

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي " أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت "

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

تخصص تدريب رياضي نخبوي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

بحث تجريبي أجري على نادي النجم الرياضي لكرة القدم أقل من 17 سنة.

تحت إشراف:

د/ نغال محمد

إعداد الطلبة:

✓ خليف عبد القادر.

✓ سدود عبد القادر.

الموسم الجامعي: 2017/2016

الإهداء

نتقدم بهذا الإهداء إلى كل الوالدة والابنة والأخوات

إلى زملاء الدراسة

إلى جميع الأصدقاء

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد

ومن نسينا ذكرهم

إلى هؤلاء جميعاً نهدى هذا العمل المتواضع

شكر وتقدير

نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة من قريب أو بعيد

ونخص بالذكر أساتذة الجامعة ومنهم أساتذة التدريس الرياضي

وزملاء العمل والدراسة

مدربي الفرق المشاركة في البحث

وودون أن ننسى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة المشاركين في البحث

محتوى البحث

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير.....	أ.....
الإهداء.....	ب.....

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....	ك.....
قائمة الأشكال البيانية.....	ك.....

التعريف بالبحث

مقدمة.....	02.....
الإشكالية.....	04.....
الفرضيات.....	04.....
أهداف البحث.....	05.....
أهمية البحث.....	05.....
مصطلحات البحث.....	06.....
الدراسات السابقة والمشابهة.....	07.....
التعليق على الدراسات السابقة.....	10.....
نقد الدراسات السابقة.....	10.....

الباب الأول: الجانب النظري

مقدمة الباب الأول.....	12.....
------------------------	---------

الفصل الأول: المجهوم المعاكس

- 14.....تمهيد.....14
- 14.....1-1-المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم (الإعداد الخططي).....14
- 14.....1-1-1-مفهوم الإعداد الخططي.....14
- 14.....1-2-1-مراحل الأداء الخططي.....14
- 14.....1-2-1-ملاحظة وتحليل مكان المنافسة.....14
- 15.....1-2-2-1-الحل التفكيري للواجب الخططي.....15
- 15.....1-2-3-1-الحل الحركي للواجب الخططي.....15
- 16.....1-3-1-أنواع خطط اللعب.....16
- 16.....1-3-1-خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم).....16
- 17.....1-4-1-سرعة الاستجابة الحركية وأهميتها في الهجوم المعاكس.....17
- 17.....1-4-1-سرعة الاستجابة الحركية.....17
- 17.....1-4-2-1-أقسام سرعة الاستجابة الحركية.....17
- 17.....1-2-4-1-زمن التوقع الحركي.....17
- 18.....1-2-2-4-زمن الحركة.....18
- 18.....1-5-1-الشروط الأساسية لتطوير سرعة الاستجابة.....18
- 18.....1-6-1-تنمية سرعة الإستجابة.....18
- 19.....1-7-1-أنواع سرعة الإستجابة.....19
- 19.....1-7-1-الاستجابة البسيطة.....19
- 19.....1-7-2-الاستجابة المركبة.....19
- 19.....1-8-1-أسس الإعداد الخططي.....19
- 19.....1-8-1-الانتباه الخططي.....19

- 19-8-1-2- لإدراك الخططي.....19
- 19-8-1-3- التفكير الخططي.....19
- 20-8-1-4- التفكير الخططي.....20
- 20-8-1-5- اتخاذ القرار الخططي.....20
- 20-9-1-9- أساليب اللعب المرتبطة بالهجوم المعاكس.....20
- 20-9-1-1- هجمة الإيقاف.....20
- 20-9-1-2- الهجوم المضاد (رد الفعل).....20
- 20-9-1-3- هجمة الزمنية المضادة.....20
- 20.....خلاصة.....20

الفصل الثاني: متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة.

- 23.....تمهيد.....23
- 23-2-1- متطلبات كرة القدم الحديثة.....23
- 24-2-2- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.....24
- 24-2-3- الإعداد البدني.....24
- 24-3-1- الإعداد البدني العام.....24
- 24-3-2- الإعداد البدني الخاص.....24
- 25-3-3- الإعداد البدني الفردي.....25
- 25-4-2- أنواع القدرات البدنية.....25
- 25-4-1- التحمل.....25
- 25-4-2- التحمل العام.....25

- 26.....التحمل الخاص 3-4-2
- 26.....القوة 4-4-2
- 26.....القوة العامة 5-4-2
- 26.....القوة الخاصة 6-4-2
- 26.....القوة العظمى 7-4-2
- 27.....القوة المميزة بالسرعة 8-4-2
- 27.....القوة الانفجارية 9-4-2
- 27.....السرعة 5-2
- 27.....السرعة الحركية في النشاط الرياضي (الأداء) 1-5-2
- 27.....سرعة رد الفعل الحركي 2-5-2
- 28.....سرعة الانتقال 3-5-2
- 28.....المرونة 6-2
- 28.....المرونة العامة 1-6-2
- 28.....المرونة الخاصة 2-6-2
- 28.....الرشاقة 7-2
- 29.....المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم 8-2
- 29.....متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب 9-2
- 30.....متطلبات لاعبي الدفاع 1-9-2
- 30.....متطلبات لاعبي الهجوم 2-9-2
- 30.....متطلبات لاعبي الوسط 3-9-2

31.....2-9-4-متطلبات مدافعي الجناح.....

31.....خلاصة.....

الفصل الثالث: المراقبة.

33.....تمهيد.....

33.....3-1-تعريف المراقبة.....

33.....3-2-أسباب البلوغ.....

34.....3-3-العوامل المؤثرة في البلوغ.....

34.....3-4-مميزات فئة الأواسط.....

34.....3-4-1-النمو الجسمي.....

35.....3-4-2-النمو العقلي.....

35.....3-4-2-1-التذكر.....

35.....3-4-2-2-الذكاء.....

35.....3-4-2-3-الانتباه.....

36.....3-4-2-4-الميول.....

36.....3-4-2-5-التخيل.....

36.....3-4-2-6-التفكير.....

36.....3-5-النمو الجسمي.....

36.....3-6-النمو الاجتماعي.....

37.....3-7-النمو الحركي.....

37.....3-8-النمو الانفعالي.....

37.....	3-9-مشاكل فئة الأواسط.....
37.....	3-9-1-المشاكل النفسية.....
38.....	3-9-2-المشاكل الانفعالية.....
38.....	3-9-3-المشاكل الصحية.....
38.....	3-9-4-المشاكل الاجتماعية.....
38.....	خلاصة.....
40.....	خاتمة الباب الأول.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

42.....	مقدمة الباب الثاني.....
---------	-------------------------

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

44.....	تمهيد.....
44.....	1-الدراسات الأساسية.....
44.....	1-1-الدراسة الاستطلاعية.....
44.....	1-2-منهج البحث.....
44.....	1-3-مجالات البحث.....
44.....	1-3-1-المجال الزمني.....
45.....	1-3-2-المجال المكاني.....
45.....	1-3-3-المجال البشري.....
45.....	1-4-متغيرات البحث.....
46.....	1-5-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....

46.....	6-1-أدوات البحث
47.....	7-1-مجتمع وعينة البحث
48.....	8-1-الأسس العلمية للاختبارات
48.....	1-8-1-الثبات
48.....	2-8-1-الصدق
49.....	3-8-1-الموضوعية
49.....	9-1-الوسائل الإحصائية
50.....	10-1-صعوبات البحث
51.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

53.....	تمهيد
53.....	2-عرض ومناقشة نتائج البحث
53.....	2-1-عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي لعيني البحث
54.....	2-2-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث
54.....	2-2-1-عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس
55.....	2-3-عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث
55.....	2-3-1-عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس
	2-4-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية
56.....	ونهاية الهجوم المعاكس بالنسبة للعينة الضابطة
	2-4-1-عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية
56.....	الهجوم المعاكس بالنسبة للعينة الضابطة

2-4-2- عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بالنسبة للعينة التجريبية.....58

2-5- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس.....59

2-5-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بالنسبة لعيني البحث.....59

2-6- مناقشة نتائج البحث.....61

2-7- مقابلة النتائج بالفرضيات.....61

2-8- الاستنتاجات.....63

2-9- الاقتراحات.....64

2-10- خلاصة عامة.....64

-المصادر والمراجع.

-الملاحق.

-ملخص البحث.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم	31
02	مدى التجانس بين العينتين	51
03	مدى ثبات و صدق الاختبار	52
04	نتائج اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث	59
05	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الهجوم المعاكس	60
06	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة الهجوم المعاكس	61
07	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجمة.	62
08	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس	64
09	مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتي البحث بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس.	65

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار سرعة الهجوم المعاكس.	61
02	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار سرعة الهجوم المعاكس	62
03	النسب المئوية لعدد و نوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة	63
04	النسب المئوية لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية	65
05	النسب المئوية لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس في الاختبار البعدي لعينتي البحث.	66

1- مقدمة:

بات العالم يشهد تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية نتيجة لجهد المبدول من طرف الباحثين للاستفادة من العلوم الأخرى (كالفيزياء و علم النفس و الطب و البيو ميكانيك.....الخ) في مجال التربية البدنية و الرياضية لرفع مستويات الأداء و دعمها بالمقوم العلمي للوصول بها للأفضل دائما و تحقيق أحسن الأرقام القياسية و الحصول على الألقاب الدولية.

وتعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم عامة و في الجزائر بصفة خاصة و اكتسبت شعبية كبيرة مقارنة بالرياضات الأخرى و لضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها و أملا في تطويرها إلى الأفضل عمد القائمون عليها إلى البحث و التخطيط و ابتكار طريقة لتنمية القدرات و المهارات بشكل عام و كذلك تطوير الجوانب الخططية و أساليب و طرق اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية و كذا العمل على الحفاظ العمل على الحفاظ على القدرات البدنية و تنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ويعد الجانب الخططي من أهم الجوانب في كرة القدم فهو الذي يحدد أسلوب لعب الفرق ونوعية مردودها الذي تقدمه وكذا الجودة العامة للفريق ويشير (مختار، 1994) إلى أن الخطة تعني استخدام المهارات الأساسية للاعبين في التحركات و المناورات الفردية أو الجماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف. فجانبا الخططي أصبح محل لصراع نظري فكري بين المهتمين و المختصين في الجوانب الخططية فكل مدرسة تعطي ماهية أسلوبها و تفرضه على أنه الأحسن ومن أهم الأساليب وطرق اللعب الهجومية المعاكس الذي أصبحت مختلف الفرق العالمية تستغله أحسن استغلال و الهجوم المعاكس يقصد به الهجوم السريع المباغت للفرق و ذلك بتحويل الكرة من الدفاع إلى الهجوم وتنفيذ تمريرات طويلة للمهاجمين المتقدمين و إنهاء الهجمة بأقل عدد من التمريرات و بالتسديد السريع على المرمى.

إن من أهم الأسباب التي تشد الباحثان للخوض في مثل هذه المواضيع هو واقع كرة القدم المحلية وبعدها عن تطبيق هذا النوع من اللعب أو بالأحرى عدم تطبيقه على مبادئه و أسسه المبني عليها و أيضا رغبة منا في تزويد الباحثين و المدربين بمثل هذا النوع من البحوث وذلك بشحن رصيدهم العلمي وكيف يبنون طرق لعب فرقهم و بالخصوص الهجوم المعاكس كرة القدم حيث أن نقص الناجم عن عدم الخوض في مثل هذه البحوث ولد حالة من العشوائية في اللعب.

ضف إلى ذلك أن دراستنا لهذا الموضوع من شأنها أن تبين للمدربين و الباحثين الطرق الصحيحة و الخطوات العلمية السليمة تمكنهم من صقل الهجوم المعاكس عند فئة الناشئين وكذا مساعدة الباحث على تسليط الضوء وإبراز أهمية الهجوم المعاكس في ضل التطورات الحاصلة في مجال تدريب كرة القدم.

ومن خلال ما سبق ارتأينا القيام بهذه الدراسة المتواضعة بعنوان برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وهي عبارة عن دراسة تجريبية أجريت على أواسط نادي النجم الرياضي تيسمسيلت الناشط في الرابطة الجهوية الأولى وقد قسمنا الدراسة إلى قسمين القسم الأول الجانب النظري و الذي ينقسم بدوره إلى فصول:

الفصل الأول: يخص المتغير المستقل (التدريب ومتطلبات كرة القدم الحديثة).

الفصل الثاني: يخص المتغير التابع (الهجوم المعاكس و الجانب الخططي).

الفصل الثالث: و يخص الخصائص البدنية و النفسية لفئة أقل من 17 سنة.

أما القسم الثاني فيخص الجانب التطبيقي والذي ينقسم بدوره إلى فصول:

الفصل الأول: يتعلق بمنهج البحث و إجراءاته الميدانية (الدراسة الأساسية منهج البحث مجتمع وعينة البحث الدراسة الاستطلاعية مجالات البحث الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث أدوات البحث الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة الوسائل الإحصائية).

الفصل الثاني: يخص عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى خلاصة عامة و توصيات.

2- إشكالية البحث:

تعتبر كرة القدم من الألعاب الرياضية التي شهدت تطور ملحوظا في السنوات الأخيرة في جميع النواحي البدنية و المهارة و التقنية و الخططية و حتى النفسية لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق بالسرعة و القوه في الأداء الفني و المهاري و هذا راجع إلى الطفرة التي شهدتها الدول المتطورة في مجال العلوم الرياضية و خاصة التدريب الرياضي في كرة القدم وعند حديث عن الدول العربية بصفة عامة و الجزائر بصفة خاصة نجد أن هذه الدول بالرغم من أن كرة القدم تحتل المرتبة الأولى جماهيريا في هذه الدول إلا أن مستواها لا يرقى إلى مصاف الدول المتطورة وهذا راجع إلى عدم استخدام البرامج التدريبية المقتنة و المبنية على أسس علمية في تطوير جوانب الإعداد المختلفة خصوصا خلال مراحل التكوين لأن تطوير بعض الصفات البدنية و المهارة و التقنية يكون في المراحل الأولى من التكوين كالعامل على تطوير التنسيق العام و الخاص و الاستجابة الحركية و سرعة الفعل و رد الفعل حيث تعتبر المرحلة الأولى من التدريب الفرصة لصقل و تطوير هذه الجوانب و تعتبر السن الذهبي للتدريب على ذلك و تحديث عن الجانب الخططي يعتبر هذا الأخير من أهم الجوانب التي و جب تدريب الناشئين عليه و ذلك بتلقينهم الوجبات الخططية المختلفة و العمل أيضا على تكييفهم مع خطط اللعب المختلفة والتي يعرفها (علاوي، 1994، صفحة 273). أن مصطلح خطة **tac tic** يشير إلى فن التحركات أثناء المباراة أو وقت قيادة أو إدارة المباراة فمن خلال معاينتنا للعديد من المباريات المحلية بالنسبة لفئة الأواسط لمسنا نقص كبير في سرعة تنفيذ الهجمة المعاكسة الأمر الذي يؤثر على مردود و نتائج الفريق مما جعلنا نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير سرعة الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

التساؤلات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث قيد الدراسة.
- للبرنامج التدريبي أثر إيجابي في تطوير سرعة الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير سرعة الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم لعينة قيد الدراسة.

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين عينتين التجريبية الضابطة في مستوى سرعة الهجوم المعاكس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في مستوى سرعة الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في سرعة الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم و لصالح العينة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي و لصالح القياس البعدي.

4-أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق العديد من الأهداف أبرزها ما يلي:

- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم.
- تصميم برنامج تدريبي لتطوير الهجوم المعاكس.
- إبراز أهمية العمل الخططي في كرة القدم.
- توضيح دور أسلوب المدرب المنتهج في اللعب و مساهمته في تحسين النتائج.

5-أهمية البحث:

يمكن حصر أهمية بحثنا في أهمية علمية و أهمية عملية:

الأهمية العلمية:

- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث.
- إثراء الرصيد العلمي للمدرسين و الباحثين في هذا المجال.
- فتح الطريق أمام الباحثين الراغبين في الخوض في مثل هذه المواضيع.
- معرفة قيمة الجوانب الخططية و أهميتها العلمية و المعرفية.

أهمية عملية:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير سرعة الهجوم المعاكس.

- رفع من مستوى أداء و نتائج الفريق.
- محاولة المسامة في إيجاد برنامج تدريبي فعال يخلص الهجمة المعاكسة في كرة القدم.

6-مصطلحات البحث:

6-1-البرنامج التدريبي اصطلاحا:

يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون تخطيط ناقص (البساطي، 1998).

6-2-البرنامج التدريبي إجرائيا:

هو مجموعة من الحصص التدريبية مبنية على أسس علمية تخضع له مجموعة من الممارسين من أجل الوصول إلى هدف معين.

6-3-الهجوم المعاكس اصطلاحا:

هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم مما يؤدي إلى الرفع من مستوى قدراته (جرجس، 2004، صفحة 52).

6-4-الهجوم المعاكس إجرائيا:

هو عملية انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم لحظة فقدان الفريق الخصم للكرة و توجه بها نحو الفريق المنافس.

6-5-كرة القدم اصطلاحا:

هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع و تعتبر من أكثر اللعب شعبية تلعب بين فريقين يتكون مل فريق من 11 لاعبا يسعى كل فريق للتغلب على الآخر بتسجيل الهدف في مرمى الخصم (سليمان، 2008، صفحة 98).

6-6-كرة القدم إجرائيا:

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين تخضع لمجموعة من القوانين ويحدد الفائز فيها عن طريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف.

6-7-المراهقة المتأخرة (16-18) اصطلاحا:

هي مرحلة عمرية يمر بها الفرد لانتقال من الطفولة إلى الرشد تتميز بعدم تغيرات فسيولوجية و جسمية و عقلية و انفعالية (أحمد، 1996، صفحة 58).

6-8- المراهقة المتأخرة إجرائيا:

هي مرحلة يمر بها الفرد في سن معين تحدث له فيها مجموعة من التغيرات الفسيولوجية و نفسية مما
ينعكس على حياته العامة.

7-الدراسات السابقة:

7-1-دراسة جاسم سعد جاسم (2014):

تأثير تدريب بعض الوجبات الخططية الهجومية باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير
بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (14-16) سنة.

أهداف البحث:

-معرفة تأثير تدريبات الوجبات الخططية الهجومية باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير
بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية.

عينة البحث:

ناشئ نادي الناصرية الرياضي لكرة القدم بأعمار (14-16) سنة 20013 / 2014 و تم اختيار هذه
معرفة تأثير تدريب الوجبات الخططية الهجومية ب استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير
العينة بطريقة مقصودة.

أدوات البحث:

المصادر و المراجع العربية -المقابلات الشخصية - الاختبارات - ميزان الطي حاسبة علميه كرات
قانونية.

أهم الاستنتاجات:

- تبين أن الوجبات الخططية باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير
مطاولة السرعة و مطاولة الأداء.
- ظهر أن الوجبات الخططية باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير
المهارات الأساسية (الجري بالكرة و المناولة المتوسطة).

7-2-دراسة البياتي و يوسف (البياتي و يوسف 2004):

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 17 سنة.

أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التحريبي لملائمته لطبعة الدراسة.

عينة البحث:

تم تقسيم اللاعبين إلى عینتين تجريبيتين وعددها 18 لاعبا و ضابطة عددها أيضا 18 لاعبا بعد استبعاد حارس المرمى وتم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة.

أدوات البحث:

المصادر و المراجع العربية و الاختبارات.

أهم النتائج:

أظهرت النتائج تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية القدرات البدنية.

3-3-دراسة محمد حسب الله إدريس و أحمد ادم أحمد(2011):

موضوع الدراسة:

دراسة تحليلية لطرق و خطط اللعب الهجومية في مباريات دوري الدرجة الممتازة السودانية

أهداف الدراسة:

-التعرف على نسبة الاستفادة من المواقف الثابتة في الهجوم وتأثير هذا العمليات الدفاعية على هذا النوع من الهجوم.

-التعرف على نسبة التهديد من الهجوم المرتد مقارنة بالهجوم المنظم و الهجوم من المواقف الثابتة.

-التعرف على طرق اللعب المنتهجة في الدوري الممتاز.

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث:

أخذت عينة البحث من مباريات خلال موسم 2011 وبلغت نسبة العينة 33 مجتمع الدراسة

أهم النتائج:

-مستوى تأثير الهجوم المنظم على منطقة التهديد 6.8% ونسبة الأهداف التي تحقق من

خلال الهجوم المنظم بشقيه الفردي و الجماعي 56.3% أما مستوى تأثير العمليات الدفاعية عليه
69.4%

- كانت الاستفادة من الهجوم المرتد ضعيفة مقارنة بالهجوم المنظم و المواقف الثابتة
-أوضحت الدراسة أن الطرق أكثر استخدام في مباريات موسم 2011 بالترتيب 433،352، 442،
451

7-4-دراسة: عبد القادر ناصر

تأثير واجبات مراكز اللعب و خطواته الدفاعية الوسط و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية
و المهارة للاعبي كرة القدم.

أهداف البحث:

-تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية و المهارة بين مراكز و خطوات اللعب.
-تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب وخطواته الدفاعية الوسط و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات
البدنية و المهارة.

- تحديد و معايرة المستويات لعينة البحث و توضيح النسب المئوية الملائمة لمراكز اللعب.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث:

تكون المجتمع الأصل من لاعبي بطولة الجهوية الغربية لكرة القدم صنف أواسط الدرجة الأولى المسجلين في
البطولة الجهوية الغربية ل سنة 2005/ 2006 و بلغت عينة البحث 77 لاعبا ممثلين 10 فرق.

أهم النتائج:

-عدم بلوغ عملية المقارنة في صفة المرونة بين الخطوط الثلاث أية اختلافات تذكر و أن هذا الانخفاض
مردود إلى العلاقة الضعيفة بين مرونة الجسم وبين اختبارات المرونة الخاصة بالذرع و الفخذ.
- سجلت النتائج بين الخطوط اللعب للدفاع-هجوم في الواجبات و المتطلبات البدنية و المهارة لمهارة
السيطرة على الكرة ورمية التماس و الجري بين الشواخص ومهارة التصويب على المرمى بينما في (الوسط
هجوم) في كل من مهارة السيطرة على الكرة و الجري بين الشواخص (الدفاع-الوسط) في كل من مهاراتي
رمية التماس و التصويب في المرمى.

8-التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق لدراسات السابقة و المشابهة و الذي أشارت معظمها إلى استخدام و توظيف المنهج العلمي في مختلف الأنشطة الرياضية فقد اتفقت معظم هذه الدراسات على استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائته مع طبيعة البحث باستثناء دراسة واحدة اعتمد فيها على المنهج الوصفي التحليلي كما اعتمدت الدراسات السابقة في جمع البيانات على الاختبارات و القياسات الخاصة بمتغيرات البحث و استفاد الباحثان من هذه الدراسات في تحديد المنهجية الصحيحة و السليمة للدراسة الحالية و أسلوب اختيار العينة و طرق معالجة النتائج و تفسيرها.

9-نقد الدراسات السابقة:

من خلال ملاحظة و تلخيص الدراسات السابقة لاحظنا أن هذه الدراسات لم تتطرق إلى موضوع بحثنا المتمثل في الهجوم المعاكس بل عرجت على الجانب الخططي نظريا ولم تتطرق فيه إلى الناحية التجريبية وهذا ما ساعد الباحثان على تحديد مشكلة البحث تحديدا دقيقا ووضع فروضه و كذلك اختيار العينة و الأدوات المستخدمة في البحث و كذلك تفسير النتائج.

مقدمة الباب الأول:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى ثلاثة فصول حيث سيخصص الفصل الأول للمتطلبات كرة القدم الحديثة من حيث الجوانب البدنية و المهارة و حسب ما يتطلبه مراكز اللعب و الفصل الثاني سيخصص للجوانب الخطئية و أسس الإعداد الخططي و العوامل المساهمة في إنجاح الهجوم المعاكس السريع أما الفصل الثالث من هذا الباب فسيخصص للخصائص البدنية و النفسية للفئة العمرية أقل من 17 سنة.

تمهيد:

أوضحت الفرق الكروية تعتمد على فلسفات وطرق متعددة وذلك باستخدام طرق لعب حديثة ومختلفة من حيث التطبيق ومن خطط اللعب المستخدمة الهجوم المعاكس الذي بات سلاح تستخدمه الفرق الكروية سواء القوية منها أو أقل مستوى وفي هذا الفصل تطرقنا إلى أهم خطط القواعد والأسس التي تبني عليها خطط اللعب الهجومية وهجمة المرتدة وأهم العوامل التي تسمح بإنجاح العمل الخططي.

1-1-1- المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم (الإعداد الخططي):

1-1-1- مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويعني الإعداد الخططي حسب (حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، 1994، صفحة 29) أنه اكتساب اللاعبين القدرة على الأداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من حسن التصرف العقلاني المحكم والمسيطر لقدرة الرياضي الحقيقي في التغلب على الخصم وكذلك العوامل الخارجية بمعنى هي مهارة إدارة المنافسة و مواجهة الخصم بغرض الفوز ويضيف أيضا أن الإعداد الخططي يعني إكساب اللاعب القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات.

وفي هذا الصدد يضيف (علاوي م.، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 273) أنه على المدرب الذي يخطط في لعبة كرة القدم أن يستند على مهارة بالدرجة الأساس بل تعد البنية الأساسية التي يبني عليها الإعداد المهاري وعلى ذلك نجد أنه كلما زاد درجة إتقان اللاعب للمهارة المركبة التي يستخدمها في خطط اللعب المختلفة أي كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية.

1-2-1- مراحل الأداء الخططي:

تتم العمليات النفسية الحركية للأداء الخططي على المراحل الآتية:

1-2-1- ملاحظة وتحليل مكان المنافسة:

وتعد هذه المرحلة أساس الأداء الخططي وتتعلق بملاحظة وتحليل مكان المنافسة وأن نوعية الملاحظة تتوقف على عوامل عديدة منها سعة النظرة ومستوى الإعداد المهاري والتفكير والمعلومات والتجارب الخططية والمقدرة على

التركيز ومواقف اللعب وكذلك مواقف اللاعب نفسه فإن الملاحظة مكانة المنافسة كاملة تعد جزءا من المرحلة الأولى للأداء الحركي فاللاعب عليه مراقبة الأجزاء المتكاملة للمتطلبات الفعلية ليخرج الموقف كاملا بحيث يتمكن من تحليلها وتقييمها وبتالي تحديد الواجب الذي عليه تحقيقه (عصام، 1994، صفحة 276)

1-2-2- الحل التفكيرى للواجب الخططى:

يحل الواجب الخططى أولا على مستوى التفكير ومن ثم حركيا ويهدف الحل التفكيرى إلى إيجاد الطرق السريعة لحل الواجب الخططى على أساس الملاحظة وتحليل مكانة المنافسة ويراعى في هذا المعرفة الخاصة باللاعب من حيث معلوماته و مهاراته و قدراته ويكون ذا ثقة بقدراته مقتنعا بإمكاناته لتطبيق الحل التفكيرى فى الأداء الحركى السليم فهو بهذا يحتاج اللاعب إلى وقت قصير عندما يكون فى موقف تعود عليه ولذا يمكن تنمية الحل التفكيرى بالممارسة والتدريب الفعل (عصام، 1994، صفحة 76).

1-2-3- الحل الحركى للواجب الخططى:

إن الحل الحركى هو الصورة التى يظهر فيها الأداء الخططى والحل الحركى هو نتاج الملاحظة وتحليل لمكانة المنافسة وكذلك الحل التفكيرى وهو عمل معقد فهو نتيجة لعمل فكرى مرتبط بأحسن ما يمكن للقدرات البدنية و مهارية و كذلك بالسماة النفسية.

و يذكر (إبراهيم ح.، التدريب الرياضى الحديث، 2001، الصفحات 226-228) أن مراحل الإعداد

الخططى ثلاثة هى كما يلى:

– مرحلة الفهم و اكتساب المعلومات و المعارف المرتبطة بالأداء الخططى.

– مرحلة تنفيذ و إتقان الأداء الخططى.

– مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية.

كما يشير (ابوالمجد، 1996، صفحة 23) إلى أنه يتم تدريب اللاعبين على الأداء الخططى الهجومى وفق أشكال مختلفة و متعددة بل و متباينة النظر إلى أن الأداء الخططى له شقين هجومى و دفاعى يعتمد على قدرات اللاعبين وإمكاناتهم الفردية فيجب مراعاة التناسب الدقيق بين التدريب على الخطط الدفاع والهجوم فرديا وجماعيا مع التركيز على المهارات الأساسية بشكل سليم و بالدقة قبل السرعة مع التحركات السريعة الصحيحة تجاه المنافس مع الزميل.

و يتم التركيز على تدريب على موقف اللعب عندما يفقد الفريق الكرة و يحاول الدفاع عن مرماه وعندما يستحوذ الفريق على الكرة ويحاول التسجيل هدف من خلال مراحل الهجوم و ذلك مع مراعاة الأداء الخططي في لحظة فقد الفريق الكرة إلى الاستحواذ عليها مرة أخرى لتسجيل الهدف لصالحه.

1-3-أنواع خطط اللعب:

تنقسم خطط اللعب إلى نوعين رئيسيين:

-خطط اللعب الهجومية

-خطط اللعب الدفاعية

وستتطرق فقط إلى خطط اللعب الهجومية لما له علاقة بموضوع بحثنا

1-3-1-خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم):

يشير (علاوي م.، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 274) أن الفريق يعد في موقف هجومي عندما يكون أحد لاعبيه مستحوذ على الكرة حيث يتم التصرف حسب الموقف الخططي من لحظة السيطرة على الكرة وحتى انتهائها بالتهديف أو فقدان الكرة و يقصد بالخطط الهجومية في الألعاب الرياضية ككرة القدم هي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حوزته.

كما يؤكد (قاسم، 1989، صفحة 119) إن الهدف الأساسي من خطط الهجوم هو خلق الفرص و استثمارها لصالح الفريق المهاجم من أجل إحراز إصابة في مرمى الفريق المنافس وبتالي الفوز بالمباراة و هذا ما يعمل عليه لاعبو الفريق بصفة عامة و لاعبوا بصفة خاصة معتمدين على الإمكانيات و القدرات و المهارات الفردية و الجماعية للاعبين مع سلامة التفكير الخططي و ثبات الصفات الإرادية للاعبين.

إن الفريق الذي يتكون من لاعبين يتقنون فن استقبال الكرة و تمريرها و لعبها بالرأس و تصويبها ويعرف أساليب الخداع يستطيع أن يقلب الموقف لصالحه و ينتقل من فريق مدافع إلى فريق مهاجم ذي معنويات مرتفعة وثقة كبيرة وهذه أولى دعائم الفوز.

ويرى (أريك، 1989، صفحة 47) أن في خلق خطط هجومية ما يوحى إلى لاعبي خط الهجوم أن يعصروا أذهانهم لاكتشاف حيلة قوية وتعاون وثيق كأن يتبادل لاعب الكرة مع أبعد زميل ينطلق إلى المركز الخلفي للمدافع ليستلم كرة تسمح له بالإصابة و كأن يهاجم لاعب ذو مهارة عالية ليحور مدافع فيتقدم إليه لاعب آخر

فينسل زميل مهاجم بسرعة خاطفة من ثغرة ما بين المدافعين ويمثل داخل الخط مركزاً أو ترسل إليه الكرة فيصيب بها المرمى.

1-4-4- سرعة الاستجابة الحركية وأهميتها في الهجوم المعاكس:

1-4-1 سرعة الاستجابة الحركية:

اختلفت الآراء حول إعطاء تعريف لسرعة الاستجابة الحركية وأقسامها و سوف نتناول جزءاً من هذه

التعاريف إذ عرفها (علاوي م.، علم التدريب الرياضي، 1975) بأنها قدرة الفرد على الاستجابة الحركية لمثير معين في أسرع زمن ممكن و تتكون من سرعة رد الفعل و السرعة الحركية.

ويشير كل من (علاوي م.، 1982) إلى أن سرعة الاستجابة الحركية تعني الربط بين زمن الرجوع و زمن الحركة أي أنها عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي بين حدوث المنبه و الانتهاء من إتمام الحركة أو العمل.

ومما سبق يمكن تعريف سرعة الاستجابة الحركية بأنها الزمن الذي يستغرقه الأداء الحركي لحظة استقبال مثير معين

.وتحدث سرعة الاستجابة الحركية حسب (عصام، 1994، الصفحات 138-139) من خلال عمليات

عصبية وهي بمثابة الإعداد للاستجابة الحركية المطلوبة وهي:

- تأثير مؤثر على المستقبلات الحسية.

- توصيل المثير إلى المراكز العصبية.

- خروج المثير إلى الشبكة العصبية وبناء الإشارة الحركية.

- دخول الإشارة الحركية من المراكز العصبية إلى العضلات.

- إثارة العضلات وظهور نشاط ميكانيكي حركي فيها.

1-4-2- أقسام سرعة الاستجابة الحركية:

لقد اتفقت أغلب المصادر إلى أن سرعة الاستجابة الحركية تمر بثلاث مراحل رئيسية وهي كالآتي:

1-4-2-1- زمن التوقع الحركي:

إن زمن التوقع الحركي هو الفترة الزمنية للكشف عن الهدف حركات الزميل و اللاعب المنافس و الكرة وكيفية

تجاورها قبل ظهور المثير وهي فترة قصيرة جدا بزمنها وسريعة بفعالها (الكعي، 2004، صفحة 16)

1-4-2-2-زمن الحركة:

عرف زمن الحركة من قبل (كرم، 1987، صفحة 72) بأنه الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة ونهايتها. كما عرفه (الصميدعي، 1987، صفحة 61) بأنه القيمة الزمنية لوضعية حركة النقاط العادية للجسم ونظامه الحركي.

1-5-الشروط الأساسية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية حسب (علاوي م.، 1982، صفحة 273):

- قدرة الجهاز العصبي المركزي.

- قدرة التوازن و التناسق الحركي.

- مستوى الكفاية الفنية و الخططية.

- مستوى الكفاية الفنية و القدرة على الإبداع و الابتكار وتعتمد على قدرة التفكير و كذلك كفاءة الموقع والتبصير.

- كفاءة الملاحظة و المراقبة لدقة الإدراك السمعي البصري.

- تحديد الاتجاه و قدرة الإرادة.

- القدرة على التنفيذ و كفاءة التحمل حتى النهاية

1-6-تنمية سرعة الاستجابة:

ترتبط سرعة لاستجابة في الألعاب الرياضية و المنازلات الفردية حسب (اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، 1988، صفحة 304) بالعوامل الفسيولوجية الآتية:

- دقة الإدراك السمعي و البصري

- القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصير في مواقف اللعب المختلفة

- المستوى المهاري للفرد و القدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف

- السرعة الحركية و خاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات المختلفة

ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية و القدرات الخططية من أهم الأسس لتطوير سرعة الاستجابة.

1-7-7- أنواع سرعة الاستجابة:

ويرى (اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، 1988، صفحة 61) أنه يجب أن نفرق بين نوعين من الاستجابة.

1-7-1- الاستجابة البسيطة:

و هي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب نوع المثير ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة كما في البدء في مسابقات العدو و السباحة وهي عبارة عن عملية إرسال مثير شرطي معروف و الاستجابة لذلك.

1-7-2- الاستجابة المركبة:

وفي هذا النوع لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي سيحدث سلفا وكذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز بوجود الكثير من المثيرات بالإضافة إلى تعدد الحركات الاستجابة و هذا النوع من الاستجابة نجده سائد في الكثير من الأنشطة الرياضية وهذا ما يؤكد لنا صعوبة ودرجة تعقيد الاستجابة الحركية.

1-8-1- أسس الإعداد الخططي:

يشير مصطلح الإعداد الخططي حسب (حماد، 2002، صفحة 25) يشير إلى جملة من المصطلحات العلمية سوف نتعرض إليها فيما يلي:

1-8-1- الانتباه الخططي:

هو الاختيار و التهيؤ العقلي للرياضي نحو الموقف الخططي المتواجد فيه لملاحظته أو التفكير فيه أو تنفيذه وبدون انتباه لكافة العناصر المؤثرة في الموقف الخططي فإن الاستجابات ستكون غير كاملة.

1-8-2- لإدراك الخططي:

يشير هذا المصطلح إلى الاستجابة العقلية من الرياضي للمثيرات الحسية التي يمكن أن تتأثر بالموقف الخططي المعني و يتضمن الإدراك تفاعل المعلومات التي يتم التعرف عليها بواسطة حواس الرياضي مع المعلومات التي هي في ذاكرته.

1-8-3- التفكير الخططي:

وهو عملية عقلية تتطلب من الرياضي أن يقرر ما إن كان الموقف الخططي أو جانب منه قد تواجد في الماضي

و هذا التقرير يكون عن طريق استجابات لفضية حركية و التفكير عملية سابقة للتفكير و لاحقة للإدراك.

1-8-4-التفكير الخططي:

هو إحدى العمليات العقلية التي يقوم بها الرياضي خلال إدراكه للعلاقات المختلفة المؤثرة في الموقف الخططي كما أن كفاءة التفكير الخططي تتأثر بكل من خبرات سعة خزن المعلومات في ذاكرته ومد سرعة ودقة إدراكه للمواقف التنافسية.

1-8-5-اتخاذ القرار الخططي:

يعني الاستقرار على نية أو سلوك الخططي معين من بين عددا من البدائل المطروحة (حماد، 2002، صفحة 26)

1-9-أساليب اللعب المرتبطة بالهجوم المعاكس:

هناك عدة أساليب تساهم في إنجاح وبناء تساهم أي هجوم معاكس و هي ثلاث أساليب كما أشار إليها (أحمد، 1995، صفحة 95):

1-9-1-هجمة الإيقاف:

و هي الهجمة التي تتم ضد الهجوم البسيط (بسيط مباشر - تغيير الاتجاه - قاطعة)

1-9-2-الهجوم المضاد (رد الفعل):

و هو الهجوم الذي يتم من قبل اللاعب المدافع في توقيت مناسب على الهجوم الذي يبدأ به اللاعب المهاجم مستغلا بعض الأخطاء

1-9-3-هجمة الزمنية المضادة:

وهي نوع من أنواع الهجمة المضادة و تتم ضد الهجوم المركب و يعتمد أداء هذه الهجمة على عامل الزمن والذي يستعمل هذا النوع يجب أن يكون لديه مستوى عالي في سرعة رد الفعل وكذلك الآلية في سرعة تنفيذ الخططي.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الهجوم المعاكس عملية معقدة وليس من السهل إنجاحها دون العمل على تطوير العناصر المكونة لها كسرعة الاستجابة الحركية و الإعداد الخططي الجيد بالإضافة إلى تواجد

لاعبن ناضجين تكتيكيا ويتوفرون على لياقة بدنية وسرعة انتقالية لا بأس بها من أجل أن تكون الهجمة في المستوى.

تمهيد:

إن الفرق التي يتميز لاعبوها بالقوة و السرعة في الأداء تجد لاعبيها ممتازين من الناحية البدنية و المهارية و الخططية فكرة القدم الحديثة تفرض على لاعب كرة القدم أن يمتاز بمؤهلات بدنية و مهارية حتى يتمكن من مجارات اترم السريع للمباريات و في هذا الفصل سنتطرق إلى أهم المتطلبات كرة القدم الحديثة من الناحية البدنية و من الناحية المهارية و حسب مراكز اللعب.

2-1-متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 عام عن أسلوب اللعب حاليا فمنذ سنة 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومى حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة و الفهم الصحيح على الأداء القوي و المتوالى على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية.

و هذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ولقد ترتب على قرار الاتحاد جعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) و الفريق المتعادل يتحصل على نقطة واحدة فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا (مختار، 1997، الصفحات 187-188).

ويضيف نفس المصدر أنه أثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم حالات اللعب تتغير بصورة سريعة و في كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب و الفعل بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير و العمليات الحركية المتغيرة تختلف الواحدة عن الأخرى فالجري المتنوع بالعمليات بالكرة أو القفز أو المشي أو التوقف ويشير الأخصائيون إلى أجزاء كبيرة من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني و الذكاء في اللعب مع التحضير الجيد للاعبين فالفرق لها اتجاه في تطوير للعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ككرة القدم أو كرة الطائرة أو كرة اليد فكل يهاجم و الكل يدافع و هذا ما أجبر المدربين على تحضير اللاعبين في شتى جوانبه البدني التقني المهاري التكتيكي و الجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.

2-2- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

يعد العامل البدني من أهم العوامل التي تسمح للاعب كرة القدم وتمكنه من إبراز إمكانياته بشكل جيد ومن أجل اكتساب الرياضي للياقة بدنية جيدة يجب أن يمر أثناء تدريبه بمراحل إعداد متفق عليها

2-3- الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني بشكل عام إلى إكساب الرياضي للياقة بدنية جيدة تمكنه من أداء أدواره في اللعب بشكل جيد و يكون هذا الإعداد في الغالب في فترات بداية الموسم أين يخضع اللاعبون في هذا لإعداد إلى برنامج تدريبي بدني ويمكن تقسيم هذا النوع من الإعداد إلى:

2-3-1- الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام حسب (عبدالحق، 1997، الصفحات 9-10) إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية و الضرورية لدى اللاعبين بصفة عامة و لدى لاعبي كرة القدم بصفة خاصة بشكل متزن و شامل و هو أساس الإعداد البدني العام و هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب و السرعة وهما مرتبطان بتحسين القابلية للجهاز العضلي العصبي للجسم و الأعضاء الداخلية كافة ويكتمل في بداية طور الإعداد بواسطة الألعاب و التمارين و الألعاب الصغيرة.

2-3-2- الإعداد البدني الخاص:

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي بدورها لها أهمية كبيرة في إعطاء القابلية للاعب كي يتمكن من إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة فقدان الفريق إلى الصفات البدنية الضرورية على سبيل المثال لا يستطيع لاعب كرة القدم إتقان مهارة على سبيل المثال في حال افتقاره لصفة قوة عضلات الرجلين لذلك فإن عملية تنمية الصفات تهدف أساس إلى مساعدة إلى في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين.

ومن ناحية أخرى إن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية في كرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية التي ينبغي تنميتها و تطويرها فنوع القوة العضلية التي يجب تنميتها لدى لاعبي كرة القدم تختلف عن القوة العضلية التي يجب تنميتها عند لاعبي كرة السلة أو كرة الطائرة و بالإضافة إلى ذلك فإن لاعب كرة القدم لا يستطيع أداء مجهود بدني دون الاستعانة بقوة الإرادة و المثابرة (عبدالحق، 1997، صفحة 10).

2-3-3- الإعداد البدني الفردي:

مستوى الإعداد البدني لكل لاعب يجب أن ينسجم مع مراحل عمره و مراحل إعداد الفريق ككل ويرتبط محتوى الإعداد البدني من منطلق مجموعة الحركات المطلوبة في اللعب إن الأسس المميزة لمجموعة الحركات التي يقوم بها اللاعب في الملعب يجب أن تخدم الأداء الذي يقدمه انسجاما مع المراقبة للمنافسة فإن المدافع يركض في المباراة من (4000 إلى 4500 متر) ولاعبي الوسط من (6500 إلى 7000) ولاعبي الهجوم من (5000 إلى 5500).

أما المميزات الأساسية لنوعية الجهد فتحدد بواسطة شدة الانفجار و بالتغيرات التي تحصل لمراحل اللعب المختلفة بمستوى جيد ضعيف وعند تخطيط الجهد التدريبي يكون ضروريا ملاحظة مجموع الانطلاقات التي يقوم بها اللاعب وبسرعة متوسطة (عبدالحق، 1997، صفحة 11).

2-4- أنواع القدرات البدنية:

يمكن تقسيم أنواع القدرات البدنية على النحو التالي:

2-4-1- التحمل:

يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية الوجبات البدنية و المهارية و الخططية أثناء المباراة ودرجة عالية من الكفاءة و الدقة و التركيز قبل أن يشعر بالإجهاد و التعب ويرى (مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، 1984، صفحة 63) التحمل عامة أن اللاعب لا يستطيع طول زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك قدراته الفنية و الخططية بإيجابية بدون أن يطرح عليه التعب و الإجهاد الذي يعرقله عن دقة الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة. كما يضيف (TAELMAN، 1990، صفحة 26) أن التحمل هو كمية الأكسجين التي يحملها لاعب كرة القدم في عضلته.

و التحمل هو نوعان تحمل عام و تحمل خاص:

2-4-2- التحمل العام:

يعرف (شعلان، 1989، صفحة 97) التحمل العام بأنه مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في الأداء العمل البدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر إيجابا على الأداء التخصصي في كرة القدم.

2-4-3-التحمل الخاص:

يعرف بأنه استقرار اللاعب في الأداء لصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و الخططية المقننة طول هذه المباراة دون أن يظهر عليه التعب و الإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء.

و يتكون التحمل الخاص حسب (شعلان، 1989، صفحة 98) من:

تحمل السرعة:

هو المقدار على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة ممكنة خلال مسافات قصيرة و لفترة طويلة

2-4-4-القوة:

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية ولهذا لها دور محوري في الإعداد البدني وحسب (الصفار، 1989، صفحة 19) القوة في كرة القدم تعني تقوية عامة لجسم الرياضي بإضافة إلى تنمية مجموعة من العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب وتمرير الكرة لأطول مسافة و أكبر وقت ممكن في المباراة. وتنقسم القوة إلى:

2-4-5-القوة العامة:

يكنم التعبير عنها بأنها قوة العضلات الجسم كافة حيث يشير (ناجي، 1988، صفحة 13) أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساق و البطن و الكتفين و الصدر و الرقبة ويطلق عليها (TURPIN، 1993، صفحة 37) بأنها القوة المطلقة ويقول هي القوة المطلقة التي هي أساس القوة الخاصة.

2-4-6-القوة الخاصة:

وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب ويعرفها (ناجي، 1988، صفحة 14) بأنها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة خاصة عضلات الساقين في كرة القدم.

و تنقسم أنواع القوة كالآتي:

2-4-7-القوة العظمى:

ويعبر عنها (Taelman، 1990، صفحة 26) أنها قدرة أجهزة الجسم على قوة التعب أثناء المجهود.

كما يعرفها (البيك، 1992، صفحة 177) بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض إيزومتري ثابت.

2-4-8- القوة المميزة بالسرعة:

تعني القوة المتميزة بالسرعة حسب (البيك، 1992، صفحة 177) أنها القدرة على التغلب على تكرار المتكرر على المقاومات أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن.

2-4-9- القوة الانفجارية:

يقول (البيك، 1992، صفحة 192) حول القوة الانفجارية بأنها القدرة على التغلب على المقاومات أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن و عليه يمكننا أن نستخلص أن القوة بأنواعها المختلفة يحتاجها لاعب كرة القدم بشكل كبير من أجل تحقيق مستوى عالي من الأداء.

2-5-5- السرعة:

تعد السرعة من العوامل المهمة التي تساهم في إنجاز الأداء الحركي الجيد ويعرف (البيك، 1992، صفحة 192) السرعة على أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في مدة واحدة ويشير إلى (نصيف، 1992، صفحة 26) إلى السرعة في حالة الاستجابة العضلية بأنها أقصى سرعة لاستجابة العضلة ما بين الانقباض والانبساط.

وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم السرعة إلى:

2-5-1- السرعة الحركية في النشاط الرياضي (الأداء):

يعرفها (شعلان، 1989، صفحة 115) بأنها السرعة القصوى للانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء حركات وحيدة.

2-5-2- سرعة رد الفعل الحركي:

و تتمثل في استجابة اللاعبين لمختلف الأشكال الحركية المفاجئة ويشير (ناجي، 1988، صفحة 21) إلى أن سرعة رد الفعل الحركي هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن.

2-5-3- سرعة الانتقال:

وهناك أيضا من يطلق عليها سرعة العدو ويعرفها (حسين، 1998، صفحة 521) بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركات متشابهة و متتابة في أقل زمن ممكن.

2-6- المرونة:

يمكن التعبير عن المرونة بأنها قدرة المفاصل على التمدد لأقصى بعد ممكن (المدى الحركي للمفاصل) ويشير (MATVEIV، 1983، صفحة 155) إلى المرونة أنها تتميز بالقوة و السرعة للجهاز الحركي. وعلية تنقسم المرونة إلى نوعين أساسيين:

2-6-1- المرونة العامة:

تتحقق المرونة العامة في حال وصول الرياضي إلى درجة جديدة من المرونة في حال اكتساب القدرة الجيدة على أداء المفاصل في الجسم حركات مختلفة كما تعني المرونة جميع المفاصل في الجسم و ترتبط المرونة بالقوة العضلية العامة في تحقيق الحركة فالعضلة التي تمتاز أليافها بالتمدد تحقق مرونة و قوة أكثر.

2-6-2- المرونة الخاصة:

تعني المرونة الخاصة مرونة المفاصل التي تشارك في الحركة و تتطلب الفعاليات و الألعاب الرياضية الخاصة مميزة من مرونة أجزاء معينة من أعضاء جسم الرياضي فالمرونة الخاصة تعني الاستفادة في الفعاليات و الألعاب الرياضية التي يتم التخصص فيها وهي تعبر عن قدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا لناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين وكذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم و عضلاته و يمكن إكسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات و الأوتار العضلية. (حنفي، 1984، صفحة 81).

2-7- الرشاقة:

تعني الرشاقة بشكل عام قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهاته بسرعة ودقة ويرى (سلامة، 1980، صفحة 81) أن الرشاقة هي قابلية الفرد في تغيير أوضاعه في الهواء حيث تكون ذات أهمية كبيرة خلال الفعاليات و الألعاب الرياضية التي تتغير في الهواء.

2-8- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم:

المهارة الحركية يمكن التعبير عن المهارة الحركية بأنها الحركات التي يؤديها اللاعب سواء بالكرة أو بدون كرة تكون فيها وتؤدي بدقة و الجانب المهاري جانب مهم في كرة القدم ويتطلب إعداد جيد من إتقان اللاعبين للحركات المختلفة بشكل مثالي ويشير (DERISS، 2003، صفحة 77) إلى المهارة على أنها الوسيلة المناسبة للاقتصاد في الجهد في تنفيذ الحركات الناتجة عن النشاط في كرة القدم كما يعبر عنها (عمار، 1990، صفحة 27) على أن الإعداد المهاري الفني هو كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية و التدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أداءها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من الظروف في المباراة.

و الجدول رقم (1) يوضح أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم وهذا خلال المباراة وفق لمراكز اللعب في حين الوقت الفعلي للمباراة يتراوح ما بين (55-60) دقيقة (AKRAMOV، 2004، صفحة 36)

الملاحظة	التقدير	المهارة
/	من 05 إلى 07 كلم	مسافة التنقل
ما يناسب مسافة 600-900م	من 30 إلى 80 انطلاق	عدد الانطلاقات
/	من 02 إلى 06 قفزات	قفزات عمودية
/	من 14 إلى 42 صراع	صراع من أجل الكرة
/	من 29 إلى 45 تمريرة	عدد التمريرات
/	من 18 إلى 30 مرة	عدد مرات مراقبة الكرة
/	من 02 إلى 07 مراوغة	عدد المراوغات
/	من 03 إلى 16 مرة	عدد مرات صد الكرة
/	من 04 إلى 07 قذفات	القذف اتجاه المرمى

2-9- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

تختلف المواصفات أو المتطلبات التي يجب توفرها في لاعب كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب فكل لاعب له

مهمة معينة حسب مركز اللعب ولقد لخصها (محمود، 1996، صفحة 32) في ما يلي:

2-9-1- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بدفاع من لحظة من فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش الحر.
- الدفاع القوي ضد الجانحين و مراقبتهم اللصيقة.
- عدم التهور و الدفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبي الوسط لغلط منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

2-9-2- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع أفراد الفريق على تنفيذ الخطط التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام و خلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب لتحقيق الأهداف التالية:
- خلق مساحة فراغ في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته القادم من الخلف.
- المشاركة في الهجوم بأكبر قدر ممكن.

2-9-3- متطلبات لاعبي الوسط:

- يمكن ترتيب الوجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي "
- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة و البدء بالقيام بتنفيذ الخطط الهجومية كأسلوب بهزيمة الدفاع.
- التهديد و الهجوم المباشر.

-تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

- المراقبة القوية للاعبي الخصم.

2-9-4-متطلبات مدافعي الجناح:

إن التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم و إنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث يصعب مراقبتهم و حررهم من فكرة الالتزام بدفاع و تعتبر منطقة الجزاء من الناطق الحيوية و ذلك للأسباب التالية: -الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.

- قلة المدافعون في المناطق الجانبية.

- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه سابقا في هذا الفصل نستنتج أن كرة القدم حديثة شهدت تطورا كبيرا من جميع النواحي و أصبح اهتمام المختصين فيها يتركز على جزئيات صغيرة ز قد تمكنا من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على أهم متطلبات كرة القدم الحديثة و رغم قلة مادته العلمية إلا أنه يبين لنا أهم الجوانب البدنية و المهارية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الحديثة والتي يجب أن تستغل من قبل المدربين و المهتمين في مجال كرة القدم للوصول إلى تطوير نوعي للقدرات العامة لفرقهم من أجل الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال في سبيل تطوير فرقهم و حتى تنعكس تلك المعرفة بمتطلبات كرة القدم الحديثة على فرقهم.

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان حيث تتميز بحدوث تغيرات فسيولوجية وجسدية ونفسية للمراهق لذا يشير الكثير من الباحثين إلى أن هذه المرحلة هي التي تسهم بشكل كبير في تحديد الحالة الصحية والنفسية للإنسان حيث أن حدوث تغيرات سواء جسمية أو نفسية تؤثر بشكل كبير على حياة الإنسان وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم مميزات هذه المرحلة من الناحية النفسية والبدنية والحركية والمشاكل التي تعترض المراهقين.

3-1- تعريف المراهقة:

كلمة مراهقة adolescent مشتقة من الفعل اللاتيني adolescerie وتعني الاقتراب من النضج يأتي اشتقاقها في العربية من الفعل راق و هو بقدر ما يعني الحمق و الجهل ما يعني دخول الوقت و الدنو اللحاق و القرب ويقال راهق الغلام أي قارب الحلم و لم يحتلم بعد فهو مراهق و راهق و هي مراهقة و راهقة (رضاً، 1965، صفحة 236).

-والمراهقة اصطلاحاً تعني:

فترة بزوغ و الاستقلال و التي تمتد حتى وقت تحمل المسؤولية للقيام بالأدوار المختلفة التي يقوم بها البالغ (جلال، 1985، صفحة 231).

وحسب (صالح، 1973، صفحة 193) تعني المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ و هو الفرد الغير الناضج جسمياً و انفعالياً و عقلياً و اجتماعياً نحو النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي

3-2- أسباب البلوغ:

إن الغدد الجنسية التي كانت حتى الآن في حالة كمون تستيقظ بفعل الهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية بتأثير النشاط المتولد عن النشاط الجنسي يقع في أسفل الدماغ فمن هذا المركز تنطلق الشحنات التي تطلق النشاط الهرموني الذي يكون مسؤولاً عن إحداث التغيرات المورفولوجية التي ستحدد مظاهر البلوغ و هذه التغيرات التي تحدث في البلوغ تتم بحسب خطة مرسومة و مجددة وراثياً هي نتاج عملية صبغية.

لكن التجربة العيادية تبين أن هذه التأثيرات التي بالإمكان أن تحدث نتيجة اضطرابات تحدث قبل الولادة أن تصل إلى غايتها لذا يمكن القول إن البلوغ هو ظاهرة طبيعية يتطلب ظهورها تكامل الأجهزة العصبية و الهرمونية

لاستكمالها فالمظهر الطبيعي للبلوغ يتوقف في نهاية الأمر على الفاعلية الوظيفية للغدة النخامية و الغدد الصماء التي تنشط بفعل الشحنات المتأتية من الجهاز تحت السرير (الهايوثلامس) (سليم، 2002، صفحة 378).

3-3-العوامل المؤثرة في البلوغ :

هناك العديد من العوامل التي تعيق أو تثبط عملية البلوغ عند الفرد و لقد لخصتها (سليم، 2002،

الصفحات 377-378) في عدة عوامل يمكن أن لخصها على النحو التالي:

- المناخ الحار و ضوء و الشمس من العوامل التي تؤثر في البلوغ المبكر ورغم ذلك لا يمكن الأخذ بهذه الحالات كقاعدة عامة.

- لظروف الحياة و المستوى المعيشي و الاجتماعي تأثير في عملية البلوغ فعادة تتأخر سن البلوغ عند الطبقات الفقيرة عن تلك السن في الطبقات الغنية و من المنطقي الاعتقاد أن سوء التغذية و الرعاية الصحية سبب لعدم البلوغ.

- إن المنبهات الجنسية التي تبثها وسائل الإعلام والدعاية وصحافة و الإعلانات لها تأثير في عدم ظهور البلوغ المبكر بسبب تنشيط الغدد المسؤولة عن الإثارة الجنسية الواقعة تحت تأثير المراكز العصبية وهكذا يبدو أن العوامل الثابتة لتحديد بدء البلوغ هي من الطبيعة الداخلية و ليست الخارجية مثل المناخ أو الظروف الاجتماعية .

- للعرق دور أساسي في تحديد البلوغ حيث أن الدراسات أظهرت أن البلوغ يحد في سن متأخرة نسبيا عند اليابانيين و الصينيين مهما كان المناخ كذلك الإناث في العرق الجرمانى على الرغم من كونه يعيش في المناطق المناخية نفسها.

- تعتبر الوراثة من أهم العوامل في البلوغ فهناك عائلات يحصل فيها البلوغ في سن مبكرة و هناك عائلات أخرى يحصل فيها في سن متأخرة و قد أكدت الدراسات أن الفتاة تتأثر في عملية الحيض بأمها من حيث العمر و اضطرابات الحيض.

3-4-مميزات فئة الأواسط:

هناك مجموعة من الخصائص و المميزات التي تميز المراهق في نموه الجسمي و الاجتماعي وغيرها وهي كما يلي:

3-4-1-النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق و يشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من

مظاهر النمو هما النمو الفسيولوجي أو التشريحي و النمو العضوي و المقصود بالنمو الفسيولوجي هو في نمو الأجهزة الداخلية الغير ظاهرة للأعيان التي يتعرض إليها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشتمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كطول والوزن حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ و 29 سنتيمتر بالنسبة للطول ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر فيهتم المراهق بمظهره الجسمي وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق يتتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك للانطواء و لانسحاب (الحافظ، 1990، صفحة 48).

3-4-2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في النمو العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة القابلية على إدراك الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.

حيث يتميز بجنه المستمر عن ما وراء الطبيعة بظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله (الحفظ، 1990، صفحة 69) ومن بين القدرات العقلية التي يتميز بها المراهق هي:

3-4-2-1- التذكر:

تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الاستنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات للتذكر كما يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه ويرتبط بغيره من الخبرات (عيسوي، 1984، صفحة 91).

3-4-2-2- الذكاء:

في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير التذكر والتعلم (عيسوي، 1984، صفحة 92).

3-4-2-3- الانتباه:

يزداد المراهق على الانتباه على الأشياء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير و السهولة و يستطيع أن يلفت انتباهه إلى أدنى الأشياء.

3-4-2-4-الميل:

يتضح الميل في المراهقة و يتصل تمايز المظاهر القليلة للفرد و يعرف الميل بأنه شعور يصاحبه انتباه الفرد و اهتمامه و هو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي. تفكير عند المراهق (مختار، 1982، صفحة 146).

3-4-2-5-التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان و المكان وله وظائف عدة يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما أن مسرح المطامع الغير محققة (مختار، 1982، صفحة 167).

3-4-2-6-التفكير:

يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عند الطفل إذ أن هذا تفكير عند المراهق يكون له أبعاد و معاني يهدف من خلالها البحث عن حلول لمشاكله (عيسوي، 1984، صفحة 92).

3-5-النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق و يشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفسيولوجي أو التشريحي و النمو العضوي و المقصود بالنمو الفسيولوجي هو في نمو الأجهزة الداخلية الغير ظاهرة للأعيان التي يتعرض إليها المراهق أثناء البلوغ وما بعده و يشمل ذلك بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشتمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كطول و الوزن حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ و 29 سنتيمتر بالنسبة للطول و يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر فيهتم المراهق بمظهره الجسمي وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك للانطواء و لانسحاب (الحافظ، 1990، صفحة 48).

3-6-النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق حياة أوسع محاولاً التخلص من الخضوع الكامل للأسرة و يصبح قادر على الانتماء للجماعة و يظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير فمن مظاهر هذا التفتن للفروق الاجتماعية ونفده لنفسه وكذلك إدراكه لمسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعده على التكون

بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة و المعروفة في المؤسسة (مختار، 1982، صفحة 162).

3-7-النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي حسب أسلوب ونظام مترابط ومتكامل خلال حياة الإنسان ولمن وجه الخلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي و العوامل المؤثرة فيه وجاء تعريف أكاديمية النمو الحركي والتي قدمت تعريفا للنمو الحركي على أنه عبارة عن تغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان و العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن مظاهر النمو الحركي عند المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ويزداد زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضى بين المثير والاستجابة (زهران، 1997، صفحة 339).

3-8-النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدتها بسبب التغيرات التي تحدث ولكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حيث يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة تولي اهتمام لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كرجل له ذاته (الباهي، 1981، صفحة 6.7).

3-9-مشاكل فئة الأواسط:

هناك العديد من المشاكل التي تواجه المراهقين وذلك راجع إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية الأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق

3-9-1-المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر بيئية والأحكام المجتمع والقيمة الخلقية الاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنّها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه بثورته وتردده وعناده فإن كان كل من الأسرة والمدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و

مواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشيع فيه حاجاته الأساسية في حين هو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته (معوض، 1971، صفحة 73).

3-9-2-المشاكل الانفعالية:

إن العامل في حياة الفرد يبدو واضح في عنف الانفعالات وحدتها و اندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له نفسية خاصة فيرجع الكل في ذلك إلى التغيرات الفسيولوجية والجسمية للمراهق حين ينمو جسمه وحين ينمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والحجل وهذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته (معوض، 1971، صفحة 73).

3-9-3-المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض إليها الشاب في سن المراهقة هي السمنة وأن يصاب المراهق بالسمنة البسيطة مؤقتة ولكن إن كانت كبيرة فيجب عليه تنظيم لأكل والعرض على الطبيب المختص كما يجب عرض المراهقين عند الطبيب على انفراد للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

3-9-4-المشاكل الاجتماعية:

أن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع

المجتمع كمصدر سلطة:

أن المراهق بصفة عامة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية لسهولة التمتع بالمهارات الاجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء و البعض الآخر يميل إلى العزلة و لابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء ويشعر بتقبل الآخرين له (معوض، 1971، صفحة 162).

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن المراهقة تتميز بخصائص فسيولوجية وبدنية ونفسية معينة تميزها عن باقي مراحل النمو عند الإنسان وأنه يجب أن تكون لهذه الفئة معاملة خاصة من قبل المختصين وبطريقة

ذكية لحماية المراهق من المشاكل التي يتعرض لها و كذلك تكييف التصرفات و المواقف في التعامل معهم تكون حسب نضجهم العام.

خاتمة الباب الأول:

في ضوء ملاحظة الطالب و الاطلاع على البرامج التدريبية لأندية كرة القدم بولاية تيسمسيلت لاحظ عدم استعمال المدربين للهجوم المعاكس السريع خلال المباريات المحلية ومن منطلق لأخذ و العمل بنتائج الدراسات السابقة حول أهمية العمل الخططي و الهجوم المعاكس تبادرت الفكرة لدى الطالب في محاولة منه توظيف برنامج تدريبي مقنن يحتوي على تمارين مقننة لمعرفة تأثيره و فاعليته على سرعة الهجوم المعاكس وفي هذا السياق عمل الطالب على إعداد باب أول يحتوي على أربعة فصول خصص للدراسة النظرية حيث يحتوي الفصل الأول على متطلبات كرة القدم الحديثة و الفصل الثاني على الهجوم المعاكس أما الفصل الثالث فخصص للخصائص البدنية و النفسية للفئة العمرية.

مقدمة الباب الثاني:

لقد شمل هذا الباب فصلين حيث الفصل الأول سيخصصه الطالب إلى عرض منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و يبين من خلاله الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم الذي يلائم مشكلة البحث و مجتمع عينة البحث و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث أدوات البحث الوسائل الإحصائية الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة وفي الأخير صعوبات البحث

أما الفصل الثاني سيشمل عرض و تحليل و مناقشة النتائج قيد الدراسة لعينة البحث ثم استخلاص مجموعة من النتائج و الاستعانة بها في مناقشة الفرضيات ثم الخروج بمجموعة من الاقتراحات وصولاً إلى خلاصة عامة.

تمهيد:

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث الذي تناولنا فيه الجوانب المعرفية الخاصة بموضوع البحث والذي ضم ثلاث فصول في هذه الدراسة سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الناحية التطبيقية والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل وعليه لا بد من عملية إعداد وتنظيم خطوات إجرائية ميدانية للحوض في تجربة البحث الرئيسية من أجل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث العلمي وهذا ما سوف نتطرق إليه في هذا الفصل.

1-الدراسات الأساسية:

1-1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه فبعد الإحساس بالمشكلة تم الاتصال ببعض المدربين على مستوى بعض الأندية الولائية لولاية تيسمسيلت لإعطائنا لشروح وافية تساعدنا في اختيار العينة

وقدمنا بالدراسة الاستطلاعية لبعض الأندية النشطة في ولاية تيسمسيلت قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثراءه مع بعض الدربين وذلك لتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة وتأكد من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

1-2-منهج البحث:

يعتبر المنهج التجريبي الأكثر ملائمة لطبيعة هذه الدراسة وعلى حسب (المصلح، 1992، صفحة 140) يعتبر الأسلوب التجريبي أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى حل المشكلات ويؤكد (عثمان، 1996، صفحة 18) على أنه أنسب المناهج العلمية المستخدمة في أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلول لها.

1-3-مجالات البحث:

1-3-1-المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

-الدراسة الاستطلاعية يوم 2017/02/25 ليعاد يوم 2017/03/02 لتأكد من معامل الثبات ومدى صلاحية الأداة المستعملة.

-الاختبارات القبليّة أجريت يوم 2017/03/11 للعينة الضابطة 2017/03/12 مارس للعينة التجريبية.

-ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداءً من 2017/03/11 إلى غاية 2017/04/20 ودامت كل حصة تقريباً 90' أما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريبها تحت إشراف مدربيها وكانت تدريباتها في نفس توقيت تدريب العينة الضابطة.

- الاختبار البعدي أجري يوم 2017/04/21 بالنسبة للعينة التجريبية ويوم 2017/04/22 بالنسبة للعينة الضابطة.

1-3-2-المجال المكاني:

تم العمل مع العينة التجريبية وتطبيق البرنامج و الاختبارات في ملعب الشهيد عبد القادر دريزي تيسمست.

1-3-3-المجال البشري:

شملت عينة الب حث 30 لاعبا موزعين كما يلي:

15 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

15 لاعبا تمثل العينة الضابطة.

1-4-متغيرات البحث:

استناد إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيران اثنان أحدهما تابع و الآخر مستقل وهما كما يلي:

أ-المتغير المستقل:

وهو على حسب (حمودة، 1999) السبب في علاقة السبب و النتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج وفي بحثنا هذا يتمثل المتغير المستقل في البرنامج التدريبي المقترح.

ب-المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (راتب، 199، صفحة 99).

1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أحد مميزات الدراسة الميدانية التي تحول دون الوصول الطالب إلى الأهداف المنشودة وحل الظاهرة المطروحة هو إغفال ضبط متغيرات البحث ولذلك يستوجب عليه ضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها و انطلاقاً من هذا اجتهد الطالبان لضبط متغيرات البحث والتي شملت ما يلي:

- اختيار عينتين من نفس السن والجنس.

- أبعاد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية.

- الدراسة الاستطلاعية أجراها الباحثان.

- تولى الإشراف على التجربة الاستطلاعية و الرئيسية و الاختبارات القبليّة و البعدية على كلا العينتين الباحثان

1-6- أدوات البحث:

استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات لإنجاز هذا البحث تمثلت في الآتي:

- المصادر و المراجع:

ابحث في كل المصادر والمراجع العربية والأجنبية المجالات و الملتقيات العلمية وزيادة على هذا تم لاستعانة بالدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث المدروسة.

- الملاحظة:

قام الباحثان بعدة زيارات ميدانية تتبعية لجمع البيانات والحقائق مكنتهما من تحديد مشكلة البحث ومعرفة عناصره وتكوين فروضه ثم التجريب للتحقق من صحة الفروض.

- الاختبارات:

اعتمد الباحثان على بطارية الاختبارات التالية:

الغرض: قياس الطول، القامة

الأدوات: قائم خشبي مدرج بستيمترات على طول (2م) مجهز بمسطرة متحركة عليه وممتد 20سم

مواصفات الأداء:

يقف المختبر مع استقامة جذعه و النظر للأمام ومن ثم نثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر.

اختبار الوزن: (خليفة، 1999)

الغرض منه: لقياس الوزن

الأدوات: ميزان طبي

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق الميزان مهدوء و بعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام

التوجيهات: يجب نزع كل الملابس الثقيلة و الالتزام بثبات دون حركة فوق الميزان الطبي

-بطاقة الملاحظة:

كما اعتمد الباحثان على بطاقة ملاحظة مقننة بعد ترشيحها من بعض دكاترة المعهد تحتوي على مجموعة من المؤشرات من خلالها نستطيع أن نقيس سرعة الهجمة المرتدة (أنظر في الملاحق).

1-7-مجتمع وعينة البحث:

تمثل المجتمع الأصلي لدراسة في لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة (صنف أواسط) لبلدية تيسمسيلت والبالغ عددهم 110 لاعب لطبيعة ومنهج الدراسة تعسر على الطالب إجراء الدراسة على كل عينة المجتمع الأصلي المقصود.

وحتى يستطيع الباحث التمكن من الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث قام باختيار 30 لاعبا من فريقين مختلفين

15 لاعبا يمثل العينة الضابطة وهم فريق وداد تيسمسيلت لأقل من 17 سنة و 15 لاعبا تمثل العينة التجريبية وهم فريق النجم الرياضي لتيسمسيلت أقل من 17 سنة و هي العينة التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

وتم اختيار العينتين بطريقة العمدية.

كما قام الطالبان بإجراء التحانس بين العينتين في متغيرات الوزن و الطول و العمر التدريبي كما هو موضح في

الجدول التالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	سم	17.52	167.27	7.52	167.27	0.00	2.05	غير دال
الوزن	كغم	20.62	56.33	5.98	55.86	0.08		غير دال
العمر التدريبي	السنوات	1.12	5.07	6.02	4.27	0.49		غير دال

الجدول رقم(02) يمثل مدى التجانس بين العينتين في بعض المتغيرات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28

1-8-8- الأسس العلمية للاختبارات:

1-8-1- الثبات:

يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى." (عبدالهادي، 1999، صفحة 109) لإيجاد الثبات استخدم الطالبان طريقة إعادة اختبار وذلك باستخدام بطاقة الملاحظة في مباراة ثم أعاد استخدامها في مباراة أخرى وكانت المدة بين المباريتين 8 أيام، بعد الحصول على النتائج استخدم الطلبة معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

1-8-2- الصدق:

تم عرض بطاقة الملاحظة على مجموعة من المحكمين لتحديد صلاحيتها لموضوع الدراسة و إثبات صدقها و موضوعتها و قد أجريت عليها بعد التعديلات و كانت نسبة الاتفاق حول ملائمة مؤشرات و فقرات هذه البطاقة لطبيعة هذه الدراسة عالية.

و الصدق يعني أن الأداة تقيس ما أعدت لقياسه وصدق أيضا نسبي مثل الثبات و الصدق نوعان وصفي و إحصائي بالنسبة لصدق الوصفي أو ما يعرف بصدق المحتوى يتحقق من خلال آراء المحكمين حول صلاحية الأداة من حيث التصميم و التنسيق و الصياغة اللغوية و مضمون العبارات (الشيخ، 2001، صفحة 122)

وقد تبين أن بطاقة الملاحظة على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول:

الصدق	الثبات	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.91	0.83	0.52	0.05	9	10	بطاقة الملاحظة

جدول (03) بين مدى ثبات و صدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9

1-8-3-الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (صبحي، 1995، صفحة 332) وتعني الموضوعية حسب (يحيوي، 2003) أن لإختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم يشير "فان دالين إلى أن ه يعتبر الإختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه.

وهي أيضا تعني البعد عن الذاتية و الميول الشخصية وأن يكون القياس موضوعا للغرض الذي أعد من أجله ونسبة إلى ما أشرنا إليه أنفا فقد استخدمنا في موضوع بحثنا بطاقة ملاحظة محكمة من طرف بعض دكاترة المعهد للتأكد من مدى موضوعيتها.

1-9-الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي:

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

مجم س : مجموع الدرجات العينة

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات، و المهارة زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري.

* الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{ن-1}}$$

لما $ن > 30$

ح2: مربعات الانحرافات عن المتوسط

مج ح2: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن : عدد أفراد العينة

*معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص} - \frac{\text{مج ص}^2 \times \text{مج س}}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - 2 \text{مج ص} \right] \left[\frac{\text{مج س}^2}{ن} - 2 \text{مج س} \right]}}$$

مج س X ص : مجموع درجات س X درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س² : مجموع مربع درجات س

مج ص² : مجموع مربع درجات ص

* صدق الاختبار:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{صدق الاختبار}$$

* اختبارات ستيودنت:

- المعادلة الثانية: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتين.

ت: اختبار ستيودنت

س1: متوسط درجات العينة الأولى

س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع: الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع: الانحراف المعياري للعينة الثانية

$$t = \frac{|س1 - س2|}{\sqrt{\frac{ع1^2 + ع2^2}{ن - 1}}}$$

ن: عدد أفراد العينة (مقدم، 1993، صفحة 110)

10-1- صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات بحثنا فيما يلي:

- قلة المصادر و المراجع العلمية

-قلة الدراسات السابقة و المشاهدة الخائضة في الموضوع

-صعوبة تطبيق البرنامج التدريبي بالكيفية المخطط لها

-صعوبة ضبط بعض المتغيرات المتمثلة في عدم وجود مقياس دقيق يقيس سرعة الهجوم المعاكس

-وجود صعوبة بالمعرفة المسبقة لريزنامة الرسمية للمنافسات المحلية.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و أهم الخطوات العلمية و المنهجية التي يجب أن تتبع من قبل الباحث حتى يسهل عليه إجراء التجربة الميدانية وقد قمنا في هذا الفصلى بتوضيح المنهج المستخدم و عينة البحث و متغيراته ثم الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث و أدوات البحث و الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة وصولا إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها و على هذا الأساس قام الطالب في هذا الفصل بمعالجة النتائج الخام للمجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام مقاييس إحصائية ووضعها في جداول لتسهيل ملاحظة الفرق و المقارنة بينهما ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث و التحقق من فروضه.

2- عرض ومناقشة نتائج البحث:

2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

عمل الباحثون على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات، كما هو مبين في الجدول التالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	17,52	167,27	7,52	167,27	0,00	غير دال	
الكتلة	الكيلوغرام	20,62	56,33	5,98	55,86	0,49	2,04	غير دال
العم التدريري	السنة	1,12	5,07	4,27	6,02	0,49		غير دال
سرعة الهجوم المعاكس	الزمن (الثانية)	10		8,58	1,93	1,40	3,18	غير دال

الجدول رقم (04) يبين نتائج اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث درجة الحرية (2ن - 2) = 28 عند مستوى الدلالة 0.05 و نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لسرعة الهجوم المعاكس عند درجة الحرية 3

من خلال الجدول أعلاه الخاص بدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث التجريبية والضابطة يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين قبل إجراء التجربة الرئيسية بحيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0,00 و 0,49) وكلها أقل من "ت" الجدولية المقدره ب 2,04 عند درجة الحرية (2-2=28) ومستوى الدلالة 0,05 "ت" المحسوبة في سرعة الهجوم المعاكس اقل من "ت" الجدولية (1,4) و مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل تنفيذ البرنامج.

2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث:

2-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس:

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
دال	8	2,30	4,28	1,40	8,62	0,27	10	15	العينة التجريبية
غير دال	4	2,77	1,39	0,77	9,88	1,93	8,58	15	العينة الضابطة

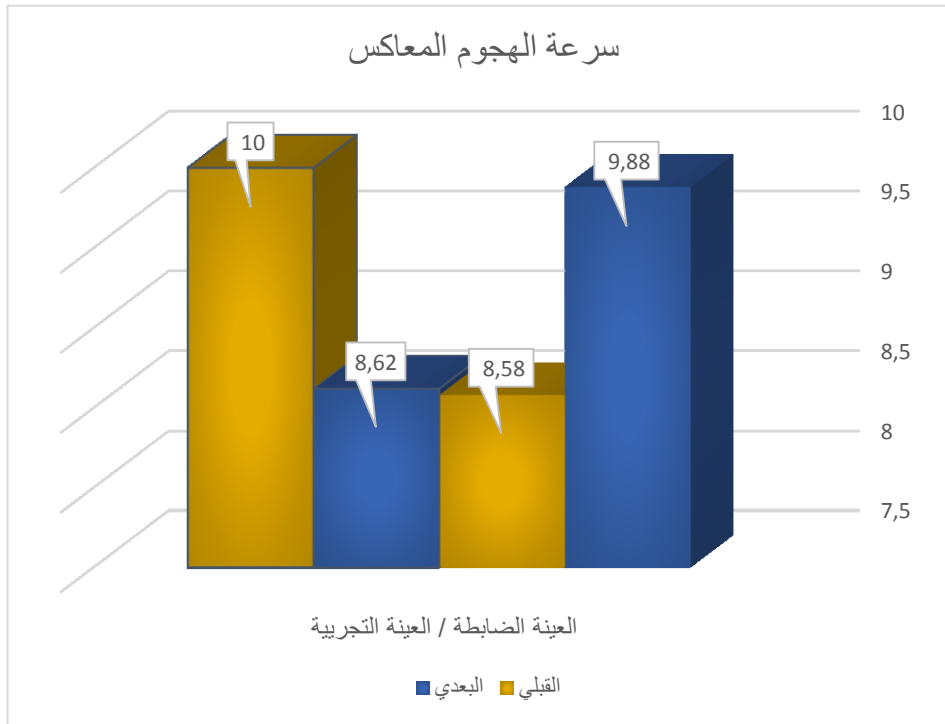
جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الهجوم المعاكس

من الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي هو 10 والانحراف المعياري 0,27 أما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 28,6 والانحراف المعياري 1,40 وبعد حساب قيمة "ت" وجدنا قيمتها 4,28 وذلك عند درجة الحرية (ن-1=8) ومستوى الدلالة 0,05 وهي قيمة أكبر من "ت" الجدولية المقدره ب 2,30 وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي وذلك لأن الزمن هو وحدة القياس في هذا الاختبار أي يكون التحسن بالنقصان.

أما بالنسبة للعينة الضابطة فالمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 88,5 والانحراف المعياري 1,93 أما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 89,8 والانحراف المعياري 0,77 وبعد حساب قيمة "ت" وجدنا قيمتها 1,39 وذلك عند درجة الحرية (ن-1=4) ومستوى الدلالة 0,05 وهي قيمة أقل من "ت" الجدولية

المقدرة ب 2,77 وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير معنوي وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية.

الشكل رقم (01) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة الهجوم المعاكس.



3-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

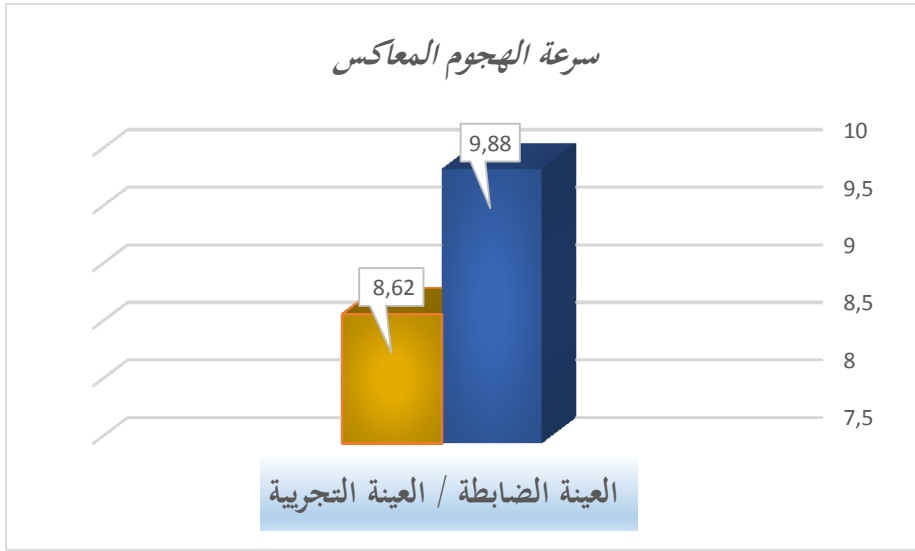
1-3-2- عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	2,20	3,65	1,40	8,62	15	العينة التجريبية
			0,77	9,88	15	العينة الضابطة

جدول رقم (06) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة الهجوم المعاكس

من الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي هو 8,62 وبالاختلاف المعياري قدره 1,40 أما العينة الضابطة فالمتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 9,88 والاختلاف المعياري 0,77 وبعد حساب قيمة "ت" وجدنا قيمتها 3,65 وذلك عند درجة الحرية (2ن-2=28) ومستوى الدلالة 0,05 وهي قيمة أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2,20 وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

الشكل رقم (02) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار سرعة الهجوم المعاكس



2-4-4- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث بالنسبة لعدد ونوع التميريات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بالنسبة للعينة الضابطة:

2-4-4-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس بالنسبة لعدد ونوع التميريات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بالنسبة للعينة الضابطة:

النسبة المئوية		التكرارات		المتغيرات	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		
40	16,66	02	01	D-A	بداية

60	33,33	03	02	D-B		ونهاية الهجمة	
00	50	00	03	D-C			
ط	ق	ط	ق	ط	ق	ط	ق
25	75	25	75	04	12	03	09

جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجمة.

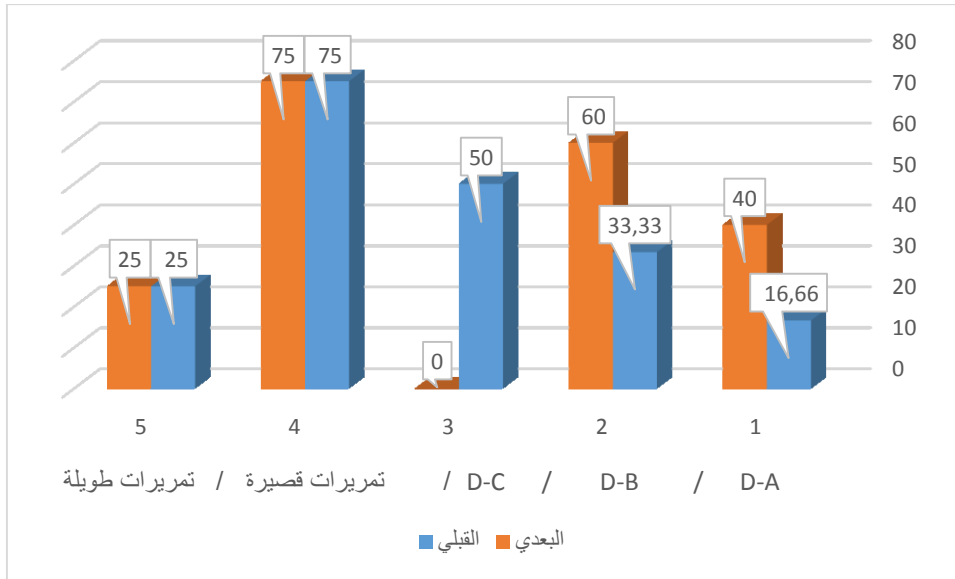
من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن عدد الانطلاقات من المنطقة (A) إلى المنطقة (D) كان انطلاقا واحد (1) ما يمثل نسبة 16.66% أما عدد الانطلاقات من المنطقة (B) إلى المنطقة (D) فكانت ثلاث (3) انطلاقات ما يمثل نسبة 33.33% في حين أن عدد الانطلاقات من المنطقة (C) إلى المنطقة (D) فكانت 50%.

أما بنسبة للعدد التمريرات القصيرة فقد بلغ عددها (9) ما يعادل نسبة 75% في حين بلغت عدد التمريرات الطويلة (3) تمريرات ما يعادل نسبة 25% و هذا في الاختبار القبلي للعينه الضابطة.

أما بالنسبة للاختبار البعدي فكانت عدد الانطلاقات من المنطقة (A) إلى المنطقة (D) كان (2) انطلاقات ما يمثل نسبة 40% أما عدد الانطلاقات من المنطقة (B) إلى المنطقة (D) فكانت ثلاث (3) انطلاقات ما يمثل نسبة 60% في حين أن عدد الانطلاقات من المنطقة (C) إلى المنطقة (D) لا توجد.

أما بنسبة للعدد التمريرات القصيرة فقد بلغ عددها (12) ما يعادل نسبة 75% في حين بلغت عدد التمريرات الطويلة (4) تمريرات ما يعادل نسبة 25%.

الشكل رقم (03) يبين النسب المئوية لعدد و نوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة.



2-4-2- عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بالنسبة للعينة التجريبية:

النسبة المئوية		التكرارات				المتغيرات		
البعدي	القبلي	البعدي		القبلي		D-A	D-B	
42,86	40	03	02					بداية
57,14	60	04	03					ونهاية
00	00	00	00			D-C	الهجمة	
		ط		ق		عدد ونوعية		
		ط		ق		التمريرات		
34,78	65,22	40	60	08	15	04	06	

جدول رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا أن عدد الانطلاقات من المنطقة (A) إلى المنطقة (D) كان انطلاقا واحد (2) انطلاقات ما يمثل نسبة 40% أما عدد الانطلاقات من المنطقة (B) إلى المنطقة (D)

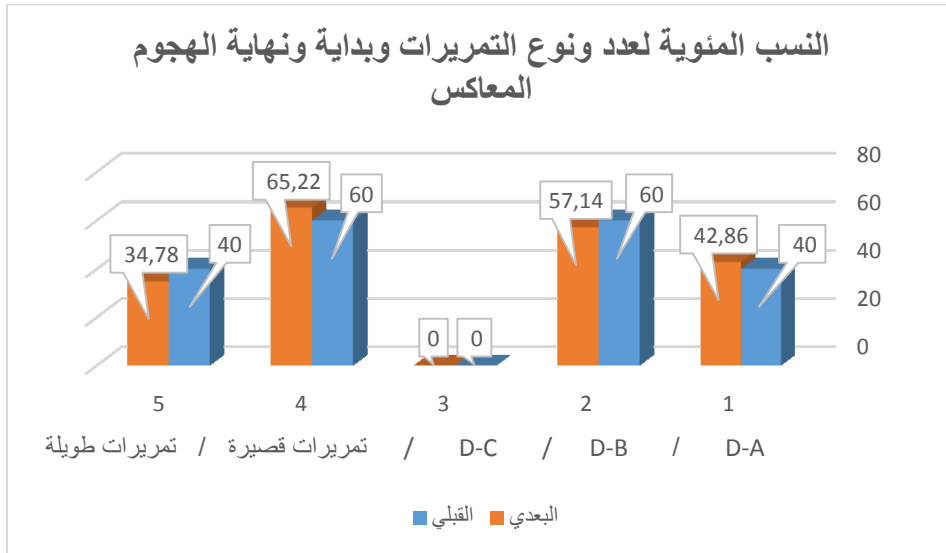
فكانت ثلاث (3) انطلاقات ما يمثل نسبة 60% في حين أن عدد الانطلاقات من المنطقة (C) إلى المنطقة (D) لا يوجد.

أما بنسبة للعدد التمريرات القصيرة فقد بلغ عددها (6) تمريرات ما يعدل نسبة 60% في حين بلغت عدد التمريرات الطويلة (4) تمريرات ما يعدل نسبة 40% هذا في الاختبار القبلي للعينه الضابطة

أما بالنسبة للاختبار البعدي فكانت عدد الانطلاقات من المنطقة (A) إلى المنطقة (D) ثلاث (3) انطلاقات ما يمثل نسبة 42.86% أما عدد الانطلاقات من المنطقة (B) إلى المنطقة (D) فكانت أربع (4) انطلاقات ما يمثل نسبة 57.14% في حين أن عدد الانطلاقات من المنطقة (C) إلى المنطقة (D) لا يوجد.

أما بنسبة للعدد التمريرات القصيرة فقد بلغ عددها (15) ما يعدل نسبة 65.22% في حين بلغت عدد التمريرات الطويلة (8) تمريرات ما يعدل نسبة 34.78%.

الشكل رقم (04) يبين النسب المئوية لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية



5-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي ليعتني البحث بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس:

5-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الهجوم المعاكس بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بالنسبة ليعتني البحث:

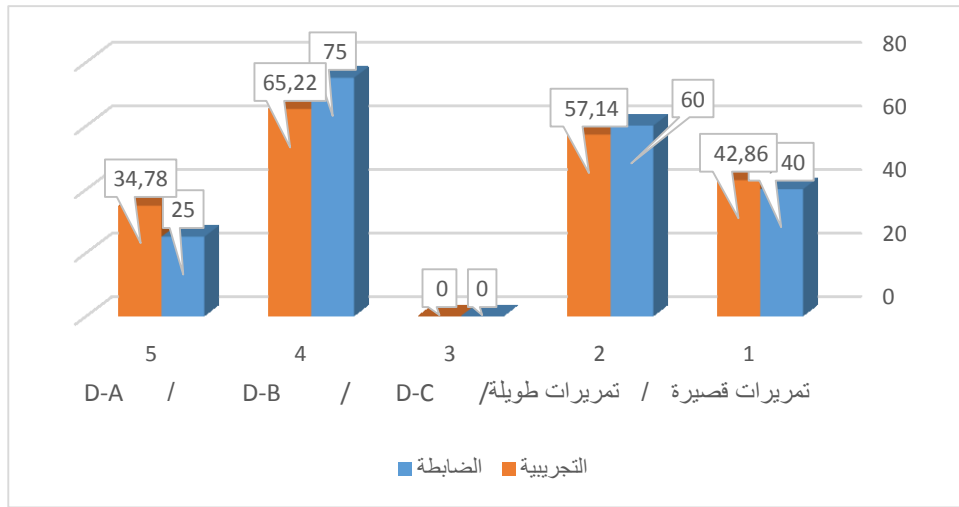
المتغيرات		التكرارات				النسبة المئوية	
		الضابطة		التجريبية		الضابطة	التجريبية
بداية ونهاية الهجمة	D-A	02	03	40	42,86		
	D-B	03	04	60	57,14		
	D-C	00	00	00	00		
عدد ونوعية التمريرات		ق	ط	ق	ط	ق	ط
		12	04	15	08	75	25
							34,78

جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعيني البحث بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس.

من خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا أن عدد الانطلاقات من المنطقة (A) إلى المنطقة (D) كان (2) انطلاقات ما يمثل نسبة 40% أما عدد الانطلاقات من المنطقة (B) إلى المنطقة (D) فكانت ثلاث (3) انطلاقات ما يمثل نسبة 60% في حين أن عدد الانطلاقات من المنطقة (C) إلى المنطقة (D) لا توجد، أما بنسبة للعدد التمريرات القصيرة فقد بلغ عددها (12) ما يعدل نسبة 75% في حين بلغت عدد التمريرات الطويلة (4) تمريرات ما يعدل نسبة 25% هذا في الاختبار في البعدي للعينة الضابطة.

أما بالنسبة للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكانت عدد الانطلاقات من المنطقة (A) إلى المنطقة (D) كان ثلاث (3) انطلاقات يمثل نسبة 42.86% أما عدد الانطلاقات من المنطقة (B) إلى المنطقة (D) فكانت أربع (4) انطلاقات ما يمثل نسبة 57.14 في حين أن عدد الانطلاقات من المنطقة (C) إلى المنطقة (D) لا توجد، أما بنسبة للعدد التمريرات القصيرة فقد بلغ عددها (15) تمريرة ما يعدل نسبة 65.22% في حين بلغت عدد التمريرات الطويلة (3) تمريرات ما يعدل نسبة 34.78%.

الشكل رقم (05) يبين النسب المئوية لعدد ونوع التميريات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس في الاختبار البعدي لعينتي البحث.



-6-2

مناقشة نتائج البحث:

قام الطلبة بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتماداً على هذه البيانات وانطلاقاً من عرض وتحليل نتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جلياً أن عينة البحث حققت فروقاً ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سابقاً.

7-2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصّل عليها من خلال العرض ومناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي:

الفرضية الأولى: والتي افترض فيها الطلبة أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي بين العينة التجريبية والضابطة". عمل الباحثون على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصّل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستجودن قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة لبعض المتغيرات والاختبارات البدنية والمادية، ومن خلال الجدول رقم (02) الخاص بدلالة الفروق بين

المتوسطات للاختبارات القبلية لعيني البحث التجريبية والضابطة يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين قبل إجراء التجربة الرئيسية بحيث كانت "ت" المحسوبة ما بين (0,00 و 0,49) وكلها أقل من "ت" الجدولية المقدره ب 2,04 عند درجة الحرية (2-2=28) ومستوى الدلالة 0,05 و "ت" الجدولية لسرعة عند درجة الحرية 3 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل تنفيذ البرنامج. 3,18 الهجوم المعاكس والمقدرة ب وعليه نقول إن الفرضية الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية: والتي افترض فيها الطلبة أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة من خلال الجداول رقم (05,03) والأشكال البيانية رقم (03, 01) يتضح جليا أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدي، ومن قيمة "ت" المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2,77 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0,05. ويعزي الطلبة ذلك إلى ضعف المعرفة الخططية بإضافة إلى عدم استخدام التمارين التي تساهم في تطوير الهجوم المعاكس.

الفرضية الثالثة: والتي افترض فيها الطلبة أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي من خلال الجداول رقم (03, 06) والأشكال البيانية رقم (01, 04) يتضح جليا أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدي ومن قيمة "ت" المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2,30 عند درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة 0,05 وذلك لصالح الاختبارات البعدي.

ويرجع الطلبة هذا التحسن إلى فعالية البرنامج التدريبي الذي يحتوي تمارين هادفة إلى تطوير الهجوم المعاكس كتمارين الجري بالكرة و التمارين استرجاع السريع للكرة والتمريرات الطويلة حيث كانت نسبة التمريرات الطويلة في الاختبار البعدي عالية مقارنة بالاختبار البعدي ويعزي كذلك الباحثان هذا التطور إلى استخدام الجمل الخططية الهجومية ويؤكد ذلك (فالح، 2006) إن استخدام الجمل الخططية تساعد على ربط المهارات ذات العلاقة بعضها ببعض و خلق ظروف مشابهة لظروف المباراة لتطوير المهارات الهجومية.

الفرضية الرابعة: والتي افترض فيها الطلبة أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينه الضابطة والتجريبية لصالح العينه التجريبية. من خلال الجداول رقم (06, 09) والأشكال البيانية رقم (02, 05) يتضح جليا أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدي ومن قيمة "ت" المحسوبة

المقدرة (3,65) حيث كانت دائما أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب 2,20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 وذلك لصالح العينة التجريبية.

ويرجع الطلبة هذا التحسن في هذه المتغيرات إلى فاعلية البرنامج التدريبي المشتمل على التدريبات الهجوم السريع المعاكس إذ أن الهجوم السريع المعاكس يستوجب تطبيق تمرينات تتوافق ومبادئه المبني عليها من حيث السرعة في التنفيذ وعدد التمرينات ونوعيتها ويؤكد ذلك (اسماعيل، 1993) أن الهجوم السريع المرتد هو الهجوم المفاجئ والمباغت للفريق وذلك بتحويل الكرة من الدفاع إلى الهجوم وتنفيذ التمرينات الطويلة للمهاجمين المتقدمين لإنهاء الهجمات مباشرة بأقل وقت ممكن.

- الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من أن الفرضيات الجزئية قد تحققت، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي أثر إيجابا على فعالية الأداء الهجومي المعاكس وعليه يرى الطلبة الباحثين أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت ومفادها أن "البرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير سرعة الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة القدم لعينة قيد الدراسة".

2-8- الاستنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قام بها الطالب بدءا بالإمام النظري لكل متطلبات البحث ومما سبق عرضه و في حدود منهج البحث و العينة التي طبق عليها الدراسة و بعد المعالجة الإحصائية توصل الطالب إلى استنتاجات التالية:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين العيّنتين التجريبيّة و الضابطة في الاختبارات القبليّة و هذا يدل على تجانس العيّنتين من حيث المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا ما بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في مستوى سرعة الهجوم المعاكس و ذلك لتناسب محتوى البرنامج من حيث خصوصية التمارين مع الفئة العمرية.
- حققت العيّنتين الضابطة و التجريبية تطورا إيجابيا ما بين الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى سرعة الهجوم المعاكس غير أن التطور الحاصل عند العينة الضابطة كان منطقيًا نتيجة الاستمرارية في التدريب.

- حقق البرنامج التدريبي تطوراً إيجابياً في نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية و هذا ما يدل على تأثير البرنامج في تطوير سرعة الهجوم المعاكس
- استخدام تدريبات الجري بالكرة و التمريبات الطويلة و التدرب على سرعة قطع الكرة كلها عوامل تقنية تساعد على إنجاح الهجوم المعاكس.

2-9- الاقتراحات:

- ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقننة الخاصة بالجوانب الخططية
- ضرورة التأكيد على استخدام المنهج العلمي في إعداد البرامج التدريبية
- إجراء مثل هذا النوع من البحوث على مجتمع بحث أكبر
- ضرورة تناول الباحثين الجوانب الخططية من الناحية التجريبية و عدم الاكتصار على تناولها بطريقة مسحية وصفية.
- إدراج حصص نظرية في البرنامج التدريبي
- تطبيق هذا النوع من البرامج على فئة عمرية أكثر نضجاً من الناحية الخططية كفئة الشباب.

2-10- الخلاصة العامة:

إن تحقيق المستويات الرياضية العالية في كرة القدم مرهون بمدى العمل العلمي و الجهد المتواصل في سبيل تنمية و تطوير جميع جوانبها المختلفة البدنية و التقنية و مهارية و الخططية و ذلك بتطوير الطرق و الأساليب التدريبية المختلفة المبنية على أساس علمي متين يمكن الفرق من تحقيق المستويات العالية و الإنجازات المرجوة.

و من خلال الملاحظة بعض الفرق المحلية لأصناف الوسطى لفت انتباهنا قلة اهتمام مدربين تلك الفرق بتنمية و تطوير الجوانب الخططية بشكل عام كون هذا الجانب من أهم الجوانب و أن العناصر المكونة له و المساهمة في تطويره تنمى في هذه المرحلة العمرية وسعياً منا لحل هذا الإشكال اقترح الطلبة برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير سرعة الهجوم المعاكس ومن هنا تم تقسيم هذه الدراسة إلى باين حيث تم تخصيص الباب الأول لدراسة النظرية حيث تم التطرق إلى جمع المادة الحيوية التي تخدم موضوع بحثنا و تنظيمها إلى ثلاث فصول:

حيث اشتمل الفصل الأول على متطلبات كرة القدم الحديثة و القدرات البدنية و النواحي المهارية أما الفصل الثاني فخصص للحديث عن الإعداد الخططي و الهجوم المعاكس أما الفصل الثالث فخصص للحديث عن أهم الخصائص البدنية و النفسية المميزة للفئة العمرية و الباب الثاني من الدراسة تم تقسيمه إلى فصلين حيث يتضمن الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و في هذا الصدد استخدم الباحث المنهج التجريبي لأجل التأكد من صحة الفروض أو نفيها وذلك بتصميم مجموعتين تجريبية و ضابطة أما الفصل الثاني من هذا الباب فقد تناولنا فيه عرض و تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ثم مناقشة فرضيات البحث إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات و من خلال هذه الأخيرة استنتج الطلبة أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير سرعة الهجوم المعاكس لدى عينة البحث.

و قد خرجنا بمجموعة من الاقتراحات قد تمكن الباحثين و المحتمين بمثل هذه البحوث من دراسة هذا الموضوع من ناحية أخرى ووضع فروع على ضوء نتائج هذه الدراسة.

التعريف بالبحث

-مقدمة البحث .

-إشكالية البحث .

-فرضيات البحث .

-أهداف البحث .

-أهمية البحث .

-مصطلحات البحث .

-الدراسات السابقة .

-التعليق على الدراسات السابقة .

-نقد الدراسات السابقة .

الباب الأول: الجانب النظري

–مقدمة الباب الأول

–الفصل الأول: الهجوم المعاكس.

–الفصل الثاني: متطلبات كرة القدم الحديثة.

–الفصل الثالث: المراهقة.

الفصل الأول: الهجوم المعاكس

تمهيد.

1-2- المتطلبات الخطية للاعب كرة القدم (الإعداد الخطي).

2-2- مراحل الأداء الخطي

3-2- أنواع خطط اللعب.

4-2- سرعة الاستجابة الحركية وأهميتها في الهجوم المعاكس.

5-2- الشروط الأساسية لتطوير سرعة الاستجابة.

6-2- تنمية سرعة الاستجابة.

7-2- أنواع سرعة الاستجابة.

8-2- أسس الإعداد الخطي.

9-2- أساليب اللعب المرتبطة بالهجوم المعاكس.

خلاصة.

الفصل الثاني: متطلبات كرة القدم الحديثة.

تمهيد.

1-1-متطلبات كرة القدم الحديثة.

1-2-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.

1-3-الإعداد البدني.

1-4-أنواع القدرات البدنية.

1-5-السرعة.

1-6-المرونة.

1-7-الرشاقة.

1-8-المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم.

1-9-متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب.

خلاصة.

الفصل الثالث: المراهقة.

تمهيد.

3-1- تعريف المراهقة.

3-2- أسباب البلوغ.

3-3- العوامل المؤثرة في البلوغ.

3-4- مميزات فئة الأواسط.

3-5- النمو الجسمي.

3-6- النمو الاجتماعي.

3-7- النمو الحركي.

3-8- النمو الانفعالي.

3-9- مشاكل فئة الأواسط.

خلاصة.

خاتمة الباب الأول.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

مقدمة الباب الثاني.

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

تمهيد.

1-1- الدراسات الأساسية.

1-1-1- الدراسة الاستطلاعية.

1-2- منهج البحث.

1-3- مجالات البحث.

1-4- متغيرات البحث.

1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.

1-7- مجتمع وعينة البحث.

1-8- الأسس العلمية للاختبارات.

1-9- الوسائل الإحصائية.

1-10- صعوبات البحث.

خلاصة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.

2-2- عرض ومناقشة نتائج البحث.

2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث.

2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبليّ و البعدي لعينيّ البحث.

2-3- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث.

2-4- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبليّ و البعدي لعينيّ البحث بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس بالنسبة للعينة الضابطة.

2-5- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث بالنسبة لعدد ونوع التمريرات وبداية ونهاية الهجوم المعاكس.

2-6- مناقشة نتائج البحث.

2-7- مقابلة النتائج بالفرضيات.

2-8- الاستنتاجات.

2-9- الاقتراحات.

2-10- خلاصة عامة.

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

الملحق رقم (1) استمارة ترشيح البرنامج التدريبي.

الملحق رقم (2) استمارة ترشيح بطاقة الملاحظة.

الملحق رقم (3) النتائج الخام المتحصل عليه.

الملحق رقم (4) بعض المتغيرات لعينيتي البحث (الطول، الوزن، العمر التدريبي).

الملحق رقم (5) الوثائق الإدارية.

الملحق رقم (6) قائمة الأساتذة المحكمين.

قائمة المراجع باللغة العربية:

إبراهيم أحمد سلامة. (1980). الإختبارات و القياس في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار مصر للكتاب.

إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق و الإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

أحمد رضا. (1965). متن اللغة العربية. بيروت: مكتبة الحياة.

أحمد زكي صالح. (1973). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة.

الخشاب زهير قاسم. (1989). كرة القدم. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.

أمر الله البساطي. (1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.

باني أريك. (1989). طريقة الأوروبية في تدريب كرة القدم. بغداد: مطبعة سلمى الفنية.

بسطويسي أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.

ثامر محسن و واثق ناجي. (1988). كرة القدم و عناصرها الأساسية. بغداد: وزارة التعليم العالي و البحث العلمي المطبعة الجامعية.

حامد عبد السلام زهران. (1997). علم النفس الطفولة و المراهقة. القاهرة: علم الكتاب.

حسانين محمد صبحي. (1995). الإختبارات و المقاييس النفسية. لقاهرة: دار الفكر العربي.

حسانين محمد صبحي. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

حماد مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.

حماد مفتي إبراهيم. (1994). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر.

- حمد أحمد الشيخ. (2001). *المرشد في إعداد البحوث*. عمان: دار المستقبل لنشر و التوزيع.
- حمد أحمد الشيخ. (2001). *المرشد في إعداد البحوث و الدراسات العلمية*. عمان: دار المستقبل لنشر و التوزيع.
- حنفي محمود. (1996). *التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (1997). *المدير الفني في كرة القدم*. القاهرة: مركز تاكتاب للنشر.
- حنفي مختار. (1994). *الأسس العلمية لتدريب كرة القدم*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ذنيات محمد بخوش عمار. (1990). *علم الإجتماع و المنهج العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- سامي الصفار. (1989). *كرة القدم كتاب منهجي لطلاب كليات التربية البدنية و الرياضية*. بغداد: وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.
- سامي عريفج خالدحسن المصلح. (1999). *مناهج البحث العلمي*. الاسكندرية: 140.
- سامي عريفج وخالد حسن المصلح، و خاد حسن المصلح سامي عريفج. (1992). *مناهج البحث العلمي*. الاسكندرية: الاسكندرية.
- سعد جلال. (1985). *الطفولة و المراهقة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سلامي الباهي. (1981). *سيكولوجية المراهقة*. الجزائر: المعهد التكنولوجي للتربية.
- شكري ساكر فالخ. (2006). *تأثير استخدام الجمل الخطية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة*, رسالة ماجستير. جامعة البصرة: كلية التربية الرياضية.
- شيماء أحمد كرم. (1987). *اسرعة رد الفعل الحركي وعلاقته بمستوى الأداء*. بغداد: مطابع الجامعة.
- طه وشعلان إبراهيم وأبو المجد عمرو اسماعيل. (1993). *موسوعة الإعداد الخططي: جماعية الأداء في كرة القدم*. مصر: مطابع الاهرام الجامعية.
- عبد الخالق عصام. (1994). *التدريب الرياضي نظريات تطبيقات*. القاهرة: دار المعارف.

- عبد الرحمان عيسوي. (1984). *معالم علم النفس*. بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد الرحمان محمد يحيوي. (2003). *الإختبارات و المقاييس النفسية*. الإسكندرية : منشأة المعارف.
- عبد الرحمان محمد يحيوي. (2003). *القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية*. الإسكندرية : منشأة المعارف.
- عبد القادر حمودة. (1999). *سبع محاضرات حول الاسس التعليمية لكتاب البحث العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبد الله حسين اللامي. (1988). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي*. بغداد: مطبعة الجامعة.
- علي سبهان الكعي. (2004). *التوقع وسرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بدقة الأداء المهارات الدفاعية للاعب كرة الطائرة*. بغداد.
- علي فهمي البيك. (1992). *أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية*. لإسكندرية: منشأة المعارف.
- عمرو أبوالمجد. (1996). *أسس بناء كرة القدم الشاملة*. القاهرة: المكتبة الأولمبية.
- فيصل رشيد عياش الديلمي لعمر عبدالحق. (1997). *كرة القدم كتاب منهجي لطلبة و أساتذته تربية البدنية و الرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- فيلاي خليفة. (1999). *دليل المختبر الوظيفي إختبارات و قياس*. مستغانم.
- قاسم حسن حسين. (1998). *أسس التدريب الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
- لؤي غانم الصميدعي. (1987). *البيوميكانيك و الرياضة*. الموصل: مطابع الجامعة.
- مأمور بن حسن سليمان. (2008). *كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية*. لبنان: دار ابن حزم.
- محمد حسن علاوي. (1975). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (1992). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.

- محمد حسن علاوي. (1994). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب. (199). *البحث العلمي في تربية البدنية والرياضية وعلم النفس*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد موسى عثمان. (1996). *أسس ومناهج البحث العلمي*. القاهرة: مكتبة زهراء الشروق.
- محمد نصر الدين الرضوان ومحمد حسن علاوي. (1982). *التوقع و سرعة الإستجابة الحركية وسرعة رد الفعل*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود مختار حنفي. (1984). *الأسس العلمية لتدريب كرة القدم*. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- محي الدين مختار. (1982). *محاضرات في علم النفس الإجتماعي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مریم سليم. (2002). *علم نفس النمو*. بيروت: دار النهضة العربية.
- مفتي إبراهيم حماد. (2002). *التدريب الرياضي التربوي*. المختار للنشر و التوزيع: القاهرة.
- منير جرجس. (2004). *كرة اليد للجميع*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ميخائيل خليل معوض. (1971). *مشكلات المراهقين في المدن والريف*. القاهرة: دار المعارف.
- نوري الحافظ. (1990). *المراهقة*. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- هارة ترجمة علي نصيف. (1992). *أسس علم التدريب الرياضي*. عمان.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- AKRAMOV, R. (2004). *Sélection et préparation des jeunes footbaleur*. Alger: opu.
- DERISS, D. (2003). *FOOT BALL CONCEPT ET MèTHODE*. ALGER: OPV.
- MATVEIV. (1983). *LES FANDAMENTEUX DE L'ENTRAINEMENT*. PARIS: VIGOT.
- Taelman, R. (1990). *FOOTBALL TECHNIQUE NOUVELLE D'ENTRAINEMENT*.
- TURPIN, B. (1993). *FOOT BALL PRèFORMATION ET FORMATION*. PARIS: AMPHORES.

الملحق رقم 1

إستمارة ترشيح البرنامج التدريبي

الملحق رقم 2

إستمارة ترشيح بطاقة الملاحظة

الملحق رقم 3

النتائج الخام المتحصل عليها

الملحق رقم 4

بعض المتغيرات لعينتي البحث (الطول الوزن

العمر التدريبي)

الملحق رقم 5

الوثائق الإدارية

الملحق رقم 6

قائمة الأساتذة المحكمين

الملحق رقم 1

إستمارة ترشيح البرنامج التدريبي

الملحق رقم 2

إستمارة ترشيح بطاقة الملاحظة

الملحق رقم 3

النتائج الخام المتحصل عليها

الملحق رقم 4

بعض المتغيرات لعينيتي البحث (الطول الوزن

العمر التدريبي)

الملحق رقم 5

الوثائق الإدارية

الملحق رقم 6

قائمة الأساتذة المحكمين