى و هذا ما نلاحظه في البطولات القارية و العالمية .

#### الاستنتاج :

لمشروع اللعب دور أساسي في تحقيق الانجاز الرياضي و تحسينه .

#### المحور الثالث : الدوري المحترف الجزائري

من خلال اجوبة المدربين نجد أن مستوى الدوري المحترف الجزائري تراجع بنسبة كبيرة خلال الأونة الأخيرة و هذا راجع لاهمال مشروع لعب وعدم بنائه خاصة في الفرق الكبرى و هذا راجع لغياب الاستقرار عند المدربين بشكل خاص و للنادي بشكل عام و التسيير العشوائي من طرف رؤساء الأندية، و اهمال الفئات الصغرى .

#### الاستنتاج :

نستنتج أن اهمال مشروع اللعب في كرة القدم هو السبب الرئيسي في تراجع مستوى الدوري المحترف الجزائري .

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

نتائج الاستبيان :

تحليل الفرضية الأولى القائلة : ( لمشروع اللعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الدفاعية )

من خلال الجدول رقم (4) الذي يوضح أن جميع أفراد العينة يرون أن مشروع اللعب في كرة القدم دور في تحسين المهام الدفاعية .

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية

تحليل الفرضية الثانية القائلة : ( لمشروع اللعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الهجومية )

من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح أن جميع أفراد العينة يرون أن مشروع اللعب في كرة القدم دور في تحسين المهام الهجومية .

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية

تحليل الفرضية الثالثة القائلة : ( لمشروع اللعب في كرة القدم أثر في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر )

من خلال الجداول (12\*9\*8\*7\*5) الذي تبين أن جميع أفراد العينة أكدوا أن لمشروع اللعب في كرة القدم دور في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية

تحليل الفرضية العامة القائلة : ( لمشروع اللعب في كرة القدم اثر في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية و تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر )

من خلال جميع الجداول و المقابلة نجد أن لمشروع اللعب في كرة القدم اثر في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية و تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة .

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل قمنا بإعطاء القيمة العلمية الحقيقية للنتائج المسجلة من خلال أدوات البحث المتمثلة في كل من الاستبيان والمقابلة و قمنا بمناقشتها و تحليلها لمعرفة اثر مشروع اللعب في كرة القدم في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية و تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر من وجهة نظر اللاعبين والمدربين واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية لتلك النتائج وفي الأخير توصلنا لمجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

# الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

## الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها وتطبيقاتها والتي تمثلت في معرفة اثر مشروع اللعب في كرة القدم في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية و تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر وبعد توزيع الاستبيان و اجراء المقابلة مع المدربين ومن ثم الحصول على النتائج والمعلومات المقدمة من طرفهم قمنا بمعالجتها إحصائيا ومناقشتها وتحليلها ومقابلتها بالفرضيا نتوصلنا لبعض الحقائق التي سطرنا في الفرضيات السابقة و التي تمثلت في أن أغلب المدربين يتفقون على أن لمشروع اللعب أثر في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية و تحسين الانجاز الرياضي ، و هذا ما تحقق في الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية .

و من خلال هذه النتائج نستنتج أن اثر مشروع اللعب في كرة القدم في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية و تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر لذا وجب الاهتمام بمشروع اللعب في الجزائر و السعي وراء بنائه في الفرق و ذلك للرفع من مستوى الدوري المحترف في الجزائر .

## اقتراحات و فرضيات مستقبلية :

- عدم إهمال مشروع اللعب واعطائه الاهتمام اللازم بإعتباره جزء و عامل رئيسي لتحقيق الأهداف المرجوة.
- يجب الاطلاع على كل جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية المقننة.
- تحفيز المدربين في مجال كرة القدم على الاهتمام بالفئات الصغرى بصفة خاصة باعتبارها خزان لفريق الاكابر.
- بناء برامج تدريبية للإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضيين.
- ينبغي على المدربين التحكم في الصفات البدنية التي يطبقونها على اللاعبين برامجهم التدريبية في فترة الاعداد.
- يجب على رؤساء الأندية الاهتمام بلاعبهم من خلال توفير الامكانيات والوسائل اللازمة للتدريب.

# الخاتمة

## خاتمة :

إن التطور الدائم في المجال الرياضي لكرة القدم يستوجب علي المختصين دوما البحث و استكشاف طرق و امكانيات جديدة، و بناء مشاريع تواكب هذا التطور و هذا ما نجد النوادي تسعى اليه للبقاء في مستوى المنافسة و السعي نحو تحقيق الانجاز الرياضي و حصد الألقاب و الجوائز .

وانطلاقا من ما نلاحظه في مجال كرة القدم و بالخصوص في المباريات نجد أنه يستوجب على المدربين تغيير الخطط و المشاريع و تطويرها. و وجب استغلال الفئات الصغرى كمشاريع لعب مستقبلية و خزان حقيقي للفريق الأول في النوادي ، و هذا ما ابرزته دراستنا حول مشروع لعب في كرة القدم و ابراز دوره في تطوير الجوانب التكتيكية لدى اللاعبين و ايضا ابراز دوره في تحقيق الانجاز الرياضي فهو يعتبر كركيزة اساسية في التخطيط و التطوير من المستوى الرياضي. و هذا ما تعاني منه فرق للدوري المحترف في الجزائر، التي قمنا بدراستها و ابرازها بشكل اساسي و وضع مقترحات مستقبلية لتوفير النقائص و بناء مشروع لعب جديد يساهم في رفع مستوى الدوري المحترف في الجزائر مقارنة بالدوريات الاخرى.

فقمنا بعرض الجانب النظري الذي يحوز على مختلف المعارف التي تمكن الباحث من الاحاطة بالموضوع من خلال معرفة مفهوم مشروع اللعب الذي لاحظنا ان معظم المدربين لم يعرفو معناه، ومعرفة مدى تأثيره على مردود المهام الهجومية و الدفاعية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر، و مختلف طرق التدريب الرياضي.

فتطرقنا بالنقاش و التحليل الى الدور الذي يقدمه مشروع لعب في كرة القدم، في فئة U19 . فأجرينا الدراسة على فريق أهلي البرج و أمل الأربعاء في لقاء خاص استعملنا فيه الإستبيان و المقابلة، وزعنا فيها مجموعة من الأسئلة على المدربين.

وعلى ضوء النتائج و التحاليل الاحصائية توصل الباحثان الى أن لمشروع اللعب في كرة القدم دور أساسي في تطوير الجوانب التكتيكية لدى اللاعبين و ايضا ابراز دوره في تحقيق الانجاز الرياضي و حصد الألقاب و الجوائز ، و هذا ما تعاني منه فرق الدوري المحترف في الجزائر من نقص اهتمام بمشروع لعب .

# قائمة المراجع

## المراجع :

1. أبو العلا أحمد عبدالفتاح- التدريب الرياضي المعاصر - دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر، 2012، ص 57
2. أبو العلا أحمد عبدالفتاح، أحمد نصر الدين- فيزيولوجيا اللياقة البدنية- دار الفكر العربي، 2007، ص 13، 14
3. أحمد يوسف متعب الحساوي - مهارات التدريب الرياضي- الطبعة الأولى، جامعة بابل العراق، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 13
4. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي - كرة القدم للناشئين - مطابع أمون القاهرة، مصر، 2001، ص 259
5. أسامة كامل ارتب-تدريب المهارات النفسية) التطبيقات في المجال الرياضي\_(دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000، ص 117
6. السيد عبدالمقصود -نظريات التدريب الرياضي) الجوانب الأساسية العلمية التدريبية - (القاهرة، 1996، ص 222، 223
7. بسطويسي أحمد- أسس ونظريات التدريب -ليبيا، دار الفكر العربي، 2008، ص 24
8. بلال خلف السكارنة-تصميم البرامج التدريبية -عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2001، ص 148، 149
9. بوزيد صحراري، موريس أنجيسو آخرون -منهجية البحث في العلوم الانسانية -دار القصبه للنشر، الطبعة الثانية، الجزائر، 2004، ص 298
10. ثامر محسن، سامي الصفار- أصول التدريب في كرة القدم -دار الكتابة للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988، ص 168
11. ثامر محسن، واثق ناجي-كرة القدم وعناصرها الأساسية -بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية، 1988، ص 13، 14
12. حنفي محمود مختار-الأسس العلمية في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1988، ص 207، 208
13. حامد عبدالسلام زهران-علم النفس النمو -دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص



قائمة الملاحق :

أسئلة المقابلة :

الأسئلة :

- التعريف بالمدرّب
- مسيرة المدرّب
- الفئات التي درّبها
- ما هو أثر مشروع لعب في كرة القدم؟
- ما هو أثره على مردود مهام الهجوم ؟
- ما هو أثره على مردود مهام الدفاع ؟
- ما هو دوره على الانجاز الرياضي ؟
- ما هي أسباب تراجع الدوري الجزائري بالنسبة للدوريات الأخرى ؟
- ماهي المعوقات التي تؤثر على المدرّب في تطبيق مشروع رياضي على فرق الدوري المحترف الجزائري ؟
- ما هو الفرق بين المشاريع المطبقة في الدوري الجزائري و الدوريات الأخرى ؟
- ما هي أهم النقاط التي يعتمد عليها المدرّب لوضع مشروع رياضي ناجح في الدوري المحترف الجزائري ؟
- هل يمكن بناء مشروع لعب في كرة القدم ناجح في الدوري المحترف الجزائري ؟
- هل يختلف مشروع اللعب عند كل مدرّب في فرق المحترف الجزائري ؟
- هل يمكن تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري ؟
- هل هنالك اهتمام من طرف إدارات النادي على مشاريع اللعب المدرّب ؟
- هل يعتبر الاهتمام بالفئات الصغرى و تكوينها من المشاريع الناجحة في الدوري الجزائري ؟
- هل هناك رغبة من لاعب الدوري الجزائري في تطبيق مشروع لعب ناجح ؟
- ما هي أهم النقاط التي تساعد على تطوير الخط الهجومي ؟
- ما هي أهم النقاط التي تساعد على تطوير الخط الدفاعي ؟

أسئلة الاستبيان :

المحور الأول : أثر مشروع اللعب في تحسين مردود المهام الهجومية و الدفاعية في كرة القدم .

(1 هل دربت فئات أخرى أقل من فئة U19 من قبل ؟

نعم  لا   
(2 هل استطعت تطبيق مشروع لعب ناجح على تلك الفئات ؟

نعم  لا  تقريبا   
(3 هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الهجومية ؟

نعم  لا   
(4 هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الدفاعية ؟

نعم  لا   
المحور الثاني : دور مشروع لعب في كرة القدم على الانجاز الرياضي .

(1 هل لمشروع لعب في كرة القدم دور على الانجاز الرياضي ؟

نعم  لا   
(2 هل هناك مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب ناجح ؟

نعم  لا   
(3 ما هي الأهداف التي تدل على تحسن الانجاز الرياضي ؟

البطولات  البقاء  الصعود   
(4 هل يتم تحديد مشروع اللعب وفق هدف الانجاز ؟

نعم  لا

المحور الثالث : الدوري المحترف الجزائري

(1 هل يمكن بناء مشروع لعب في كرة القدم ناجح في الدوري المحترف الجزائري ؟

نعم  لا

(2) هل يعتبر الاهتمام بالفئات الصغرى و تكوينها من المشاريع الناجحة في الدوري الجزائري ؟

لا

نعم

(3) هل يمكن تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري ؟

لا

نعم

(4) هل يعتبر اهمال بناء مشروع لعب خاص من أسباب ضعف الدوري المحترف الجزائري بالنسبة

للدوريات الكبرى في العالم ؟

لا

نعم

Statistiques

	هل يدير فئات أخرى أقل من فئة 19 من قبل؟	هل استطعت تطبيق مشروع لعب عن تلك الفئات؟	هل لمشروع لعب في كرة القعدة أثر في المهام الهجومية؟	هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الدفاعية؟	هل لمشروع لعب في كرة القدم دور على الإنجاز الرياضي؟	هل هناك مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب على الإنجاز الرياضي؟	ما هي الأهداف التي تدل على تحسن الإنجاز الرياضي؟	هل يتم تحديد هدف الإنجاز؟	هل يمكن بناء مشروع لعب في كرة القدم ناجح في الدوري المحترف الجزائري؟	هل يعتبر الاهتمام بالفئات الصغرى وتكوينها، من المشاريع الناجحة في الدوري الجزائري؟	هل يمكن تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري؟	هل يعتبر إهمال بناء مشروع لعب خاص من أسباب ضعف الدوري المحترف الجزائري بالنسبة للدوريات الكبرى في العالم؟
Valide	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Manquant	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

هل يدير فئات أخرى أقل من فئة 19 من قبل؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	نعم	5	38,5	38,5
	لا	8	61,5	100,0
	Total	13	100,0	100,0
هل استطعت تطبيق مشروع لعب ناجح عن تلك الفئات؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	نعم	3	23,1	23,1
	لا	4	30,8	30,8
	تقريبا	6	46,2	46,2
	Total	13	100,0	100,0
هل لمشروع لعب في كرة القعدة أثر في تحسين مردود المهام الهجومية؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	لا	13	100,0	100,0
هل لمشروع لعب في كرة القدم أثر في تحسين مردود المهام الدفاعية؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	لا	13	100,0	100,0
هل لمشروع لعب في كرة القدم دور على الإنجاز الرياضي؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	نعم	2	15,4	15,4
	لا	11	84,6	84,6
	Total	13	100,0	100,0
هل هناك مدة معينة يمكن الاعتبار فيها أن مشروع اللعب ناجح؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	نعم	5	38,5	38,5
	لا	8	61,5	61,5
	Total	13	100,0	100,0
ما هي الأهداف التي تدل على تحسن الإنجاز الرياضي؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	البقاء	6	46,2	46,2
	الصعود	7	53,8	53,8
	Total	13	100,0	100,0
هل يتم تحديد مشروع اللعب وفق هدف الإنجاز؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	نعم	12	92,3	92,3
	لا	1	7,7	7,7
	Total	13	100,0	100,0
هل يمكن بناء مشروع لعب في كرة القدم ناجح في الدوري المحترف الجزائري؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	لا	13	100,0	100,0
هل يعتبر الاهتمام بالفئات الصغرى وتكوينها، من المشاريع الناجحة في الدوري الجزائري؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	لا	13	100,0	100,0
هل يمكن تطبيق مشروع لعب خاص بدوري آخر على فرق الدوري المحترف الجزائري؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	نعم	6	46,2	46,2
	لا	7	53,8	53,8
	Total	13	100,0	100,0
هل يعتبر إهمال بناء مشروع لعب خاص من أسباب ضعف الدوري المحترف الجزائري بالنسبة للدوريات الكبرى في العالم؟				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	لا	13	100,0	100,0

كلية علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني

استمارة صدق المحكمين :

تكملة للحصول على على شهادة الماستر نظام ل.م.د في التدريب الرياضي يشرفني أساتذتي الكرام أن  
اضع بين أيديكم استمارة استبيان و مقابلة مع المدربين خاصة بعنوان "أثر مشروع لعب في كرة القدم على  
مردود المهام الهجومية و الدفاعية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في  
الجزائر" دراسة تحليلية لدرى فرق الدوري المحترف U19 ، من أجل النظر في مدى مطابقتها و استيفائها  
للغرض المطلوب في الدراسة .

و في الأخير تقبلوا مني أساتذتي فائق التقدير و الاحترام و لكم مني جزيل الشكر و الامتنان .

اسم ولقب الأستاذ : سليم العياشي

الرتبة : أستاذ محاضر

الاختصاص : تدريب رياضي

سليم العياشي  
بالمراجعة

كلية علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني

استمارة صدق المحكمين :

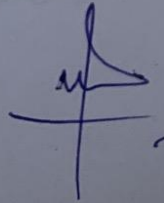
تكملة للحصول على على شهادة الماستر نظام ل.م.د في التدريب الرياضي يشرفني أساتذتي الكرام أن  
اضع بين أيديكم استمارة استبيان و مقابلة مع المدربين خاصة بعنوان "أثر مشروع لعب في كرة القدم على  
مردود المهام الهجومية و الدفاعية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في  
الجزائر" دراسة تحليلية لدرى فرق الدوري المحترف U19 ، من أجل النظر في مدى مطابقتها و استيفائها  
للغرض المطلوب في الدراسة .

و في الأخير تقبلوا مني أساتذتي فائق التقدير و الاحترام و لكم مني جزيل الشكر و الامتنان .

اسم ولقب الأستاذ : ..... مجاهد منقاج

الرتبة : ..... أستاذ محاضر

الاختصاص : ..... تخصص رياضي



قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني

استمارة صدق المحكمين :

تكلمة للحصول على على شهادة الماستر نظام ل.م.د في التدريب الرياضي يشرفني أساتذتي الكرام أن  
اضع بين أيديكم استمارة استبيان و مقابلة مع المدربين خاصة بعنوان "أثر مشروع لعب في كرة القدم على  
مردود المهام الهجومية و الدفاعية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في  
الجزائر" دراسة تحليلية لدرى فرق الدوري المحترف U19 ، من أجل النظر في مدى مطابقتها و استيفائها  
للغرض المطلوب في الدراسة .

و في الأخير تقبلوا مني أساتذتي فائق التقدير و الاحترام و لكم مني جزيل الشكر و الامتنان .

اسم ولقب الأستاذ : .....

الرتبة : .....

الاختصاص : .....

Beuf

## ملخص الدراسة :

**العنوان:** أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية و الدفاعية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر .

## أهداف الدراسة :

- معرفة أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الهجومية عند فرق الدوري المحترف في الجزائر.
- معرفة أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الدفاعية عند فرق الدوري المحترف في الجزائر .
- معرفة دور مشروع لعب في كرة القدم في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف في الجزائر .
- التأكيد على أهمية المشروع الرياضي الجيد على مردود اللاعبين .
- جعل دراستنا كمرجع مساعد للباحثين و المدربين المختصين في هذا المجال .

## . منهج الدراسة :

انطلاقا من موضوع دراستنا المتمثل في " أثر مشروع لعب في كرة القدم على مردود المهام الدفاعية و الهجومية و دوره في تحسين الانجاز الرياضي عند فرق الدوري المحترف " استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه من أكثر مناهج البحث استخداما خاصة في مجال البحوث التربوية و الاجتماعية و الرياضية ، فهو يهتم بجميع الأوصاف العلمية الدقيقة للظواهر المختلفة و وصف الوضع الراهن وتفسيره كما يهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة ،بالإضافة لإتسامه بالموضوعية كما يعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم والمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على مجموعة من المراحل من أهمها لتعرف على مشكلة البحث وتحديدها و اختيار الفرضيات و وضعها ثم اختيار العينة المناسبة و اختيار أساليب جمع البيانات و إعدادها معوض عقواعد لتصنيفها و وضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة و مفهومة ،كما يعتبر المنهج الوصفي من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى المشاركين في العملية التدريبية و هذا مايتوافق مع موضوع دراستنا فهو يعتبر المنهج الأكثر ملائمة للمشكلة التي ندرسها . (محمد شاهين:فلسفة المنهج العلمي -رؤية نقدية-،مطبعة العقيد،دط،مصر،ص75)

## . مجتمع وعينة الدراسة:

قمنا بإجراء البحث الميداني على بعض أندية ولاية البرج، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان و إجراء مقابلة مع المدربين لمختلف أندية ولاية برج بوعرييج و ذلك لرفض أغلب المدربين من أندية أخرى إجراء المقابلة .

## اساليب جمع البيانات :

استغلال المصادر و المراجع و استعمال الأنترنت

استعمال المنهج الوصفي كمنهج متبع قمنا باستعمال الاستبيان و المقابلة كاساليب جمع البيانات .

## نتائج الدراسة :

- لمشروع اللعب أثر على مردود المهام الهجومية في الدوري المحترف في الجزائر .
- لمشروع اللعب أثر على مردود المهام الدفاعية في الدوري المحترف في الجزائر .
- لمشروع اللعب في تحسين الانجاز الرياضي .
- اهمال مشروع اللعب في الجزائر سبب من أسباب تدهور المستوى .

## . الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- عدم إهمال مشروع اللعب وإعطائه الاهتمام اللازم بإعتباره جزء وعامل رئيسي لتحقيق الأهداف المرجوة.
- يجب الاطلاع على كل جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية المقننة.
- تحفيز المدربين في مجال كرة القدم على الاهتمام بالفئات الصغرى بصفة خاصة باعتبارها خزان لفريق الاكابر.
- بناء برامج تدريبية لإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضيين.
- ينبغي على المدربين التحكم في الصفات البدنية التي يطبقونها على اللاعبين برامجهم التدريبية في فترة الاعداد.
- يجب على رؤساء الأندية الاهتمام بلاعبهم من خلال توفير الامكانيات والوسائل اللازمة للتدريب.

