

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

الفصل الاول

1-1 المقدمة :

الرياضة مجال من المجالات الهامة التي يهتم بها العالم واصبحت مظهرا حضاريا لكافة بلدان العالم , لا تستغني عنها امة من الامم لما فيها من فوائد من عظمة لا يمكن حصرها ,بالاضافة الي ما تتسم به من وسائل تلاحم الشعوب في علاقاتها ببعضها البعض ,ونشر المودة والالفة بين افراد المجتمع , فلا شك ان الشباب الرياضي الممارس للرياضة يتمتع بصحة جيدة وقوة بدنية لا يتمتع بها الزم لا يمارس الرياضة, وايضا هي تنمي التعاون والحب والشجاعة والتضحية والاحترام والطموح في نفوس الشباب , كما فيها قيم ومثل لا غني عنها لبناء افراد المجتمع , هذا من حيث الهدف العام اما الهدف الخاص الذي تسعى الي تحقيقه الدول المختلفة من ممارسة الرياضة هو الحصول علي البطولة في المسابقات العالمية وان تحظى بالمرتبة الاولى بين صفوف دول العالم , وهذا الهدف لا يقل اهمية عن الهدف العام بل هو امنية شعوب العالم لان التاريخ يسجل هذه البطولة وتصبح الدولة نموذج لريادة العالم وقُدوة في المجال الرياضي , وتحقيق البطولة ليس مستحيلا علي دولة كما انه ليس سهلا لآخري ولكنه يحتاج الي عزيمة واصرار والبدء باصول صحيحة لفنون اللعبة والعمل المستمر للتخلص من الازخاء (زهران السيد , 1997م , ص 5-6) .

كرة القدم من الالعب الشعبية ذات الجماهير العريضة اذا انها تجد اهتماما متزايدا من قطاعات واسعة من الشباب بين لاعبي , ولهذا اصبحت رياضة كرة القدم تحتل مركزا متقدما من الالعب التي يتم التنافس عليها عالميا , واولمبيا , وقاريا , ودوليا واصبحت الرياضة السائدة والمهيمنة في كل مكان , حتي انها اصبحت بشكل واضح الموضوع البارز والمحبيب في المناقشات اليومية سواء بين الاصدقاء او الصحافة , او في وسائل الاعلام الالكترونية (سالم المنسي, 1994م, ص 5), والكثير من الدول حققت فيها تطورا ملموسا, حتي دول العالم الثالث ,التي تمكنت من المشاركة في كاس العالم والعب الاولمبية , حققت انجازات مشهودة لها , حتي علي مستوي المراحل السنوية المختلفة عالميا , واولمبيا وقاريا.

ويرى بسطاويسي (1999م) ان الخصائص البدنية الاساسية (القوة العضلية , السرعة , التحمل , المرونة , الرشاقة).

هي القاعدة العريضة للوصول الي الاداء المهاري الجيد , حيث يتوقف مستوي المهارات الرياضية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص ذات العلاقة بالمهارة

ويؤكد محمد (1994م) ان ارتفاع مستوي كرة القدم يتطلب اعداد خاص من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة باتقان المهارات الفنية ولما كانت واجبات اللاعبين تختلف حسب خطوط اللعب المختلفة

والمرتبطة بالنواحي الخططية , فانه لابد من توافر عناصر اللياقة البدنية بمستوياتها المختلفة حتي تتفق مع طبيعة الاداء الفني في هذه الخطوط .

ويرى الدارس ان بعض المتطلبات البدنية لها اهميتها في الرياضة الحديثة ويظهر ذلك خاصة اذا تساوي فريقين من الناحية المهارية والخططية و فان الفريق الذي يمتلك لياقة بدنية عالية يكون اكثر سيطرة ونجاحا , اما في الفريق القومي السوداني يتغلب الطابع المهاري علي حساب الجانب البدني .

2-1 مشكلة الدراسة :-

لاحظ الدارس من خلال متابعة الفريق القومي السوداني , وحضور المباريات وعبر وسائل الاعلام المختلفة وشبكة الانترنت , ان الفريق القومي السوداني لم يصل الي نهايات الامم الافريقية , او التصفيات النهائية المؤهلة لكاس العالم , او البطولة الافريقية للاعبين المحليين , وجد الباحث ان النتائج لم ترتقى الي المستوي المطلوب وكانت النتائج ضعيفة جدا من مشاكل الفريق القومي السوداني (مبادئ التدريب البدني) يبين بسطاوسي احمد 1999م , لكل نشاط بدني مبادي يقوم عليها بشكل علمي سليم ويسير بدون اي عوائق او خسائر مع امكانية التحسن الدائم والمبادئ هي (الشدة , الحجم , التكرار , النوع , الزمن FITT).

وعليه يري الدارس الاهتمام بهذه المبادي والمتطلبات من اجل الارتقاء بالمنتخب القومي السوداني للكرة القدم وتحسين الاداء مسقبلا.

3-1 أهمية الدراسة :-

1- ربما يتعرف علي اهم عناصر اللياقة البدنية ودورها في اداء مستوي المنتخب القومي لكرة القدم

2- ربما يتعرف علي اهم المهارات الفنية وطريقة ادائها

3- ربما يتعرف علي اهمية خطط اللعب وتطبيق مبادئ التدريب

4-1 أهداف الدراسة:-

1- يمكن ان يتعرف علي اهمية عناصر اللياقة البدنية لرفع مستوي المنتخب القومي السوداني لكرة القدم .

2- يمكن ان يتعرف علي اهم المهارات الفنية للمنتخب القومي السوداني لكرة القدم وتطويرها واتقانها

3- يمكن ان يتعرف علي اهم خطط اللعب التي يمكن تطبيقها للمنتخب القومي السوداني لكرة القدم .

5-1 تساؤلات الدراسة:-

- 1- ماهي اهم عناصر اللياقة البدنية التي تسهم في رفع مستوى اداء المنتخب القومي السوداني لكرة القدم.
- 2- ما هي اهم المتطلبات المهارات التي يجيدها لاعبي المنتخب القومي السوداني لكرة القدم.
- 3- ما هي اهم خطط اللعب المناسبة التي تتوافق مع ظروف المنتخب السوداني لكرة القدم.

6-1 مجالات الدراسة:-

- الحدود الجغرافية : ولاية الخرطوم
- الحدود البشرية : وخبراء و مدربين
- الحدود الزمانية : في الفترة من 2015-2016م

7-1 اجراءات الدراسة:-

1-7-1 منهج الدراسة:-

استخدم الدارس المنهج الوصفي

2-7-1 مجتمع الدراسة:-

مدربون – خبراء المنتخب السوداني لكرة القدم.

3-7-1 عينة الدراسة :-

مدربين وخبراء المنتخب السوداني لكرة القدم.

4-7-1 ادوات جمع البيانات:-

استخدم الدارس الاستبانة كاداة لجمع البيانات.

8-1 مصطلحات الدراسة:-

المتطلبات البدنية: مقدرة يتسم بها الرياضي لتمكن من خلالها اجهزة الفسيولوجية واعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعيلة ,لوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية وحركية ذات طبيعة خاصة (باهي 1998م , ص , 29)

المتطلبات المهارية الفنية: هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها

(محمود مختار 1995م , ص , 38)

خطط اللعب : هي تلك التحركات والفعالية الايجابية التي يؤديها اللاعبون اثناء المباراة في حالتي الهجوم والدفاع بصورة فردية او زوجية او جماعية (مفتي ابراهيم 2011)

الفريق القومي: هو المنتخب القومي السوداني لكرة القدم الذي يمثل السودان في المنافسات الخارجية في مختلف البطولات , ويشمل الاعيين المسجلين في الاتحاد السوداني لكرة القدم
(تعريف اجرائي)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

1-2 المبحث الاول :-

1-1-2 نشأة وتطور لعبة كرة القدم في العالم :

ان لعبة كرة القدم كانت ضرباً من ضروب الترفية والمتعة الرياضية بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الالعاب الرياضية الاخرى كمان انها اكتسبت شعبية كبرى ظهرت في كثرت الاقبال عليها اذا بحثنا في تاريخ كرة القدم و ان بدايتها كانت تتسم بالخشونة والارتجال ولا تقوم علي اسس من الفن والدراسة او التهذيب ولم تكن لها قواعد ثابتة تحدد زمن المباراة ومواصفات الكرة وتحديد الملعب والاهداف وعدد اللاعبين فكثيرا ماكانت المباراة تقام بين بلدين او مدنيتين متقاربتين ويحاول كل منهما ان يصل الي وسط البلدة بالكرة ليدخلها غازيا" منتصرا" وكانت المباراة تستمر اياما واسابيع وربما شهور حتي يصل احد الفريقين الي هدفه , وكثير ما تحدث حوادث ويذهب ضحيتها البعض مما جعل الحكومات تلجاء الي اصدار قوانين تحرم لعبة كرة القدم .

ولقد دارت في انجلترا عدة مناقشات تاريخية بين علماء ومؤرخين كان الغرض منها ايجاد صورا واضحة عن لعبة كرة القدم وتاريخها وقدمت عدة اوراق ومخطوطات تاريخية وكان هناك جدل كثير يدور حولها فكثير من الدول تدعي هذا الشرف , وتعرض تاريخ كرة القدم لهذا النزاع الذي تمثل في ان كل دولة تسعى لان تكون هي صاحبة هذا الشرف بكسب بداية تاريخ هذه اللعبة لتثبت للعالم الجديد انها صاحبة حضارة ومجد وان تاريخها التليد قد حمل في هذه اللعبة كدليل واضح علي علو قدرها في هذا المضممار ذلك لان حضارات الدول تدعم مزاعمها بادلة قديمة ولكنها واهية ليس لها اثر باقتران محقق بل هي مجرد تبريرات ضمنية لا توثقها البراهين وتنقصها الحثيات التاريخية الملموسة , بدأ لعبها في الصين عام 2500 ق. م بطريقة بدائية وكانت تسمى (تسو – تشو) الاول بمعني ركل الكرة والثاني بمعني الكرة .

ويقول بعض المؤرخين انها كانت في الصين كاسلوب تدريب عسكري من حيث الهجوم والدفاع (عبد العزيز حسن البصير , 2004 , ص 20ص22) .

اهمية كرة القدم كجزء ثقافي لكل من المدرب واللاعب

ان معرفة كل من اللاعب والمدرب بتاريخ كرة القدم بشكل عام , وببلاده بشكل خاص يزوده بمعلومات تاريخية حول اللعبة , وتلك المعلومات تعتبر جزء من المعارف التي يجب علي اللاعبين الذين يمارسون كرة القدم كهواه , او يعدون لاحترافها مستقبلا" ان يزودوا بها ان اطلع كل من المدرب واللاعب حتي علي نبذه عن تاريخ كرة القدم في العالم وفي بلده امر يعتبر من اهم متطلبات اعداده .

2-1-2 تاريخ كرة القدم في العالم :

كرة القدم في الماضي البعيد :

كرة القدم تعبر من اقدم الالعاب كما تعبر اكثر الالعاب جاذبية , ويروى التاريخ انها عرفت منذ القدم , اذ مارس الصينيون كرة القدم منذ 2500 عاما" قبل الميلاد .

وخلال ممارسة الصينيين لكرة القدم البدائية فقد كانوا يصنعونها من جلد الحيوانات , ولكنها لم تكن بنفس الحجم التي هي عليه الان حيث كانت اصغر , ويقول الصينيون ان الكرة التي استخدموها قديما كانت اقل وزنا واقل امتلاءا" بالهواء عما هو معروف عن كرة القدم الان .

كما يشير احد المؤرخين ان اليابانيين عرفوا كرة القدم كذلك منذ اكثر من 14 ق.م مضت حيث كانوا يطلقوا عليها مسمي كيماري , ويورخ مورخون اخرون ان كرة القدم قد مورست في القرن الخامس قبل الميلاد , كما تشير بعض المراجع ان الرومان توارثوا لعبة كرة القدم ونشروها باوربا .

كرة القدم في الماضي القريب :

بالرغم من الروايات السابق الاشارة اليها عن تاريخ كرة القدم واماكن ممارستها بالعالم القديم , الا ان معظم المؤرخين يؤكدون ان الانجليز هم الذين ابتدعوا لعبة كرة القدم التي نعرفها الان..يزكر بعض المؤرخين كذلك ان الدينماركيين قد احتلوا انجلترا في الفترة من 1016م الي 1042م , حيث انتهى هذا الاحتلال بمعركة فاصلة , تغلب فيها الانجليز علي الدينماكيين , ثم قطعوا راس القائد الدينماركي , ورفسوها بأقداهم مبتهجين بانتصارهم , بعد ذلك صار هذا السلوك تقليدا قوميا" وعلامة علي الثأر ولاانتقام ولاانتصار .

وارخ انه بمرور السنوات وخلال المناسبات القومية بتلك الفترة كان الانجليز يستبدلون راس القائد الدينماركي بكرة , وحلال المناسبات تحول التقليد الي شكل اخر حيث كان يجتمع الشباب خلال المناسبات بالشوارع يتقاذفون باقداهم الكرة بغرض قضاء الوقت في التريض.

وتشير المراجع الي ان الانجليز قد صنعوا الكرة فيما بعد من جلد البقر حيث كانت الكرة تعد للتك المناسبة , وبالتدرج بدات فكرة رياضية او لعبة كرة القدم تتبلور , كما بدات ملامحها بالظهور بصورة اكثر وضوحا مما كانت عليه من قبل

في عام 1349م اصدر الملك ادورد الثالث قرار يمنع ممارسة لعبة كرة القدم علي اعتبار انها تقلل من اهتمام الشباب برمي السهام .

في عام 1389م جاء ريتشارد الثاني فمنع لعب الكرة بجميع انحاء البلاد , مرت كرة القم بشكلها الاولي بمراحل متعددة في تطويرها قبل ان تصل للتنظيم الذي نشاهدها عليه الان , ولقد اثبت العديد من المؤرخين ان انجلترا كان لها الدور الرائد في نشأة كرة القدم .

والمثير للدهشة ان كرة القدم كانت تلعب في خلال اكثر من 50ممارسا" في نفس الوقت , وكان العنف مسموح به خلال ممارستها , وكان في بعض الاحيان يتفوق الاقوي جسدا" (مفتي ابراهيم 2010م ص 11الي 14) .

3-1-2 تاريخ لعبة كرة القدم في السودان :

لم تكن كرة القدم معروفة في السودان قبل الاستعمار باي صفة من الصفات , وقد شاهدها السودانيون الذين عاشوا بالقرب من سككات الجيش الانجليزي كضاحية بري والديوم والذين عملوا بكليات غردون والكلية الحربية وقد مارسها قلة من طلبة المدارس الاولية والوسطي بطريقة غير منتظمة خلا حصص التربية الرياضية عندما بدأت بمدن الخرطوم و ودمدني ووادي حلفا وسواكن (-1902 1904) . حيث كان معظم طلبة هذه المدارس من ابناء المصريين والشوام الذين كان يعملون كموظفين في البلاد .

تعتبر كلية غردون الاساس لكرة القدم في السودان حيث مارسها الطلبة واساتذتهم الانجليز وخاصة عندما التحق المستر (يودال) بهيئة التدريس عام 1907م وهو يعتبر من اوائل الرياضيين الانجليز الذين بذلوا جهدا مقدرا في ادخال كرة القدم السودان والتي كانت تشاهد في بواكرها من قبل النظاره في بعض الاحياء والساحات حيث كانت تحظى باهتمام قليل ولفترات قصيرة وذلك لعدم المام الناس بها ومعرفة اصولها , وفي عام 1910م برز احد السودانيين وهو عثمان رمضان دكين (نكولا) ويعتبر من اوائل الذين مارسوا اللعبة وقد لعب ضمن فرقة اوطه الملك والتي تسمى (الفيزيلرز) وبعض انضمام السودانيون لبعض فرق الجيش وجدت بعد ذلك رواجا لابس به بين الناس اخذت تنتشر في المدارس وسرعان ما عمت الاحياء بالخرطوم وبقية المدن الكبرى مثل ودمدني وعطبرة وبورتسودان والابيض وكلما تخرجت دفعة من المدارس الاولية وكلية غردون قويت اللعبة وذاد انتشارها .

وفي مدينة الخرطوم ظهرت بعض الفرق وسط الاهالي منها فرق بري وديم سلمان والمقص والفجر والنسر وديم ابريش ويعتبر الاخير من اقوي الفرق بالخرطوم حتي عام 1918م وفي امدرمان عرفت المدينة الكرة لأول مرة عام 1902م عن طريق مدرسة امدرمان الاميرية ومنها انتقلت الي الاحياء بواسطة طلبتها حيث اخزت في الانتشار واكتساب شعبيتها , وفي عام 1908م بدأت الفرق تتكون نذكر منها الوطن , المسالمة , الاستبالية , قلب الاسد , وفي عام 1928م ظهر فريق قوي ومتمرس في فنون اللعبة يسمى (تيم عباس) وكان معظم لاعبيه من طلبة كلية غردون واستطاع هذا التيم ان يهزم كل فرق امدرمان وعباس هذا كان جلاذ بسوق امدرمان وهو من هواة كرة القدم وبعد ذلك تم دمج كل فرق المنطقة في فريق واحد يسمى الموردة وتم الاجتماع في منزل عوض الله مرسل بالعباسية وكونت المورة الموحدة 12مايو 1929م.

(عبد العزيز البصير , 2004م ص.22-23)

اما في بحري ظهرت فرق اولاد كوبر والمخازن وعقرب , والكوكب والمهمات وتلودى الوابورات وديم السلك وديم كمبال ثم استاك , وعقرب , وتذكار , وفي مدني ظهرت بعض فرق الانجليز وفرق الاورط العسكرية , والبوليس , والمصالح الحكومية , والمدارس , وتجمعات الاحياء منها تيم العمدة , والبحر وغيرها . وفي بقية مدن السودان المختلفة نجد في عطبرة ان كرة القدم ظهرت فيها ايضا " مبكرا " وقد انشأت الادارة البريطانية ناديا " خاصا " بالبريطانيين عام 1908م وسمي نادي عطبرة الرياضي الذي كان يرأسه المستر (مدونتر) قائد الكتبية البريطانية وعقب افتتاح النادي تكون اول فريق لكرة القدم من جنود الجيش البريطاني وكان كابتنه المستر (ميرك) وفي عام 1911م تكون فريق يحمل اسم الري المصري الذي تم حله عام 1919م وتم تكوين فرق جديد من فروع واقسام السكة حديد , وكانت كل المبارات تقام بميدان عطبرة الرياضي , وفي بورتسودان تكون فريق يحمل اسم ونجد باشا , وحي العرب , وفي الابيض تكون فريق الاعمال الحرة . وعمت بعد ذلك كرة القدم جميع انحاء السودان كما نراها اليوم اليوم منتشرة وفي عام 1936م تم تكوين اول اتحاد كرة قدم سوداني يدار بواسطة الادارة البريطانية لذا جاءت لجان الاتحاد مطابقة للجان الاتحاد الانجليزي .

وفي عام 1955م تمت سودنة الاتحاد السوداني وتولي د. عبدالحليم محمد رئاسة الاتحاد السوداني كاول سوداني يتولي هذا المنصب بالاضافة الي عبدالرحيم شداد في السكرتارية وفي فترتهما كان للسودان شرف تنظيم اول دورة افريقية بالخرطوم 1957م والدورة الافريقية السابعة عام 1970م بالخرطوم ومدني والتي فاز بها السودان وقاد السودان بالتضامن مع مصر واثيوبيا تبني قيام الاتحاد الافريقي لكرة القدم (كاف) عام 1956م , ومن الانجازات الاخرى التي حققها السودان تمثيله قارة افريقيا في كرة القدم بدورة اولمبياد مويونخ بالمانيا عام 1970م بفضل المرب هاشم ضيف الله والمدرّب سيد سليم , وقد انتخب د. عبدالحليم محمد لرئاسة الاتحاد الافريقي لكرة القدم عام 1968م برئاسة الفخرية للاتحاد الافريقي (نفس المرجع السابق ص 23-24)

2-1-3 المنتخب القومي السوداني :

يعتبر المنتخب الاهلي السوداني احد اعرق المنتخبات في افريقيا والوطن العربي ويكفي انه شارك في اول بطولة لكاس امم افريقيا عام 1957 في البطولة الاولى التي اقيمت بالسودان. تاسس الاتحاد السوداني لكرة القدم في عام 1936م الا ان المنتخب انتظر 19 عام ليلعب اول مباراة في تاريخه وكانت امام اثيوبيا في عام 1955م وكان المنتخب يسمى انذاك الفريق الاهلي السوداني واقيمت المباراة علي ملعب دار الرياضة بامدرمان وانتهت بفوز السودان 0/5 .

حصاد السودان في سبع نهايات افريقية

20 مباراة للسودان في النهايات حقق الفوز في 6 وخسر 9 مباريات ويعتبر برعي اول لاعب سجل هدفا في النهائي وجكسا تصدر قائمة الهادفين ابرز المدربين استاروستا التشيكي , وكوتشيف البلغاري.

المشاركة الاخيرة للسودان في نهايات امم افريقيا التي نظمت في دولتي الجابون وغينيا الاستوائية هي المشاركة الثامنة في نهايات امم افريقيا اذ سبق للسودان المشاركة في سبع نهايات هي التي سنلقي عليها بمناسبة مشاركة السودان في النهايات الحالية لنقف عي موقف المنتخب الوطني ليعرف ما له وما عليه في النهايات السبع التي شارك فيها عبر سنوات مختلفة

اول مشاركة للسودان في نهايات امم افريقيا جاءت في عام 1957 وهي اول بطولة لامم افريقيا وشارك فيها عدد محدود من الدول بلغ عدد ثلاث دول فقط لعبت في اول نهائين للبطولة وبعد ان تم رفع عدد الدول المشاركة توسعت دائرة المشاركة حيث ظلت كل الدول الافريقية تشارك في البطولة عبر تصنيفات عديدة حتي يصل عدد محدود من الدول المشاركة في 16 منخبا تقسم الي اربع مجموعات وهذا هو النظام القائم حاليا ,

النهايات التي سبق ان شارك السودان سنستعرضها من خلال هذه الصفة السودان وحصاد النهايات في امم افريقيا وفيها سنستعرض كل نتائج المنخب في تلك النهايات . وانتصاراته وهزائمه والاهداف التي سجلها وتلك التي سجلت ضده مع بيان باسماء اللاعبين الذين سجلوا الاهداف في النهايات السبع التي شارك فيها السودان , كل ذلك سنستعرضه بمناسبة النهايات الحالية التي تحمل الرقم 28 للبطولة التي كما ذكرنا بدأت في عام 1957م اي ان البطولة بلغ عمرها الان 55 عام .

(صحيفة الصدي : 2016 شهر 4)

السودان في اول نهائي لامم افريقيا

اول بطولة لامم افريقيا تم تنظيمها في عام 1957م واقامت بالسودان وشاركت فيها ثلاث دول كان مفروضا ان تكون اربعة الا ان نظرا لابعاد جنوب افريقيا من المشاركة بسبب ممارستها التميز العنصري اقتضت المشاركة علي ثلاث دول وهي السودان ومصر واثيوبيا ، السودان التقى بمصر في المباراة الاولى باستاد الخرطوم وفيها حقق المنتخب المصري الفوز 1/2 وسجل هدف السودان الوحيد برعي احمد البشير ليكون هو صاحب اول هدف سجله السودان في بطولة امم افريقيا المباراة الثانية كان مفترض تقوم بين اثيوبيا وجنوب افريقيا الا ان ابعاد جنوب افريقيا من المشاركة ادي لاعتماد فوز اثيوبيا ليتقي في النهائي مع مصر التي حققت الفوز علي اثيوبيا 0/4 لتفوز مصر باول بطولة لامم افريقيا.

السودان في المشاركة الثانية 1959م

الثلاثة التي شاركت في اول بطولة ايضا شاركت في البطولة الثانية التي اقيمت بمصر والدول هي مصر المنظمة والسودان واثيوبيا

فاز السودان علي اثيوبيا 0/1 واحرزه دريسة ليلعب السودان في النهائي مع مصر التي حققت الفوز عليه بنتيجة 2/1 سجل هدف السودان صديق منزول في مباراة سادها السودان وكاد ان يهزم المنتخب المصري بارضه ووسط جماهيره

بعد نهاية المباراة نزل المستر عبدالحكيم عامر نائب رئيس جمهورية مصر ورئيس اتحاد الكرة المصري لارض الملعب مهنئا السودان علي العرض الرائع والمستوي الجيد الذي قدمه الا ان الحظ وقف حائلا دون ان يحقق الفوز.

السودان وصل النهائي في مشاركة الثالثة

في عام 1963م تم تنظيم البطولة بنظام المجموعات حيث شاركت ست دول في النهائيات التي اقيمت بغانا والتي قسمت فيها المنتخبات الي مجموعتين

الاولي كان مقرها العاصمة اكرا وضمت منتخبات غانا واثيوبيا وتونس ,

المجموعة الثانية و اقيمت في مدينة كوماسي وشارك فيها كل من السودان ومصر ونجيريا المباراة الاولى التقى فيها السودان مع مصر وانتهت المباراة بالتعادل 2/2 بعد ان كان المنتخب المصري مقدما 0/2 ليسجل جكسا هدفين للسودان حقق بهما التعادل , المباراة الثانية اقيمت بين مصر ونجيريا وفيها حققت مصر الفوز بنتيجة 3/6

المباراة الاخيرة في المجموعة كانت بين السودان ونجيريا وحتى يتاهل السودان للنهائي كان لابد من ان يتفوق علي المنتخب المصري بالاهداف وجاء السودان ليحقق الفوز عي نجيريا 0/4 احرزهم كل من جكسا هدفين وهدف لكل من وزه وابراهيم يحيي الكوارتي

بالفوز الذي حققه السودان علي نجيريا بنتيجة 0/4 تفوق السودان علي مصر بهدف وهو الذي جعله يتاهل لنهائي البطولة التي التقى فيها بغانا التي حققت الفوز علي السودان بنتيجة 0/3 لتفوز بالبطولة ويحتل السودان المركز الثاني في ثالث نهائي شارك فيه في بطولة امم افريقيا

السودان فاز بالبطولة في رابع نهائي شارك فيه 1970م

نهائي امم افريقيا في عام 1970 تم تنظيمه بالسودان بمشاركة ثمانية منتخبات قسميت الي مجموعتين

مجموعة الخرطوم ضمت السودان , وساحل العاج , والكاميرون , واثيوبيا

مجموعة مدني ضمت منتخبات مصر , غانا , الكونغو كينشاسا , وغينيا

نتائج السودان في مجموعة الخرطوم كالآتي

فاز عي اثيوبيا 0/3 احرزهم كل من جكسا , وعلي قاقرين , وحسبو الصغير.

خسر امام ساحل العاج 1/0

فاز علي الكاميرون في مباراة مصيرية 1/2 ليصعد للدور قبل النهائي كثاني لمجموعة الخرطوم

في الدور قبل النهائي التقى السودان مع مصر في اول المجموعة الثانية وحقق الفوز 1/2 بعد زمن اضافي سجل الهدفين الاسيد ليتاهل السودان لنهائي البطولة التقى فيها بغانا ليحقق السودان الفوز 0/1 سجل هدف الفوز حسبو الصغير ليفوز السودان باول وآخر بطولة لامم افريقيا (نفس المرجع السابق)

النهائي الخامس باكاميرون 1972م

في عام 1972 شارك السودان للمرة الخامسة في نهائي امم افريقيا الذي اقيم بالكامبيرون وجاءت مشاركة السودان بصفة البطل السابق في عام 1970م , السودان في المجموعة الثانية التي ضمت الي جانبه منتخبات زائير , المغرب , الكونغو برازافيل مع زائير تعادل السودان 1/1 سجل حسبو الصغير الهدف تعادل السودان مع المغرب 1/1 احرزه بشارة وخسر امام برازافيل 4/2 سجل هدف السودان كمال عبدالوهاب وبشري وهبة

المشاركة السادسة في النهائيات في عام 1976م

تاهل السودان في عام 1976م للمشاركة في نهائيات امم افريقيا التي اقيمت باثيوبيا وشارك السودان في المجموعة الثانية التي اقيمت مباراتها بمدينة درداوه ذلك الي جانب منتخبات المغرب , وزائير , ونجيريا مع المغرب تعادل السودان 2/2 سجل علي قاقارين الهدفين , وتعادل السودان مع زائير 1/1 سجل علي قاقارين الهدف وخسر امام نجيريا 0/1

نهائي عام 1976م كان هو اخر نهائي شارك فيه السودان اذ لم يشارك نهائي الا في عام 2008م كان هو النهائي السابع الذي شارك فيه السودان بعد ان غاب لفترة امتدت ل 32 عاما دون ان يصل للنهائيات

النهائي السابع هزائم وغياب الاهداف

في عام 2008م عاد السودان للمشاركة في نهائي الامم الافريقية للمرة السابعة وكان هو اسواء نهائي يشارك فيه اذ خسر مبارياته الثلاث التي لعبها في مجموعة بفوز مصر عليه 0/3 وبنفس النتيجة خسر السودان امام غانا وامام زامبيا , لتكون تلك اسوا نتائج حققها السودان في نهائيات امم افريقيا وجاءت تلك الخسائر بعد ان غاب السودان عن المشاركة في النهائيات ل 32 سنة كاملة.

(نفس المرجع السابق)

المشاركة الثامنة في النهائيات

بعد غياب دام 4 سنوات عاد السودان للمشاركة في نهائي افريقيا في عام 2012م مجموعة السودان ضمت الي جانبه منتخبات ساحل العاج , ونجولا , وبوركينا فاسو

في المباراة الاولى خسر السودان من ساحل العاج 1/0

في المباراة الثانية تعادل السودان مع انغولا 2/2 سجل الاهداف محمد احمد بشير

في المباراة الثالثة فاز السودان علي بوركينا فاسو 0/2 سجل الاهداف مهند الطاهر وكاريكا , ليتاهل السودان الي ربع النهائي ويلتقي بمنخب زامبيا الذي خسر من 3/0 , وفاز منتخب زامبيا بهذه البطولة لاعبوا سجلوا اهداف في النهائيات

جملة الاهداف التي احرزها السودان في النهائيات الثمانية التي شارك فيها بلغ عددها 28 هدفا شارك في احرارها 15 لاعبا هم جكسا سجل 5 اهداف وعلي قاقارين سجل 4 حسبو الصغير سجل 3 اهداف , الاسيد سجل هدفين ومحمد احم بشير هدفين واحدي عشر لاعبا سجلو كل واحد منهم هدف وهم برعي - صديق منزل - دريسة - وزه - كوارتي - بشارة - بشري وهبة - كمال عبدالوهاب - كاريكا - مهند الطاهر

ومن خلال هذا الرصد يتأكد ان جكسا هو هداف السودان في النهائيات التي شارك فيها وجاء بعده مباشرة علي قاقارين باحرازه 4 اهداف ثم حسبو الصغير بثلاثة اهداف .

مدربون اشرفوا علي التدريب في النهائيات السبعة:

النهائيات السبعة التي شارك فيها السودان في بطولة امم افريقيا تولي تدريب المنتخب عدد من المدربين الوطنيين والاجانب وجاء ذلك كالآتي في نهائي 1957م كان المدرب هو المجري جوزيف هاوا

في نهائي 1959م تولي التدريب المنتخب المستر جورج استارستا التشيكي

وفي نهائي 1963م اشرف علي التدريب المنتخب البلغاري كوتسيف

في نهائي 1970م الذي نظمه السودان وفاز بالبطولة لأول مرة كان المدرب الرئيسي للمنتخب عبد

الفتاح حمد بمساعدة الوطنيين محمود الزبير ومحمد محمود والتشيكي فابيرا

نهائي 1972م تولي تدريب المنتخب الالمانى مستر لبيب

في نهائي 1976م المدرب هو منصور رمضان وعاونه محمد عابدين

في نهائي 2008م كان محمد عبدالله مازدا هو المدرب

وفي نهائي 2012م المدرب هو نفس المدرب السابق .

(نفس المرجع السابق)

سجل السودان في كاس الامم الافريقية

• المركز الثالث -1957م

• المركز الثاني – 1959م

- المركز الثاني – 1962م
- المركز الرابع – 1965م
- البطل – 1970م
- الدور الاول – 1976م
- انسحب – 1978م
- لم يتاهل – 1980م
- لم يشارك – 1982م
- لم يتاهل – 1984م
- انسحب – 1986م
- لم يتاهل – 1988م
- ام يتاهل – 1990م
- لم يتاهل – 1992م
- لم يتاهل – 1994م
- لم يتاهل – 1996م
- انسحب بعد التاهل – 1998م
- لم يشارك – 2000م
- لم يتاهل – 2002م
- لم يتاهل – 2004م
- لم يتاهل – 2006م
- الدور الاول – 2008م
- دور الثمانية – 2012م
- لم يتاهل – 2013م
- لم يتاهل - 2015م

كاس سيكافا

البطل اعوام 1980م , 2006م , 2007م .

الوصيف اعوام 1999م , 1996م , 2013م .

(صحيفة الصدي الرياضية : 2016 : شهر 4)

2-2 المبحث الثاني:

1-2-2 تعريف اللياقة البدنية:-

- يشير محمد صبحي حسانين (2000م، ص : 196) إلي بعض التعريفات و هي :
- تعريف كيورنت بانها (هي احدي مظاهر اللياقة العامة للفرد و التى تشمل اللياقة العاطفية و اللياقة العضلية و اللياقة الإجتماعية .
 - و اللياقة البدنية هي الخلو من الامراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفه على وجه حسن مع قدرة الفرد علي السيره بدقة و على مدى إستطاعته و مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد من الحد .
 - ويعرفها لارسون ويكوكم بكونها هي (القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب و طويل) .
 - ويعرفها كلارك بكونها القدرة على أداء الواجبات اليومية ببحيوية و يقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ و مقابلة الطوارئ غير المتوقعة) .
 - كما يورد ابراهيم احمد سلامة (2000م، ص : 123) الي بعض تعريفات العلماء في الأتي :-
 - تعريف دافيز : اللياقة عائد أو حصيلة لعوامل عديدة كالقوة و التحمل و المهارة .
 - تعريف استراند يؤكد على أن اللياقة البدنية و الأداء البدني إنما يرتبطان بقدرة الفرد علي إنتاج الطاقة و استخدامهما في العمليات الهوائية و كذلك في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي .
 - تعريف كاربوفتش ، اللياقة البدنية تعنى إستطاعة الفرد اللائق مواجهة متطلبات بدنية محدودة و هذه المتطلبات هي : تشريحية فسيولوجية ، تشريحية فسيولوجية معاً .
 - تعريف نيكسون و جوبت ، اللياقة البدنية هي القدرة العضوية للفرد للقيام باعماله اليومية المعتادة دون تعب .
 - ويعرف عصام عبد الخالق (1987م ، ص : 193) اللياقة البدنية بأنها الحالة السلمية للفرد من حيث الحالة الجسمانية و العضوية و التي تمكنه من أستخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة و القدرة الحركية و السرعة و التحمل بأقل جهد ممكن و تعتبر الصحة أساس اللياقة البدنية .
 - و يعرفها مفتى ابراهيم (1998م ، ص : 101) بأنها هي الحالة السلمية للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية و التي تمكنه من استخدامهما بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن) .
 - كما يعرفها محمد صبحي حسانين (2001م ، ص : 166) بأنها مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة .

مكونات اللياقة البدنية :-

يرى مروان عبد الحميد ابراهيم (1999م ، ص : 104) ان اللياقة البدنية مكونات و عناصر أساسية لا بد من توافرها جميعاً لدى اي لاعب و لو اختلفت من حيث الأهمية حيث أن التركيز على صفة دون الاخرى أو مجموعة صفات معينة تأتي دائماً من المتطلبات اللعبة ، و قد يكون ذلك بسبب إختلاف العلماء في تحديد هذه المكونات فقد تطرق الكثير من الباحثين و العلماء إلي مكونات اللياقة البدنية و لكنهم يتفقوا على تحديد هذه المكونات و ذلك الاختلاف نظره كل منهم إلي أهمية تلك المكونات (فالمدرسة الغربية تسميها عناصر أو مكونات اللياقة البدنية بينما تسميها المدرسة الشرقية بالقابليات أو القدرات البدنية) و لكنهم اتفقوا على تحديد مكونات اللياقة البدنية لخمسة مكونات هي : السرعة ، التحمل ، القوة ، المرونة ، الرشاقة.

2-2-2 اللياقة البدنية للاعب كرة القدم :

يشير (حسن السيد ابو عبده 2011 ص 37) ان القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملا هاما واساسيا لرفع مستوي الاداء المهاري حيث ان القدرات تهدف الي تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في اتقان اللاعب للمهارات الاساسية , وكرة القدم كاحد الانشطة الجماعية تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوي علي عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الامكانيات والقدرات البدنية , وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم احد الاسس المهمة التي تحدد كفاءة الاداء المهاري والخططي ، لان اي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن ان تفشل اذا لم توضع القرارات البدنية في الاعتبار , وكذلك لا يمكن تنفيذ الاداء المهاري بطريقة الية دون امتلاك السمات والخصائص البدنية التي تستخدم الاداء الحركي للمهارات الاساسية .

ويتوجب علي لاعبي كرة القدم الحرص علي اتباع عدد من تمارين اللياقة البدنية , وذلك بهدف زيادة قوة العضلية علي تحمل اللعب الشاق , بالإضافة الي زيادة ليونته ومهارة في كرة القدم , وامتلاك سرعة عالية في الركض والمحافظة علي الكرة , كما يراعي خلال هذه التمارين التدرج فيها , بحيث تكون لمدة قصيرة في البداية , ثم الزيادة في مدة التدريب تدريجيا لحين التمتع باللياقة اللازمة مع المحافظة علي ممارستها , وتجنباً لفقدان القدرات اللياقة البدنية .

2-2-3 علاقة اللياقة البدنية بتكتيك كرة القدم :

مع تعقد اساليب اللعب الدفاعية من حيث كثافة المدافعين والرقابة والضغط للمكثف علي المهاجمين اصبح فرض علي اللاعبين ان يعتمدوا علي عامل السرعة في الاداء الي جانب الاداء المهاري والخططي , كما ان تزايد الضغوط طوال زمن المباراة بالكامل استلزم ضرورة رفع درجات الحمل البدني , ومحاولة تثبيت المستوي بنفس السرعة والحيوية طوال زمن المباراة وعناصر اللياقة البدنية

هي السرعة والتحمل والقوة والرشاقة , وهذه العناصر لا تتم بمعزل عن الاداء المهاري الخططي بل عبارة عن مزيج يحتوي علي عناصر اللعبة المختلفة ,

بمعني القدرة علي الاداء المهاري الخططي باكبر كفاءة بدنية كما تلعب المهارات الجيدة للفريق دوار مهما في الاقتصاد في الجهد , بمعني انه من الممكن ان تصل لنفس النتيجة في التحركات ولكن بمجهود اقل اذا كان هناك وعي في التحركات بدون كرة .

وكذلك يتوقف الامر علي لياقة اللاعب او مأكنية تحكمة في اداءة المهاري لأطول مدة ممكنة.

ويتضح لنا ان رياضة كرة القدم تحتاج الي شدة عالية وجهد غير منظم وغير محدد لذلك فالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة المتفجرة من أهم متطلبات كرة القدم الحديثة وهناك اكثر من عامل لتطوير لعبة كرة القدم

(نفس المرجع السابق ص 38)

2-2-4 الاعداد البدني :

هو العنصر الذي تطور بدرجة عبر العقدين الماضيين في جوانب التدريب وهذا التطور يعزى الي الابحاث والخبرة المكتسبة من الطب الرياضي .

والهدف من الاعداد البدني , الاعداد البدني الصحيح في التدريب هو تمكين اللاعب من استخدام قدراته الفنية والتكتيكية والعقلية بالحد الاقصى لا طول فترة ممكنة اثناء المباراة , وايضا اثناء الموسم ككل , ولكن يكون ذلك بطريقة متدرجة وناخذ في الاعتبار ان اللاعب بسرعة ولياقة البدنية سيكون قادر علي افادة الفريق بعد مرمر الوقت علي , وفي عملية الاعداد يجب استعمال الكرة كاداة بقدر الامكان حيث انها الاداء الاساسية لاي لاعب كرة قدم ومن خلالها سيتعود علي الامر .

والجدير بالذكر ان هناك اربعة عناصر اساسية تؤدي الي شعور اللاعبين بالارهاق خلال المباراة :

1 الجري طوال زمن المباراة .

2 التغلب علي المقاومات .

3 الاحتكاك البدني .

4 زيادة التركيز الذهني والتوتر العصبي .

فاذا لم يكن اللاعب معدا اعدادا بدنيا جيدا فسوف يشعر بالتعب سريعا وهذا بلا شك سوف يؤدي الي الهبوط في كفاءة اداء المهارات الاساسية والتي هي اساس التنافس في كرة القدم.

2-2-5 : مفهوم التحمل :-

يعرف صبحي حسانين (2001 ، ص 243) التحمل بأنه كفاءة الجهاز الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم باستمرارها في العمل لفترات .

اما التحمل في كرة القدم يعرفه حسن ابو عبده (2002م ، ص : 38) بأنه قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تعديّة واجباته البدنية و المهارية و الخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة و التركيز قبل الشعور بإجهاد و التعب .

وللتحمل أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة و لاعبي كرة القدم خاصة لما له من تأثير إيجابي و تأتي على القلب و الدورة الدموية من ناحية و مستوى الإنجاز أثناء المنافسات و أداء الاحمال التدريبية أثناء التدريب من ناحية أخرى و بصورة عامة ينظر إلي التحمل على انه إطالة زمن الحفاظ على القدرة لأداء عمل ديناميكي أو استاتيكي يؤديه اللاعب مع زيادة قدرة اللاعب على الإحتفاظ بكفاءته البدنية و ارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود المبذول او المؤشرات الخارجية غير المناسبة و الناتجة من البيئة .

والتحمل في كرة القدم يعنى ان اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تادية واجباته البدنية و المهارية و الخطئية طوال شوطى المباراة بدرجة عالية من الدقة و التركيز قبل الشعور بالاجهاد و التعب (حسن السيد ابو عبده 2001م ، ص : 40) .

2-2-6 أنواع التحمل :-

التحمل في كرة القدم نوعان هما :

1- **تحمل عام** : و هو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة و لفترة طويلة و متصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة ايجابية تؤدي الي ان يكون مستوى انجاز الجهازين الدوري و التنفس عاليا بما يؤثر على الأداء التخصصي في كرة القدم .

2- **تحمل خاص** : و هو قدرة اللاعب علي القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب بشدة عالية و لمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون هبوط في كفاءة و فاعلية و أداء المهارات التكتيكية و القدرات التكتيكية و التي تستلزم عناصر القوة و السرعة و الرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط و سظروف المنافسة .

أقسام التحمل الخاص :-

يقسم علماء التدريب التحمل الخاص الي الأنواع الثلاثة الآتية :

1- تحمل السرعة .

2- تحمل القوة .

3- تحمل الأداء .

4- **تحمل السرعة** : هو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة و التحمل لان اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة ، و هي تعرف بأنها قدرة الفرد في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة و لفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة

ما بين 10 ، 30 ثانية ، و من امثلتها التطبيقية في كرة القدم الأداء المهاري و الخططي بسرعات مختلفة كالجري بالكرة و بدون كرة و أخذ الأماكن المناسبة و التغطية للأفراد الدفاع ، و التوقف المفاجع لإستلام الكرة ، و تكرار العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال شوطي المباراة ، و يمكن تقسيم تحمل السرعة الي :

1- تحمل السرعة القصوى .

2- تحمل السرعة الأقل من القصوى .

3- تحمل السرعة المتوسطة .

4- تحمل السرعة المتغيرة .

2- تحمل القوة :

هي القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه و مكوناته ، و تلعب القوة دوراً بارزاً في رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدني لتنمية تحمل القوة دون ظهور التعب ، و يظهر ذلك بوضوح أثناء تكرار المهارات الأساسية التي تتطلب بذل القوة و لفترة طويلة مثل التصويب علي المرمى بقوة من مسافات مختلفة و الوثب للأعلى لضرب الكرة بالراس عدة مرات .

3- حمل الأداء :

هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة ، وهذه القدرة لها علاقة ايجابية تجمع بين الرشاقة و التحمل عن طريق تكرار أداء المهارات الأساسية لفترات طويلة نسبياً بتوافق جيد و كفاءة و حيوية .

(حسن السيد ابو عبده 2011ص 41)

2-2-7 مبادئ تنمية التحمل :

ان طبيعة الأداء في كرة القدم تتصف بالتغيير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب و المباراة و يتراوح هذا الجهد ما بين جهد خفيف أثناء الجري الخفيف (الهرولة) لمدة تتراوح ما بين 45 – 60 دقيقة ، و جهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين 6 – 14 كم تستغرق مناً حوالي 25 – 30 دقيقة على فترات مختلفة ، و جهد عالي يستغرق ما بين 5 – 7 دقائق يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين 1500 – 2500 متر و هذا الجهد المتغير يحتاج من المدرب ان يعمل على تطوير الاجهزة الحيوية بجسم اللاعبين و خاصة القلب و الدورة الدموية و التنفس بالإضافة إلي تنمية قوة الارادة و المثابرة للتغلب على القوة الداخلية و الخارجية التي تصاحب

الأداء أثناء التدريبات و أثناء المباراة ، لذلك يجب على المدرب و مخطط الاحمال التدريبية ان يراي التالي أثناء التخطيط لتنمية التحمل :

1- تنمية و تطوير التحمل العام بمرحلة الاعداد العام للفترة التأسيسية و ذلك بالتدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة و بشدة حمل متوسطة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل بهدف تكييف الاجهزة الحيوية للاعبين على ان يكون معدل التدريب ثلاث مرات اسبوعياً لفترة زمنية 48 ساعة بين كل تدريب و الاخر .

2- ان يتم اختيار تحديد سرعات الجري بان تبدأ من أقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات عن طريق تزايد شدة الحمل تدريجياً للمسافات الطويلة و المتوسطة مع أداء تدريبات تحمل للقوة .

3- في مرحلة الاعداد الخاص يتم استخدام تدريبات الكرة و الجري بها لمسافات مختلفة مع استخدام المهارات الأساسية في تنفيذ التحمل الخاص من خلال مواقف متشابهة للأداء أثناء المباراة مع الإرتفاع بشدة الحمل لتلك التدريبات مع التركيز على تدريبات تحمل السرعة بتكرار الجري لمسافات قصيرة و متنوعة .

4- في مرحلة الاعداد للمباريات يراعي التدرج بالحمل و المسافة من خلال التركيز على تنمية تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال تدريبات الأداء المهاري المركب و الخططي و المشابهة لمواقف المباراة حتى يتكيف اللاعب جيداً علي بذل الجهد العنيف الذي يحتاجه أثناء المباراة .

5- يجب تحديد فترات الراحة بين تكرارات التدريب كثافة الحمل عند تنمية التحمل الخاص حتى تكون فترة الراحة مناسبة بشرط الا يقل معدل النبض .

6- أن يتم تنمية التجميل داخل الوحدة التدريبية عقب اداء تدريبات القدرات البدنية الأخرى (القوة – السرعة-الرشاقة- المرونة) من حيث التسلسل في الوحدة التدريبية حيث لا يؤثر عامل التعب المصاحب للتحمل على تنمية باقي العناصر الأخرى .

7- أن يراعى في تنمية تدريبات القدرات الخططية الوصول باللاعبين إلي حالة التعب المؤثر و ليس وصولهم إلي حالة الإجهاد و الإنهاك ، و ذلك في تطور و تكييف الاجهزة الوظيفية على المجهود و القوى .

طرق التدريب لتنمية التحمل :

يتم التدريب لتنمية و تطوير التحمل بأشكاله المختلفة من وجهة نظر الفسيولوجية باستخدام احدى الطرق التالية .

1- طريقة التدريب المستمر أ- طريقة الحمل المتواصل ب- طريقة اللعب بالسرعة الفارتلك ج- طريقة الحمل المتغير .

2- طريقة التدريب الفكري أ- منخفض الشدة ب- مرتفع الشدة .

3- طريقة التدريب التكراري أ- حمل باقصى شدة ب- التدريب التبادلي ج-التدريب المتغير .

(نفس المرجع السابق 2001م ، ص 43) .

ثانياً : مفهوم القوة العضلية :-

يعرفها طه اسماعيل و آخرون (1989م) في كرة القدم بأنها قدرة اللاعب للتغلب على مقاومة خارجية أو داخلية كجسم اللاعب المنافس أثناء الاداء الحركي في كرة القدم سواء ارتبط هذا الاداء بقصر عامل الزمن وفق لمواقف أخرى أثناء المباراة .

تعرف القوة العضلية بمفهومها البسيط بانها مقدرة العضلات على انتاج أقصى إنقباض عضلي إرادي لعدد محدود من التكرارات أو لفترة زمنية محدودة وفقاً لمتطلبات النشاط .
كذلك يمكن تعريفها أيضاً بانها امكانية العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقومات خارجية أو مواجهتها .

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه و العضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الإنقباض و الإنبساط من موضع لأخر و كلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الإنقباضات ، و القوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة و الرشاقة و القدرة للاعب مما ينعكس إيجاباً علي الأداء الأفضل للمهارات الأساسية و الحفاظ علي اللاعب من مخاطر الإصابات و تظهر إحتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التصويب على المرمى و الوثب عالياً لضرب الكرة بالراس و رمية التماس و تشتيت الكرة و مهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة و التغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاربة مع سرعة تغيير الإتجاه .

(حسن السيد ابو عبده 2011 ص 76)

2-2-8 أنواع القوة العضلية :-

لقد قسم علماء التدريب الرياضي القوة العضلية إلي :

1- القوة العظمي (القصوى) ، و هي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات إنتاجها في إنقباض ايزو متري أرادي واحد .

2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ، و هي مركب من السرعة و القوة ، و تعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب علي المقاومات بانقباض عضلي سريع ، و في تعريف آخر بأنها المقدرة علي بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن .

3- تحمل القوة (التحمل العضلي) ، و يعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الاقصى لاطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب .

أنواع الإنقباضات العضلية :

1- الإنقباض الايزومتري أو الثابت ، و هو إنقباض يتمثل في اقوى إنقباض للعضلة دون ان تحدث الي قصر في طولها اي يبقى منشؤها و اندماغها ثابتين ، فالإنقباضات الثابتة تحدث ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل دفع الحائط فهنا تكون القوة داخلية و تنمي في نفس زاوية المفصل التي يتم تدريب القوة عندها بأقصى ما يمكن 4-6 ثواني بمعدل 3-5 مرات .

الإنقباض الايزوتوني أو المتحرك ، و هو إنقباض يتمثل في جميع الإنقباضات التي تتغلب فيها العضلات على مقاومة ما فتحركها أو تحرك العضلة و بالتالي يتغير طول العضلة دون حدوث تغيير في المقاومة المستخدمة ، و هذا النوع من الإنقباض هو الأكثر شيوعاً في مجال كرة القدم ، و هو ينقسم إلي قسمين .

أ- العمل العضلي المتحرك الموجب ، و فيه تعمل الالياف العضلية التي تتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية في حالة قصر أثناء الجري و الوثب .

ب- العمل العضلي المتحرك السالب ، و فيه تعمل العضلة في حالة إطالة و يظهر ذلك أثناء هبوط الجسم بعد الوثب للأعلى لضرب الكرة بالراس .

ج- العمل العضلي الثابت – المتحرك ، و يطلق على هذا النوع من العمل العضلي مصطلح (الاكسوتوني) و هو مركب من العمل العضلي الثابت و المتحرك ، و هو يستخدم لتنمية القوة باسرع ما يمكن دون تأثير سلبي على كل من التحمل و المرونة في المهارات التي تتطلب تنمية القوة العضلية و يمكن التمييز بين هذه الطرق الثلاثة عن طريق الآتي :

1- مقدار المقاومة التي تقابلها العضلة (قوة التحمل) .

2- مقدار دوام الحمل (المجموعة الواحدة) .

3- مقدار تكرار الحمل (عدد المجموعات) .

4- سرعة أداء التدريب (قوة الحمل) .

(نفس المرجع السابق ص 77)

2-2-9 مبادئ تنمية القوة العضلية :-

- ان يسبق أداء تدريبات القوة إحماء جيد حتى لا تحدث إصابات .
- ان يتم إختيار مجموعة من التدريبات التي تشترك فيها العضلات حسب الهدف منها (عامة – خاصة – خاصة – منافسة) .
- إستمرار برنامج التمرينات لمدة تتراوح ما بين (4-6) اسابيع ، يمكن اللاعب التكيف و المواءمة لهذه التمرينات عن طريق التكرار .
- ان يكون إختيار التدريبات مناسب لعمر اللاعب و حسب مقدرة العضلة .

- ان يتخلل تكرار التدريبات مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة القسرية للمجموعات العضلية التي قامت بالعمل .
- ان يتم توزيع في الأجهزة و الوسائل المستخدمة لتطوير القوة حتى لا يشعر اللاعب بالملل نتيجة التكرار.
- يجب تحديد حجم الحمل عن طريق تحديد عدد مرات التكرار أو ان تتناسب فترات الراحة البينية مع حجم و شدة الحمل .
- مراعاة مناسبة تمرينات التقوية مع توزيع فترات السنة التدريبية و خاصة نسبة تمرينات القوة العامة و الخاصة و المنافسة مع تلك الفترات .
- ضرورة وضع معلومات التشريح الوظيفي في الاعتبار عند اختيار تمرينات القوة العامة و الخاصة
- وفي تدريبات القوة الخاصة يتم اختيار المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء المنافسة أولاً ثم تأتي المجموعات العضلية التي تقوم بعمل مساعد في المرتبة الثانية .
- يجب بناء قدرات القوة المميزة للمنافسة باستخدام تمرينات متشابهة لأسلوب العمل أثناء تاديتها مع أسلوب عمل المسارات الحركية في المنافسة .
- يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها اللاعب تدريجياً بما يتناسب مع تقدمه في تعلم و إتقان المهارات الحركية .
- ان يتم تشكيل عناصر الحمل للأسس و القيم التي تتصف بها الاحمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها الثلاثة من خلال اختيار أهداف و اتجاه التدريب و طريقة و تشكيل الحمل التدريبي . (حسن السيد ابو عبده ، 2001 ، ص : 79)

10-2-2 المرونة:-

مفهوم المرونة :-

تعرف المرونة بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع و بحرية في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم ، و تعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم ، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب و أخطاء الأداء إذا تتوافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل اجزاء الجسم المختلفة و خاصة مفصل الفخذ ، الركبة ، القدم و العمود الفقري ، و تتوقف مرونة المفاصل علي قدرة الأوتار و الاربطة على الإستطالة و على مطاطية العضلات و شكل و تركيب المفصل و التي تساعد على الوقاية من الإصابات بالإضافة لزيادة التأثير على اكتساب و تنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة و الرشاقة و التي يحتاج اداؤها جميعاً لمدي حركي واسع لمفاصل الجسم .

أهمية المرونة :-

- 1- المرونة تعمل مع القدرات البدنية الأخرى على الاعداد المتكامل للاعب بدنياً ، و تساعد على الاقل من الإصابات ، و تسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة إنسانية و مؤثرة و فعالة ، كما تساعد على الاقتصاد حتى الطاقة ، و زمن الأداء و بذل أقل جهد ممكن .
- 2- تتحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين ، و اللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهد أقل من اللاعب الأقل مرونة .
- 3- تدريبات المرونة التي تستخدم بأداء منخفض الايقاع تساعد على تخفيف الام العضلات بل إزالتها كلياً في بعض الأحيان .
- 4- يؤدي إتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلي إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للإنقباض ، و بالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة كبيرة .
- 5- تمثل المرونة عاملاً حاسماً في الأداء المهاري حيث تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري و إتقان الأداء .

أنواع المرونة :-

- 1- المرونة العامة : وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب .
- 2- المرونة الخاصة :هي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الإتجاه و المدى المحدد و المطلوب طبقاً للناحية الفنية بمتطلبات الأداء .
- 3- المرونة الإيجابية : وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العامة على هذا المفصل و التي تقوم بأداء تلك الحركة .
- 4- المرونة السلبية (القسرية) : وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أداءها .
- 5- المرونة الثابتة (الاستاتيكية) : وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أو الثبات فيه .
- 6- المرونة المتحركة (الديناميكية) : و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أثناء أداء حركة تمر بسرعة قصوى ، و بمعنى آخر القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك .

مبادئ تنمية المرونة :-

- يفضل البدء في تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين في سن 11 – 14 سنة لأنها أفضل المراحل العمرية لاكتساب و تنمية صفة المرونة .

- يجب ان تشمل الوحدة التدريبية اليومية على تدريبات المرونة في الجزء الاعدادي منها و بصفة مستمرة بداية من فترة الاعداد العام و الخاص و في نهاية المسابقات و في أثناء الفترة الانتقالية .
- تبدأ تمرينات المرونة العامة بحجم كبير و سرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التدريبات تدريجياً على ان تحل المرونة الخاصة محل المرونة العامة بعد فترة زمنية مناسبة في فترة الاعداد .
- ان تعطى تدريبات المرونة على شكل مجموعات من 3 – 5 مجموعات يكرر فيها التدريب من 10-15 تكرار مع إعطاء فترة راحة ايجابية بين كل تكرار و الآخر .
- يجب التركيز على استخدام تدريبات المرونة أثناء الإحماء و ذلك لتهيئة العضلات و المفاصل للعمل الحركي المطلوب أثناء الوحدة التدريبية .
- يجب ان تأخذ الحركة أقصى مداها في التدريب بعدم شعور اللاعب بالالم .
- ان تتناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة و الحجم مع الحالة التدريبية لكل لاعب .
- ان لا تعطي تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل أو في نهاية الوحدة التدريبية .
- ان يكون هناك تنسيق بين تدريبات القوة و تدريبات المرونة حيث تساهم تدريبات القوة في وصول اللاعب للمدى الحركي المطلوب للأداء الفني و الذي يساهم بصورة مباشرة في تسمية المرونة ، و لذلك يفضل تلازم تدريبات المرونة مع القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي و العضلي .
- يجب تنمية و اعطاء تدريبات المرونة قبل تدريبات السرعة حتى لا يتعرض اللاعب للإصابة و ذلك عن طريق تدريبات الاطالة للالياف و الاوتار و العضلات العاملة على المفاصل لزيادة مدى حركتها .
- ان يستخدم التدريب الازوتوني المتحرك لتنمية المرونة حيث ان العضلة تعمل في حالتى الطول و القصير و كذلك الاربطة حول المفصل مما يساعد على زيادة مرونة المفاصل و اطالة العضلات و الاربطة .
- يجب ان يراعي المدرب في تنمية المرونة السلبية (القسرية) الحذر الشديد بعدم ادائها بشكل مفاجئ و سريع و اعطاؤها بعد أداء الإحماء بشكل جيد و ان تسبق تدريبات المرونة السلبية تدريبات المرونة الإيجابية .
- زيادة تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم في اتجاه التدريبات المهارية من حيث التصويب و التمهير و السيطرة على الكرة و رمية التماس و ضربات الرأس . (حسن السيد ابو عبده 2001 ، ص : 115 – 118)

2-2-11 الرشاقة :-

يرى خاطر ويلبك 1978م أن الرشاقة تحتل مكانا بارزا من بين المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم لإرتباطها بالمتطلبات الأخرى ، التحمل – السرعة – القوة و المرونة و يعرف الرشاقة بأنها

(القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الاداء الحركي و تطوره و تحسنه أو انها المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة و دقة و المقدرة على إعادة تشكيل الاداء تبعاً لهذا الموقف المتغير .

و الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب علي تقييم أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الارض أو في الهواء في ايقاع سليم . و يتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التصويب و الخداع مع المحاورة و الخداع مع السيطرة على الكرة .
وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها ، و الرشاقة صفة أساسية لحراس المرمى بدونها لا يمكن ان يطمئن على قدرته على الأداء السليم ، لا في المواقف الصعبة بل و السهلة أيضاً و يفضل دائماً ان يتدرب اللاعب على تنمية صفة الرشاقة منذ الصغر و لا مكان تنمية الرشاقة بتتبع المدرب للتعليمات التالية :

1- يقوم اللاعب بأداء المهارات المركبة تحت ظروف متعددة و متنوعة فمثلاً مع وجود مدافع سلبي ، ثم مدافع إيجابي ثم في مواقف تشبه ما يحدث في المباراة .
2- دوام إضافة حركات جديدة و ربطها مع الحركات القديمة ، مع مولاة الإكثار من هذه التمرينات المركبة .

3- ضرورة أداء التمرين بالرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى .
4- التغيير في سرعة ايقاع المهارة مثلاً الجري بالكرة مع تغيير السرعة و الاتجاه ثم مع إضافة الخداع بالرجل ، ثم الجزع ، ثم بالرجل و الجزع معاً ، مع تغيير الاتجاه .
5- الأداء المهاري داخل مساحة محددة من الملعب مع سرعة أداء المهارة .
و لما كانت الرشاقة تتطلب مجهوداً عصبياً كبيراً لذلك فهي تعطي في حالة التدريب على الرشاقة العامة في الجزء الأعدادي ، اما الرشاقة الخاصة فتعطى في الجزء الأساسي من وحدة التدريب ، مع ان السرعة و القوة و التحمل و المرونة هامة جداً في الأعداد البدني حتى يمكن ان يؤدي اللاعب المهارة بالصورة المثالية ، الا ان الرشاقة تلعب دوراً هاماً بصورة خاصة اكبر عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف (المعقدة) من المباراة ، و لذلك فالتدريب على الرشاقة يستمر طول العام و ان كان في فترة الأعداد بكثرة الا انه يقل نوعاً أثناء موسم المباريات و يكون خلال التمرينات الخطئية المركبة تحت ضغط المنافس .

أمثلة تمرينات الرشاقة :-

- تمرينات الزجراج (الجري المتعرج) .

- تمرينات تغيير السرعة .

تمرينات تغيير الاتجاه ، يميناً و يساراً و أماماً و خلفاً من الجري .

- الوثب فوق الحواجز ثم لعب الكرة .
- الدرجة أماماً و خلفاً ثم الوقف و الدوران خلفاً للعب الكرة .
- تمارينات الوقوف من الجلوس و العكس مع زيادة السرعة .
- المهارات المركبة .
- الخداع ثم تمارينات الخداع المرتبطة بالمهارات المختلفة .
- تمارين الوثب عالياً مع لف الجزع يميناً و يساراً لضرب الكرة بالراس .
- الوثب عالياً لضرب الكرة بالراس .
- العجلة .
- القفز من فوق الزميل .
- المرور من تحت الحواجز او رجل الزميل .
- يمكن ان تستخدم في هذه التمارين الحواجز و الكور الطبيعية أو القوائم ألخ .. و الزميل .
- (حنفى محمود مختار ، ص : 84 – 86) .

2-2-12: السرعة :-

يشير كل من ابوالعلاء وشعلان (1994) واسماعيل وآخرون (1989) الي ان السرعة في كرة القدم تعني (قدرة اللاعب علي اداء المهاري السريع والانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية وبسرعة كبيرة وفي اقل زمن ممكن مما يحقق متطلبات اللعب)
وتعتبر السرعة من الصفات البدني المهمة وفي نفس الوقت من اصعب الصفات البدنية عند تطويرها
السرعة تعني قدرة اللاعب علي اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن , ويمكن قصر السرعة علي نوع واحد من الحركات وانما هي تدخل في الاداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية , لذلك فان السرعة تنقسم الي الانواع الاتية

- 1- سرعة الانتقال كالجري
 - 2- سرعة الحركة وتتمثل في سرعة اداء اي مهارة اساسية
 - 3- سرعة رد الفعل وتتمثل في قدرة اللاعب علي سرعة لاستجابة لاي مثير خارجي كالكرة , والمنافس , والزميل , ومقدرة اللاعب علي التصرف نتيجة لتحركهم .
- وهذه الانواع الثلاثة من السرعة نجدها في كل لحظة لحظات المباراة في اداء اللاعبين وتنمية سرعة لاستجابة مهمة في كرة القدم , وترتبط سرعة الاستجابة لدي اللاعبين بسلامة حواسه ومقدرة علي صدق التوقع وسرعة تفكيره وسرعة الاداء.
- وعندما يهدف المدرب الي تحسين سرعة اداء اللاعب فلا بد من اهتمامه بتنمية القوة العقلية للاعب .

اما سرعة الانتقال وهي من اهم ما يميز به اللاعب الكرة الحديثة , فيجب ان يعتني المدرب بها ولا بد من ان يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة , وان هذه التمرينات لا تجري في الصباح , او بعد الاجهاد العصبي , وانه لا بد ان يسبقها احماء مناسب .

تحسين السرعة :

لقد اصبحت الان اهم مميزات لاعب كرة القدم , فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع , كما انه يثير ارتباك في دفاع الخصم وبالمثل افن المدافع السريع يعمل المهاجمون له الف حساب , بالاضافة الي انه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرة علي التغطية المستمرة لهم .

و بسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في اي موقف و امكانية اكتسابه اقصى سرعة ممكنة خلال الخمس أمتار الأولى ، و يتميز اللاعب السريع بقدرته على العدو السريع لمسافات قصيرة أو متوسطة (5 - 50) بالكرة أو بدونها ، مع مقدرته على تغيير سرعته أثناء عدوه بطريقة انسيابية كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاه جريه بأقصى سرعة ممكنة ، سوء هو حائز على الكرة أو بدونها . و لكي يتمكن اللاعب من سرعته يجب عليه ان يقوى عضلاته و في نفس الوقت يحسن من سرعته و تثبيته ، و التدريب على السرعة يبدأ دائما في الجزء الثاني من فترة الاعداد و يستمر أيضاً أيام الفترة الأولى من فترة المباريات ، و لكن ان يلاحظ المدرب ان السرعة يمكن ان تفقد نسبياً إذا لم يستمر التدريب عليها ، لذلك فان التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم باكماله و لتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب الفكري أو التدريب التكرار مع استخدام نظام التدريب الدائري إذا امكن ، على ان يقوم المدرب باعطاء تمرينات اخري مختلفة اثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة ، و تعطى تمرينات السرعة في اليوم الثالث من اخر مباراة و كذلك في اليومين الرابع و الخامس ، إذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمرينات السرعة ايام الاثنين و الثلاثاء و الاربعاء . تعطى تمرينات السرعة في بداية الفترة الاساسية من وحدة التدريب اليومية ، اي بعد المقدمة مباشرة و هناك تمرينات عامة لتحسين السرعة و تمرينات خاصة بالتمرينات العامة تحسن من مستوى سرعة الاداء بدون كرة ، اما التمرينات فهي اساسا لتحسين سرعة اللاعب بالكرة كذلك سرعته بدون كرة .

(حنفي محمود مختار , ص 57)

نماذج لبعض تمرينات تحسين السرعة :

- التمرينات التي تقوى عضلات الرجلين باثقال او بدونها .
- الحبل و النط و الجري من وضع وقوف القرفصاء أو الاقعاء .
- تمرين تدرج السرعة لمسافة (100 - 150) متر .
- البدء السريع لمسافة (20) متر .

- الجري السريع (العدو) لمسافة (60) متر من مختلف انواع البداية .
- الجري السريع مع تغيير سرعة اللاعب اثناء الجري .
- الجري السريع مع تغيير اتجاه اللاعب .
- مسابقات التتابع .
- و لتحسين سرعة الجري تعطى تمرينات السرعة الاتية :
- العدو مباشرة بعد تمرير الكرة .
- العدو نحو الكرة القادمة .
- الجري بالكرة .
- تتابعات المحاورة .
- الجري بالكرة مع تغيير سرعة الجري مع صافرة المدرب .
- الجري بالكرة مع تغيير اتجاه الجري مع صافرة المدرب او اشارة .
- تبادل التمرير القطري مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب .
- تعادل التمرير للامام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب .
- (نفس المرجع السابق ص - 60) .

3-2 المبحث الثالث:-

1-3-2 المتطلبات المهارية

مفهوم مهارة كرة القدم :

مصطلح مهارة كرة القدم يشير الي ضرورة تستخدم خلال مباريات كرة القدم ,تنفذ بهدف خلال الهجوم او الدفاع في اطار قانون كرة القدم .

المهارات هي جوهر الاداء في رياضة كرة القدم وهي القاسم المشترك في اداء كافة لاعبيها. تلعب اجادة اللاعبين للمهارات وقدرتهم علي توظيفها في الاداء الجماعي للفريق الدور الرئيسي في نتائج المباريات .

كلما اجاد اللاعبين المهارات كلما امكنهم تنفيذ خطط اللعب بصورة افضل , والعكس صحيح , حيث كلما قل مستوي اجادتهم لها كلما قلت فرص تنفيذ خطط اللعب بشكل جيد .

مؤهبة اللاعب في ادائه للمهارات يجعله دوما مميزا , حيث تتنافس الفرق لضم لاعبين المميزين في اداء المهارات بمستوي رفيع .

دائما يكون اللاعب المتميز في ادائه للمهارات لاعبا متميزا في فريقة.

اهداف تعلم المهارة :

تعلم مهارات كرة القدم يهدف الي ما يلي

- تنفيذ طريقة الاداء بشكل صحيح
- اكتساب الدقة في تنفيذ المهارة
- اكتساب التوافق بين اجزاء الجسم خلال اداء المهارة
- الاقتصاد في الجهد خلال تنفيذ المهارة

انواع مهارات كرة القدم :

يمكننا تقسيم مهارات كرة القدم الي ثلاثة انواع

1- المهارات الهجومية:

الجري والتحرك بالكرة

تمرير الكرة

ضرب الكرة بالقدم

المرأغة والتموية والخداع بالكرة

السيطرة علي الكرة

التصويب علي المرمي

2- المهارات الدفاعية :

مهاجمة الكرة

3- مهارات حارس المرمى

4- رمية التماس

(مفتي ابراهيم 2011م ص : 29 – 30)

2-3-2: الجري بالكرة توجيه حركة الكرة :

الجري بالكرة أحد المهارات الأساسية في كرة القدم وتعني قدرة اللاعب في توجيه الكرة والتحكم فيها أثناء الجري بأي جزء من القدم وفي أي اتجاه. وتظهر أهمية مهارة الجري بالكرة في كثير من المواقف اللعب التي تتطلب الإنطلاق السريع للأمام من اللاعب لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخالية ، أو عند مراغة الخصم منه ثم الجري السريع بالكرة للإبتعاد عنه وخاصة لاعبي خط الوسط . ويتطلب توجيه الكرة والجري بها في أي اتجاه و التحكم فيها ألا تبتعد الكرة أثناء حركتها عن اللاعب وإتمام الأداء بإيقاع معتدل ومتزن بخطوات قصيرة و سريعة (داخل القدم ، وجه القدم الداخلي أو الخارجي) والنظر للكرة لحظة لمسها عند مهاجمة الخصم له .

(محمد كشك وامرالله البساطي 2000م ص : 52)

3-3-2 : ضرب الكرة بالقدم :

وتعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين , الامر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها واتقانها بأشكال الصحيح , فالفريق الذي يجيد لاعبيه انواع ضرب الكرة بأشكال سليم ومتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب , بينما نري العكس في الفريق الذي لايجد لاعبيه انواع ضرب الكرة بالصورة الصحيحة .

وبذلك يضيع فرص كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الاداء مما يؤدي الي خسارة المباراة , وتعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية امكانية ضرب الكرة الي مسافات طويلة , ولعل الضربات المتنوعة الي يمكن ان تؤديها القدم وتطبيقاتها التي تجعل هذه المهارة من اهم المهارات في مجال كرة القدم انواع ضرب الكرة بالقدم :

1- ضرب الكرة بباطن القدم

2- ضرب الكرة بوجه القدم الامامي

3- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

4- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

(قاسم ويوسف لازم وصالح بشير سعد ابوخيظ 2005م ص : 107)

4-3-2 : السيطرة علي الكرة :

تعد السيطرة علي الكرة احدي المهارات الاساسية الهامة في كرة القدم , وهي تعني حصول اللاعب علي الكرة وجعلها تحت تصرفه , وقد زاد اهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديثة باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية , فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة الي اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بصورة متدحرجة او عالية وتتطلب عملية السيطرة علي الكرة ان تتوفر لدي اللاعب القدرة علي استخدام اجزاء جسمه كافة " عدا اليدين " في اي وضع كان . ومن الواضح ان اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة علي الكرة يكون اكثر امكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة , فهي تجعله لايعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة اضافة الي انة يكسب الوقت.

فاللاعب يهيئ الكرة بالسرعة الممكنة من اجل المناولة والتهديف او القيام بحركة اخري يتقنها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخططية .

الاسس العامة للسيطرة علي الكرة :

- 1- ان يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الاحساس بالكرة للسيطرة عليها .
- 2- القدرة علي اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة علي الكرة حول افضل الطرق استخداما في السيطرة علي الكرة
- 3- التمتع بامكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تاتي منه الكرة للسيطرة عليها

4- ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة اكثر من اللازم لحظة السيطرة عليها

5- استخدام السرعة المطلوبة في السيطرة علي الكرة والتحكم بها

6- ضرورة استرخاء اجزاء الجسم لحظة السيطرة علي الكرة .

(قاسم لازم ويوسف لازم وصالح بشير 2005م ص : 127 – 129)

ضرب الكرة بالرأس :

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس أحد المهارات الأساسية الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم وهي تمثل أهمية خاصة لجميع اللاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة . ففي الهجوم يستخدمها اللاعب للتمرير والتهديف ، وفي خط الوسط للتمرير والضغط على الخصم برد الكرات العالية ، وفي خط الدفاع للتمرير وتشتيت الكرة خارج منطقة الجاء.

ويتم أداء ضرب الكرة بالرأس للأمام أو الجانب من عدة اوضاع من الوقوف أو الثبات ومن الجري بالأرتقاء يقدم واحدة أو اثنين معا .

ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي:-

يستخدم هذا النوع من الضربات في التمريرات القصيرة و المتوسطة والطويلة وكذا التصويب على المرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ اتجاه التمرير أو التصويب بوجه القدم خارجي مساراً منحنياً وهي صعبة الأداء نسبياً للاعب الناشئ مقارنة باللاعب الكبير ذو المستوى العالي حيث تتميز بسهولة أدائها من الجري مع توافر قوة الضربة وسرعتها أيضاً نظراً لصلابة ومساحة الجزء الضارب (سطح المساحة العظمية ما بين الأصبعين الصغيرين ومفصل القدم الخارج) ويمكن للاعب أدائها والكرة على الكرة أو في الهواء.

5-3-2 : الخداع والرواغة :

الخداع والمراغة من المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم , ونتيجة للتطور المتلاحق في طرق اللعب والواجبات الخططية المتنوعة بها فقد أصبح لزاماً علي جميع اللاعبين خاصة في المستويات العالية أداء متطلبات مهارية متزايدة الصعوبة طبقاً للمواقف الكثيرة المتغيرة خلال المباراة , حيث تمتلئ بالمواقف التي تحتم علي اللاعبين ضرورة استخدام الخداع والمراغة بأشكالها وأنواعها المختلفة , للتخلص من الضغط الايجابي للمنافس , أو استخدامها في المواقف الصعبة لحين يتحرك الزملاء و وكذا في مواقف اللعب التي لا تسمح للاعب بالتمرير أو التصويب .

(محمد كشك وامر الله البساطي 2000م ص : 28 – 30 – 59)

6-3-2 : التمرير:

التمرير يعادل في أهمية التصويب على الهدف بالرغم من أن التصويب هو أساس لعبة كرة القدم فإننا نجد أن الفريق الذي يحسن التصويب يصعب عليه كسب المباراة إذا كان أفراده لا يجيدون التمرير ويستخدم التمرير في كرة القدم في أوسع مدى نظراً لكبر مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون مقاومة ، والتمرير بالإضافة إلى جميع المزايا التي يتمتع بها يوفر الوقت و الجهد و يجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة إلى أقصى حد خاصة إذا أحسن إتخاذ المراكز الصحيحة لإستقبال التمرير ، ولعبة كرة القدم تعتمد إلى حد كبير على التضامن بين الأفراد وأساس هذا التضامن هو التمرير و ضبط توقيته ، واللاعب الناجح هو الذي و خيضم أداء جميع الضربات بكلتا قدميه يستطيع إستخدامها في أي مكان و أي زمان.

والتمرير نوعان وهما:

1/ تمرير قصير

2/ تمرير طويل

إن النوع الأول أضمن و أدق إلا أن النوع الثاني كثير ما يفيد في إستغلال الفرص السانحة . وأداء التمرير القصير نستخدم الضربات بداخل القدم وبجانب القدم وأحياناً يخلف العقب . أما التمرير الطويل فؤدي بالضربة العادية والطائرة والنصف طائرة , والتمرير يمكن يكون مباشر أو غير مباشر ففي

النوع الاول زميل التمرير الي زميل متحرك بحيث يظبط توقيتها لتصل الية في خط السير الذي يتحرك به, ويحسن ان يكون التمرير علي الارض بقدر الامكان بحيث يمرر الي زميل غير مراقب وفي لحظة مناسبة وتوقيت صحيح , ويجب اخفاء اتجاه التمرير عن الخصم كما يفضل القيام بعملية الخداع قبل التمرير , اما بالنسبة للمستلم فيجب ان يندفع نحو المكان الذي يستقبل فيه الكرة وان ياتفادي الوقوف بحيث يكون هو الممر والاعب الذي يراقبه علي خط مستقيم واحد .
(حسن عبد الجواد ص : 54 – 55)

2-3-7 : التصويب :

ان الهدف من اجادة التصويب , بمختلف طريقة وانواعه , هو تصويب الكرة نحو المرمي بقوة ودقة بحيث يصعب علي حارس المرمي صدها اذا ان الغرض من المباراة هو ادخال الكرة الي المرمي لمرات اكثر من الفريق المضاد , وهذا يتطلب اجادة التصويب نحو المرمي من الثبات ومن الجري ومن الامام والجانبين وجميع المبادي الاساسية والخطط المدروسة تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب نحو المرمي واصابته .

وصحيح ان للتصويب طرق مختلفة واساليب متعددة الا ان انسبها هو ما يؤدي بواسطة الضربة العادية "بالمشط" ولكي يؤدي بشكله صحيح يجب ان يؤمن عنصرين هامين هما الدقة والقوة ويحصل الاعب علي القوة عن طريق التمرينات البدنية المختلفة , اما الدقة فيحسن التدريب عليها عن طريق التصويب علي مربعات صغيرة ترسم علي الحائط , او عن طريق التصويب داخل اطواق قطرها متر تقريبا , وعندما يستطيع الاعب اصابة المربع او ادخال الكرة عبر الطوق فانه يسهل عليه توجية الكرة بدقة الي مختلف زوايا المرمي.

(حسن عبد الجواد ص : 51 – 52)

2-3-8 : مفهوم رمية التماس :

حدد أداء رمية التماس في قانون كرة القدم بحيث يكون على منفذها أن يواجه الملعب وقدمه خارج خط التماس مع ضرورة ملامسة جزء من كلتا القدمين للأرض ويجب ان ترمى من فوق الرأس بإستخدام كلتا اليدين .

- تشكل رمية التماس خطورة على مرمى الفريق المنافس في حال إستخدامها بشكل جيد خاصة في الثلث الهجومي للفريق .

- إن إهمال تعليم لمهارة رمية التماس يقلل من الفائدة المحتملة لإستغلالها.

أنواع رمية التماس :

- تنفذ رمية التماس بعدة أساليب نذكر منها مايلي :

- رمية التماس بالإقترباب .

- رمية التماس من الوقوف .
 - رمية التماس والقدمان متباعدتان .
 - رمية التماس رجل أماماً و جل خلفاً .
- (مفتي ابراهيم 2011م ص : 169 – 170)

2-3-9 : مفهوم مهارات حارس المرمى :

يشير مصطلح مهارات حارس المرمى إلى (المهارات التي يمكن الحارس من التعامل مع الكرة المصوبة إلى مرماه داخل منطقة جزاء فريقه طبقاً للميزات التي منحها له قانون كرة القدم دون باقي زملائه اللاعبين).

أنواع مهارات حارس المرمى :

- تتنوع مهارات حارس المرمى فتشمل ما يلي:
- مهارة التحرك في المرمى .
- مهارة الإمساك بالكرة .
- مهارة الارتقاء للإمساك بالكرة .
- مهارة ضرب الكرة بالقبضة أو القبضتين .

(مفتي ابراهيم 2011م ص : 171)

2-3-10 الخطوات الفنية لمهارات كرة القدم :-

1- كتم الكرة بباطن القدم:

- توضع القدم الثابتة أمام نقطة سقوط الكرة بمسافة مناسبة في الإتجاه الذي تأتي منه الكرة.
- تثني ركبة الرجل الثابتة وتشير قدمها لإتجاه سير الكرة .
- تثني الرجل المستخدمة قليلاً مع رفع الساق للخلف بمسافة مناسبة والنظر في إتجاه الكرة .
- ترفع الذراعان بخفة إلى الجانب للمحافظة على توازن الجسم ، وتترك القدم المستخدمة بحيث تقابل باطن القدم الكرة لحظة إرتدادها من الأرض .

2- إيقاف الكرة بباطن القدم :

- يشير مشط القدم الثابتة إلى الإتجاه القادم من الكرة وتثني ركبة الرجل قليلاً بحيث مركز ثقل الجسم عليها .
- تكون قدم الرجل الثابتة والرجل التي ستلعب الكرة زاوية قائمة تماماً كوضع ركل الكرة بباطن القدم.
- تمرجح الرجل التي ستلعب الكرة في إتجاهها وفي لحظة لمس الكرة للقدم تسحب للخلف قليلاً بحيث تقف الكرة بجانب القدم الثابتة مع بقاء نظر اللاعب على الكرة .

3- إيقاف الكرة المتدحرجة بأسفل القدم :

- تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة مع ثني ركبة الرجل .
- يشير قدم الرجل الأخرى المستقبل للكرة إلى أعلى بحيث تعمل القدم زاوية مائلة إلى الأرض .
- تتحرك الرجل إلى الأمام في الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة ، بمجرد لمس الكرة لأسفل القدم تتحرك الرجل خلفاً وذلك عن طريق ثني ركبة الرجل بقوة .

4- كتم الكرة بأسفل القدم :

- يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة تنثني قدم الرجل قليلاً .
- تنثني ركبة الرجل التي ستلعب الرجل وتشير مشط الكرة التي ستلعب الكرة إلى أعلى بحيث ستكون هنالك زاوية مائلة بين أسفل القدم والأرض وتولد مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض .
- بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل قليلاً حتى لا ترد الكرة وتستقر تحت الرجل.

5- إمتصاص الكرة بباطن القدم :

- تشير قدم الرجل الثابتة نحو الاتجاه القادمة منه الكرة .
- تنثني قدم الرجل الثابتة وتسحب ثقل الجسم ليقع عليها .
- تتحرك الرجل و القدم التي ستلعب الكرة ي اتجاه الكرة وقبل أن تلمس الكرة القدم بلحظة تسحب القدم للخطلف مما يجعل الكرة عند ملامستها للقدم تفقد سرعتها وتسقط أمام اللاعب .

6- إيقاف الكرة المتدحرجة بأسفل القدم :

- تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة مع ثني ركبة الرجل .
- يشير قدم الرجل الأخرى المستقبل للكرة إلى أعلى بحيث تعمل القدم زاوية مائلة إلى الأرض .
- تتحرك الرجل إلى الأمام في الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة ، بمجرد لمس الكرة لأسفل القدم تتحرك الرجل خلفاً وذلك عن طريق ثني ركبة الرجل بقوة .

(مشعل عدي النمري 2013 ص 264)

7- إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي :

- تكون رجل الإرتكاز خلف الكرة .
- ترفع قدم الإمتصاص عاليا نحو الكرة .
- عند وصول الكرة باتجاه القدم بلحظة تخفض القدم قليلاً إلى أن يتم الإمتصاص بوجه القدم الأمامي ، وفي هذه الحالة يكون نصف جسم اللاعب الأعلى مستقيماً قليلاً إلى الأمام بينما تحافظ الذراعان على التوازن .
- تنثني ركبة رجل الإرتكاز قليلاً لتسهيل عملية الإمتصاص .

8- إمتصاص الكرة بالفخذ :

- يكون الجسم مستقيماً وترفع ركبة ساق التنفيذ عالياً مشكلة زاوية قائمة نحو الكرة .
- قبل وصول الكرة نحو الفخذ بلحظة وبأول لمسة يتم سحب الرجل بفرد الركبة لأسفل شيئاً فشيئاً حتى تصل القدم الأرض وبذلك تسير الكرة متدحرجة على الأرض .
- يمكن عدم ترك الكرة تسقط على الأرض لإستخدامها في التمرير أو التصويب.

9- إمتصاص الكرة بالبطن :

- يكون وضع القدمين متوازيين والركبتان مثنيتان قليلاً والذراعان على الجانب الأعلى لحفظ التوازن.
- عند وصول الكرة بمستوى البطن يقوم اللاعب بدفع الحوض للخلف قليلاً في لحظة لمس الكرة لعضلات البطن حتى تفقد سرعتها وتتم عملية الإمتصاص .
- يقوم اللاعب بتوجيه الكرة للأسفل بالقرب من قدميه حتى يسهل عليه التصرف بها .

10- إمتصاص الكرة بالصدر :

- تستخدم المهارة عندما تأتي الكرة في مستوى إرتفاع الصدر .
- يكون أعلى الجسم مستقيماً وعند لمس الكرة يميل قليلاً للأمام .
- يركز الجسم على القدمان ويكون الكتفان متوجهان للأمام .
- عند إلتقاء الكرة بالصدر يتم إمتصاصها بحيث تفقد سرعتها ويقوم اللاعب بتوجيهها وإستخدامها استخدامات متنوعة حسب موقف اللعب .

11- إمتصاص الكرة بالرأس :

- تتطلب هذه المهارة دقة وتوافق وتمرين مستمر .
- تؤدي من الثبات ومن الحركة .
- تتم الحركة بواسطة حركة رجوعية تؤديها الجبهة لحظة ملامستها للكرة .
- يصحب هذه الحركة ثني الركبتين وتقوس الجذع من أعلاه .
- في حالة الإمتصاص من الوثب تستخدم حركة الهبوط للجسم إلى الأرض كعامل مساعد لإمتصاص الصدمة .

12- السيطرة على الكرة أثناء الحركة :

- يجب أن تقل سرعة اللاعب قبل لمس الكرة لجسمه بما يتلاءم مع سرعة الكرة .
- يجب عدم إرتداد الكرة من الجزء الملامس لها من جسم اللاعب المستقبل لها مع سرعة التحكم والسيطرة على الكرة ثم السير بها .

(نفس المرجع السابق 2013 ص 266)

13- ركل الكرة بباطن القدم :

- توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة بحيث تكون بجانب باطن القدم على بعد 15 سم وإن يشير مشط القدم إلى الإتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
- ثني ركبة الرجل بخفة ويقع ثقل الجسم على الرجل والقدم والثابتة .
- يتجه مشط القدم الراكلة للخارج بحيث يعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة ، وتمرجح الرجل خلفاً مع أنتاء ثم تمرجح الرجل أماماً لتركل الكرة من منتصفها بباطن القدم .

14- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي :

- يقترب اللاعب من الكرة بميل نحو الإتجاه الذي ستوجه إليه .
- توضع القدم الثابتة بجانب خلف الكرة .
- يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم تماماً ولا ينثني .
- تقابل الكرة مع الجزء الداخلي الأمامي من القدم وتستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة ، ويكون النظر واقعاً على الكرة عند ركلها .

15- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي :

- يقترب اللاعب في الإتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
- توضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة وبعيداً عنها بمسافة تسمح للقدم الراكلة بحرية الحركة ووضع هذه القدم بالنسبة للكرة يحدد مسارها في الهواء .
- تنثني ركبة الرجل الثابتة بخفة ليقع ثقل الجسم عليها .
- تمرجح الرجل الراكلة خلفاً ثم أماماً مع تثبيت المفصل .
- يميل الجذع للأمام قليلاً عند الركل وترتفع لحفظ التوازن .

16- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي:

- توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة ويشير مشطها إلى الإتجاه الذي ستوجه إليه الكرة وتنثني الركبة بخفة وينتقل مركز ثقل الجسم على هذه الرجل .
- تمرجح الرجل الراكلة خلفاً أماماً لركل الكرة ويتجه مشط القدم إلى أسفل ويثبت مفصل القدم بقوة أثناء الحركة .
- يميل الجذع للأمام قليلاً فتق الكرة عند ركلها وترتفع الذراعان لحفظ التوازن.

17- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي :

- لا تبتعد الكرة عن القدم أو تلمسه مع كل خطوة .
- عند هجوم المنافس لإستخلاص الكرة يقوم اللاعب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع اللاعب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للأمام .

- عند الجري بالكرة أماماً يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي .
(نفس المرجع السابق 2013 ص 268)

18- الجري بالكرة والتمرير بوجه القدم وباطن القدم:

- تستخدم في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعب على الجري بسرعة وبسهولة لقطع المسافة في أقل زمن.
- تتجه القدم للاعبة إلى الداخلة قبل لمس الكرة وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى والمشط إلى أسفل .
- تركز القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري حتى تأخذ الحساسية التامة على الكرة أثناء الجري.
- تتحرك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها .

19- ضرب الكرة بالرأس:

- تضرب الكرة بالجبهة .
- يجب أن تكون العينان مفتوحان عند ضرب الكرة .
- يجب أن تضرب الكرة من منتصفها حتى تسير الكرة في الاتجاه المطلوب و أن أمكن تضرب من الجزء العلوي ليس من أسفلها .
- تثني الركبتان و يميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة و للأمام لضرب الكرة ويستمر في الحركة الأمامية بعد ضرب الكرة .

20- ضربة التماس :

- مسك الكرة باليدين بحيث تنتشر الأصابع خلف الكرة و ملاصقة باطن الكفين تماماً للكرة .
- القدمان مضومتان أو متباعدتان عند المرمى.
- ترمى الكرة إلى داخل الملعب ويواجه الرامي الملعب أثناء رميه للكرة وتكون القدمان أو جزء منها على خط التماس أو خارجه.
- رفع الكرة لأعلى الرأس ويميل الجذع خلفاً مع ثني الركبتين .
- تتابع الذراعان الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى المكان المطلوب .

21- المحاورة و الخداع بدون كرة:

- الخداع بالعينين بحيث ينظر اللاعب إلى جهة معينة ليوهم الخصم ثم يتحرك إلى إتجاه معاكس.
- الخداع بالجسم بحيث يتجه رأس اللاعب وجذعه إلى جهة معينة ثم يتحرك إلى إتجاه معاكس .
- الخداع بالرجلين بحيث يأخذ اللاعب خطوة إلى الجانب الأيمن يتحرك إلى اليسار.
- الخداع يتغير السرعة وتغيير الإتجاه .

22- المحاورة والخداع بالكرة :

- الخداع بالجسم : بحيث يقوم اللاعب الحائر على الكرة بحركة الخداع لأحد الجانبين وبإستجابة اللاعب المضاد لذلك يتحرك إلى الجهة المعاكسة .
 - الخداع بالتمرير: بحيث يقوم اللاعب بحركة تظهر للاعب المضاد أنه ينوي التمرير ثم يمرر بطريقة أخرى.
 - الخداع بالمحاورة : بحيث يقوم اللاعب بحركة تظهر للاعب المضاد أنه ينوي المحاورة إلى الجهة معينة ثم يقوم بالمحاورة إلى جهة أخرى وبالقدم الأخرى .
- (اياد عبدالرحمن : منتديات المدرب الرياضي)

2-3-11 مهارات حارس المرمى:

1- مسك الكرة المتحركة على الأرض :

- ثني الجذع للأسفل .
- مد الذراعين للأسفل إلى قرب الأرض وراحتا اليدين إلى الأمام .
- تكون الرجلان متقاربتين بحيث لا تستطيع الكرة المرور .
- عندما تمس الكرة اليدين تتصلب الذراعان ويجب أن لا يرجع حارس المرمى يديه للخلف .
- عندما تمس الكرة اليدين يبدأ الحارس بالانتصاب مع ضم الكرة إلى بطنه بشدة لئلا تسقط منه .

2- مسك الكرة المرتدة من الأرض :

- يصل النقطة التي يتوقع أن ترتد منها الكرة .
- يثني جذعه للأسفل بحيث يكون الإنثناء قد قبل ملامسة الكرة للأرض .
- يكون على بعد حوالي قدم من نقطة ملامسة الكرة للأرض .
- إذا مست الكرة الأرض يضع حارس المرمى راحتيه تحت الكرة .
- تكون الرجلان متقاربتين بحيث لا تتركان مجالاً لمروور الكرة .
- حال مسك الكرة يقوم بسحبها وضمها للصدر .

3- مسك الكرة من إرتفاع متوسط:

- تكون راحتي اليدين والأصابع في إستلام الكرات الأعلى نسبياً خلف الكرة والأصابع منتشرة ومتباعدة .
- تكون الذراعان مثنيتان قليلاً من المرفقين ، و حالما تمس الكرة اليدين تثني الذراعان لإمتصاص زخم الكرة وتقربها إلى الجسم بهدف إحتضانها .
- تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى قليلاً لكي يستطيع حارس المرمى التحرك بسرعة إذا تطلب الأمر ذلك.

4- مسك الكرة وهي على إرتفاع البطن:

- يجب أن تكون المسافة بين الرجلين لا تسمح بمرور الكرة .
- يكون وضع اليدين بحيث لا تسمح للكرة بالمرور .
- أول جزء من اليدين يلامس الكرة هما الراحتان متجهتان للأعلى .
- حالما تمس الكرة الراحتين ينثني جذع حارس للأمام .
- حالما تمس الكرة الراحتين يسحب الحارس الكرة قليلاً نحوه بحيث يضمها إلى صدره .

5- مسك الكرة العالية :

- تمتد اليدان نحو الكرة وراحتها إلى الأمام .
- متابعة الكرة باتجاهها لكي تمتص هذه الحركة ضم الكرة .
- بعد السيطرة على الكرة ينقل حارس المرمى يديه إلى الجزء الأمامي للكرة .
- يقوم بضم الكرة إلى الصدر قبل هبوطه إلى الأرض .

6- مسك الكرة الجانبية بدون قفز :

- اف الجذع قليلاً باتجاه الكرة .
- تكون راحتا اليدين مواجهتين للكرة .
- تكون الأصابع متباعدة عن بعضها .
- تكون الذراعان مثنيتان قليلاً .
- حالما تمس الكرة اليدين يضمها حارس المرمى إلى صدره أو بطنه لنلا تسقط من يديه .

7- مسك الكرة الجانبية من القفز :

- يتم القفز إما على القدمين المتوازيتين أو من الجري العادي ثم النهوض على قدم واحدة .
 - يجب أن يتم القفز عندما يصبح حارس المرمى في وضع يستطيع معه مواجهة الكرة .
- 1- إن مسك الكرة الجانبية من القفز ينتهي بسقوط حارس المرمى على الأرض لذا يجب على الحارس ضم الكرة إليه قبل السقوط على الأرض .
- (نفس المرجع السابق 2013 ص- 284).

4-2 المبحث الرابع

2-4-1 خطط اللعب:

مفهوم الخطة :-

يشير مصطلح خطة في كرة القدم الي استخدام مميزات لاعبي الفريق البدنية والمهارية والنفسية والذهنية لتنفيذ تحركات بالكرة او بدونها وتهدف الي تحقيق هدف هجومي او دفاعي (مفتي ابراهيم 2011 ص : 237).

ويشمل مفهوم الخطط في كرة القدم تلك التحركات والفعالية الايجابية التي يؤديها اللاعبون اثناء المباراة في حالتي الهجوم والدفاع بصورة فردية او زوجية او جماعية بهدف تحقيق الفوز علي الفريق المنافس والعمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي علي عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة و الاقتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم او الدفاع والتي تنحصر في التعاون المباشر بين لاعبين كأصغر وحدة جماعية او مجموعة لاعبين يكون اساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقترب من الية الاداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل علي النواحي البدنية والمهارية والخططية والسمات الارادية والنفسية للاعبين .

ويذكر (محمد رضا 2003) ان خطط اللعب هو ما يطلق علي تنظيم الحركات الدفاعية والهجومية والجماعية للاعبين والتي تهدف الي تحقيق النجاح والتفوق علي المنافس او تعاون لاعبي الفريق الواحد في تنفيذ خطط محددة بهدف تحقيق التفوق علي المنافس.

ويذكر (حسن عبد الجواد 1991) ان خطط اللعب في كرة القدم تبني من خلال الاسلوب الذي يتبناه الفريق في لعبة كما تركز علي اساسين هاميين هما الدفاع والهجوم حيث يتساوي فن الدفاع مع فن الهجوم مهما يكن الفريق سريعاً ماهراً في اصابة الهدف فانه يكون عديم الجدوي اذا لم يستطع منع المنافس من اصابة مرماه.

فخطط اللعب في كرة القدم عبارة عن فن اللعب المخطط والرشيد حيث يستخدم الفريق مواهبه ومهارته لتحقيق الفوز .

2-4-2 أنواع الخطط :

1- الخطط الهجومية

2- الخطط الدفاعية

اولاً: الخطط الهجومية :

هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين او اكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الاجرات الفنية في اتجاه مرمي الخصم بهدف خلخلة دفاعه وايجاد ثغرة يمكن احراز هدف منها

ويتطلب الهجوم اتقان الاداءات المهارية والتكتيكية الهجومية وتنفيذها بصورة سريعة وفعالة بين خطوط الفريق المختلفة (مفتي ابراهيم 2001) .

ويذكر (حسن ابو عبده 2001) انها خطط يشارك فيها اعضاء الفريق سواء كافراد او جماعات او كفريق جماعي من خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم وادراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق اثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز واحراز اكبر عدد من الاهداف مستغلين في ذلك امكاناتهم وقدراتهم الحركية والمهارية بصورة افضل من لاعبي الفريق المنافس وتتقسم الخطط الهجومية الي :

- خطط الهجوم الفردي.

- خطط الهجوم الجماعي.

2-3-4 الهجوم في كرة القدم :

يعتبر الهجوم اقوي واشد جوانب الابداع في كرة القدم الا انه من وجهة نظر اخري هو اصعبها تطبيقا خلال اللعب .

ويذكر (مفتي ابراهيم 1990) ان الهجوم يعني الحالة التي يصبح فيها الفريق حينما تصبح الكرة في حوزة وتتاح الفرص العديدة خلال المباراة لكلا الفريقين المتنافسين للمباداة بالهجوم مهما كان مستواهم واتضح ان الفريق يصبح في حالة هجوم عندما يمتلك الكرة وان هذه الفرص من الممكن استغلالها ومحاولة الاستفادة منها وهذا ما يشكل التنافس الدائم بين الفريقين بهدف الفوز وذلك عن طريق اعداد الفريق بصورة متكاملة من جميع الجوانب .

والهجوم غالبا ما يبدأ من الثلث الدفاعي من الملعب بالقرب من مرمي الفريق حينما ينقذ حارس المرمي هجمة للفريق المنافس ثم يوزع الكرة الي احد لاعبي الفريق والذي يستقبل الكرة ويقوم بالتمرير لعمل هجمة مضادة , وايا كان سيناريو المباراة فان قدرة الفريق علي التقدم بالكرة لمام وبفاعلية من الثلث الدفاعي الي الاوسط الي الهجومي توفر هجوم كروي ناجح.

ويذكر (طه اسماعيل واخرون 1993) انه حينما يستحوذ الفريق علي الكرة يصبح جميع اللاعبين مهاجمين من يمتلك الكرة ومن يكتسب مساحة خالية يمكن لزملاؤه الاستفادة منها والوصول الي مرمي الفريق المنافس فاللاعب الذي يمتلك الكرة يبذل جهدا كبيرا بسعادة , اما اللاعبون الذين يتحركون بدون الكرة لاختذ الاماكن المناسبة او الجري بدون كرة لافساح مساحات خالية لزملائهم لا يشعرون بنفس السعادة التي يشعر بها اللاعب المستحوذ علي الكرة ومن ثم نجد ان ادائهم لهذا الواجب لا يكون بالدرجة التي تتطلبها لعبة كرة القدم الحديثة لان اللعب بدون الكرة يعتبر الان اهم بكثير واكثر بذلا للجهد من اللعب بالكرة .

ويذكر (حنفي مختار 1998) انه يصبح الفريق مهاجما حينما تكون الكرة بين ارجل احد لاعبيه ويبدأ هجوم الفريق من ركلة المرمي ومنذ لحظة استحواذ احد لاعبيه علي الكرة من لاعب منافس وينتهي الهجوم اما بالتسديد علي مرمي الفريق المنافس او فقد احد لاعبي الفريق الكرة .

2-4-4 جماعية الاداء والانجاز الفردي :

يذكر (طه اسماعيل وآخرون 1993) ان لعب الفريق في كرة القدم يعتمد علي أهمية العمل المشترك والمتبادل بالكرة او بدونها في الدفاع والهجوم وتشكل المواهب الفردية والقدرة علي الابداع جانباً هاماً للتقدم باللعب , ولايجوز ان تختفي الفاعلية الفردية في الفريق حيث يتوقف نجاح العمل الجماعي علي القدرات الفردية الي حد كبير , ومن وجه نظر اخري لا يجوز ان تكون الفردية عائقاً للعمل الجماعي للفريق وضروريا علي الانجاز حيث ان الجماعية والمراهب الفردية والمغامرة اشياء ترتبط بعضها ببعض الآخر وتتداخل معا لسير اللعب بطريقة جيدة وبفعل فريق جيد .

ويعتمد الهجوم علي نوعين من التحرك الخططي :

- الهجوم المضاد : ويقصد به الهجوم السريع المفاجئ والمباغت للفريق وذلك بتحويلة من الدفاع الي الهجوم وتنفيذ التمريرات الطويلة للمهاجمين المتقدمين وانهاء الهجمات مباشرة باقل عدد من التمريرات والتسديد السريع علي المرمي.
- الهجوم المنظم : ويقصد به الهجوم الذي يعتمد علي تحركات منظمة مقصودة ولها هدف معين كفتح ثغرات في الدفاع المقابل وخاصة عندما يكون متمركزاً في ثلث الملعب الدفاعي الخاص به.

2-4-5 خطط الهجوم الفردي (وسائل تنفيذ الخطط الهجومية)

يذكر (طه اسماعيل وآخرون 1993) ان التكتيك الهجومي للفريق يعتمد علي وبدرجة كبيرة علي الامكانيات الفردية والتي تعتبر اساساً هاماً لتعاون فيما بين لاعبي الفريق الامر الذي يشترط اندماج التحركات الفردية في الاداء الجماعي للفريق ولقد زادت أهمية امكانيات وقدرات اللاعبين الفردية علي الهجوم في السنوات الماضية وبشكل واضح خاصة بسبب انتشار اسلوب المراقبة المستمرة وغالباً ما تنتهي تحركات فردية ناجحة بتصويب ناجح علي مرمي الفريق المضاد مما يرجح كفة وينهي المباراة لصالحه.

ويذكر (حسن ابو عبده 2001) ان خطط الهجوم الفردي هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهارة الاساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطط اللعب الهجومية الجماعية للفريق , وكلما نجح اللاعب في تادية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق.

ويذكر (رفاعي حسين 2005) ان خطط اللعب الهجومية الفردية هي الاداءات والتحركات التي يقوم بها اللاعب بمفرده معتمدا علي قدراته الفنية لمحاولة تنفيذ الاداء الخططي الجماعي للفريق وذلك بالتعاون مع باقي زملاؤه اللاعبين.

ويذكر (طه اسماعيل وآخرون 1993) ان الخطط هي عبارة عن قدرة اللاعب علي التحليل الصحيح لحالة اللعب الهجومية والدفاعية وبالتالي علي اختيار وتطبيق تلك المهارات والتحركات التي تناسب حالة اللاعب هذه اكثر من غيرها والتي تضمن مواصلة اللعب بصورة ناجحة .

كما يذكر (مفتي ابراهيم 1990) ان الامكانيات الفردية للاعبين تعتبر اساسا مهما للتعاون فيما بينهم لتحقيق اهداف الفريق وعلي هذا فان الاداء الفردي للمهارات كرة القدم او تحركات اللاعب الفردية لا غني عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية في كرة القدم اذ يعتبر بمثابة الوسائل الاساسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومية .

ويتفق كل من مفتي ابراهيم (1990) , وطه اسماعيل وآخرون (1993) , وغازي يوسف (2001) , وحسن او عبده (2001) , وعادل عبد الحميد (2004) علي ان وسائل تنفيذ الخطط الهجومية (الهجوم الفردي) هي :

- الجري بالكرة .
- التصويب .
- المراغة .
- التمرير .
- التحركات الفعالة للاعب .

الجري بالكرة :

يذكر (رفاعي حسين 2005) ان الجري هو احد وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والتي يحاول فيها اللاعب التحكم والسيطرة علي الكرة اثناء تحركه بها.

والمقصود بالجري بالكرة اتحواذ اللاعب علي الكرة مع التحرك بها بهدف اكتساب مساحة خالية واستحواذ الفريق علي الكرة ويتطلب ذلك اتقان اللاعب الاداء المهاري بالتعامل مع الكرة والتدريب علي ذلك بشكل مستمر والمقصود بالجري بالكرة هو تحرك اللاعب بها وع سيطرته عليها ويستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية :

- عندما لا يكون امام اللاعب فرصة للتمرير الي زميل .
- عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية .
- او لابقاء الكرة مع الفريق .
- عندما يريد اللاعب جذب مدافع اليه لابعاده عن التغطية.

إن تحيز اللاعب علي الكرة اثناء الجري امر ضروري وحيوي لاحتفاظ بها تحت سيطرته وخاصة اذا ما كان بالقرب منه مدافع , واما اذا كانت امامه مساحة خالية فمن الممكن دفع الكرة امامه اختصارا للوقت وغالبا ما يمهّد الجري بالكرة للتصويب علي المرمى او التمريرات العكسية والجري

امر حيوي وشائع الاستخدام في مرحلة بناء الهجوم وخاصة في ثلث الملعب الاوسط للفريق اما في مرحلة التطوير والانهاء فان الحاجة اليه في منطقتي الجناحين تزداد حينما يلجاء الفريق المنافس الي التركيز في الدفاع اما منطقة الجزاء, والجري بالكرة في الاحوالي العادية في ثلث الملعب الهجومي فانه يتميز بقصر المسافة التي يجرها اللاعب بالكرة داخل منطقة الجزاء وامامها .

(نفس المرجع السابق ص 242)

6-4-2 التصويب من الناحية الخطئية :

يذكر (طه اسماعيل وآخرون 1993) ان التصويب يتطلب بجانب الاداء الفني القوة والثقة والقدرة علي التركيز والعزيمة وان يقرر اللاعب في اجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علما بان تحركة يحسم مسالة النجاح والفشل للهجوم بل للمباراة كلها .

الامر الذي يقتضي من اللاعب القدرة علي تحليل مواقف اللعب والتصرف السريع علي ضوء هذا التحليل الصحيح , اي ان التصويب اداءا خططيا يحتاج الدقة والتحكم في ظروف متغيرة فالكرة متحركة وتصوب علي هدف به حارس متحرك بالاضافة الي منافسين يمكنهم التدخل بطرق مختلفة اهمها الزاحمة البدنية ويجب ان نفرق بين الاداء الفني للتصويب استخدام التصويب كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهو التطبيق الفعلي للاداء الفني اثناء المباراة واستخدامه استخداما خططيا في ظل الظروف المختلفة للمنافسة.

ويذكر (رفاعي حسين 2005) ان التصويب هو احد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عملا مهاريا مهما وقد يكون حاسما لنتيجة المباراة والتصويب علي المرمي يتم بالقدم وايضا بالراس , ولاهمية التصويب علي المرمي فانه ياخذ قدرا كبيرا في وحدة التدريب اليومية.

7-4-2 المراوغة :

يذكر (رفاعي حسين 2005) ان المراوغة تعني قدرة اللاعب المستحوذ علي الكرة في تخطي اللاعب المدافع للفريق المنافس باستخدام بعض حركات الخداع التي يقوم بها سواء بالجرع او بالقدمين .

ويذكر (مفتي ابراهيم 1994) ان اللاعب الجيد لابد ان يتوفر لديه قدر مناسب من الاتقان والمراوغة كما ان فرق المستويات العالية غالبا ما يكون لديها عدد كبير من اللاعبين يجيدون تنفيذها تحت جميع الظروف ويجب استخدام المراوغة في التوقيت السليم والموقف المناسب لاستخدامها حيث ان المغالاة في استخدامها بصورة غير مجدية يهدم خطط الفريق الهجومية ويتسبب في اهدار الفرص بالاضافة الي التأثير علي نفسية باقي الزملاء , ولذلك يجب علي المدرب ان يوجه اللاعبين للمراوغة المفيدة.

والتصرف الذي يقوم به اللاعب بعد اداء المراوغة هو النتيجة المباشرة للمراوغة كما انه يظهر مدي فائدتها فالتصويب الناجح او التمرير المناسب هو افضل ما ينتج عن المراوغة , ويفضل استخدام المراوغة في ثلث الملعب الهجومي كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية علما بانه في حال فشلها وانتقال الكرة للمنافس يمكن تدارك الموقف وسواء كانت المراوغة في منطقة الجناح او في منطقة القلب فانها تعمل علي اختراق الحائط الدفاعي وخلق الفرص لتداعية وخاصة علي الجانبين حيث تلعب الكرات العرضية بعد مراوغة المدافع دورا هاما في تسجيل الاهداف وخاصة في المستويات العليا في كرة القدم وعامة فان هذا الثلث من الملعب يتميز بإمكانية المخاطرة لتطوير الهجمة او لمحاولة احراز هدف .

2-4-8 التمرير:

يعتبر التمرير من اهم وسائل تنفيذ اللعب والسيطرة علي مجريات اللعب وتنفيذ التحركات الخطئية المختلفة واجادة الفريق للتمرير ودقته يكسب الثقة في الاداء ويؤثر تأثيرا نفسيا سلبيا علي الفريق المنافس ولسرعة وتركيز التمريرات أهمية كبيرة من اجل اللعب الهجومي الضاغط ومفاجاة المنافسين ورفع وتيرة اللعب الجماعي ويعتبر استقبال الكرة من الزميل بحساسية وكذا القدرة العالية علي الاداء الخطئي السليم عاملا هاما لنجاح عملية التمرير التي تشكل النسبة الاكثر استخداما بين مهارات اللعب.

وتعتبر مهارات التمرير والخداع والمراوغة من اكثر المهارات استخداما في مباريات كرة القدم والتي يعتمد عليها عليها الفريق في تنفيذ طرق اللعب.

(محمد خارون يوسف 2011 ص 20)

ومن الناحية التكتيكية فان التمرير يجب ان يحقق هدفين:

- ان يساعد علي تقدم الكرة للأمام واكتساب مساحة في خطوط المنافس
- ان يعطي مهاجمو الفريق زيادة عددية في خطوط المنافس وذلك يتطلب ارتباط عدد كبير من اللاعبين ببعضهم ولهذا فان التمرير يعتبر الوسيلة التي تحدد الاسلوب البناء الذي يستخدمه الفريق في بناء الهجوم.

2-4-9 التحركات الفعالة في الهجوم :

تعني التحركات الفعالة في الهجوم تحركات اللاعب بدون كرة للاسهام بايجابية في تنفيذ خطط اللعب , فخطط اللعب الجماعية يمكن ان لاعب واحد بمعزل عن باقي افراد الفريق فالخطة يتطلب تنفيذها مجموعة من اللاعبين يعتمد عددهم علي نوعية الخطة ذاتها حتي اللاعبون الواقعون في غير مكان تنفيذ الخطة عليهم القيام بتحركات فعالة قد ترمي الي تشتيت انتباه المدافعين , ومن ثم عدم تنفيذهم لواجباتهم الدفاعية بكفاءة او قد ترمي هذه التحركات الي الاسهام بفعالية في بناء الهجوم

وتطويره او انهائه في حالة تغير الموقف الخططي او قد ترمي هذه التحركات الي الاسهام بدور خططي اخر في حالة الانتهاء من نوعية خططية معينة وهكذا نجد ان لتحركات الفعالة للاعب دورا كبيرا في جعل اللاعب ايجابيا في حالة كون الفريق مهاجماً.

(نفس المرجع السابق 2011 ص : 33)

10-4-2 خطط اللعب الدفاعي :

ان المساحة التي تكون بين لاعبي الدفاع تعني مكانا يستطيع ان يشغله اللاعب المهاجم والذي يمكنه ان يكون لديه الوقت الكافي ليستقبل فيه الكرة ويسطير عليها ثم يتصرف فيها قبل ان يهاجمه لاعب الدفاع محاولا استخلاصها او الضغط عليه ليحد من حريته في لعب الكرة , ومن هنا فان المساحة الشاغرة والزمن مرتبط احداهما بالآخر .

وفي كرة القدم الحديثة فان لاعبي الدفاع يحاولون تنظيم مواقفهم في الملعب بحيث لا يجعلون هناك مساحة هامة في الملعب يستطيع لاعب الهجوم , ولابد ان في ان الدفاع لا يامل اطلاقا ان يغطي كل مساحة الملعب بالاعبيه ولا يترك مساحة شاغرة ولكن لاعبي الدفاع ذوي الخبرة والوعي يدركون الأهمية النسبية لكل مساحة من الملعب فليس لكل مساحة شاغرة نفس الخطورة , وفي طرق اللعب الحديثة حيث يتكون خط الظهر من اربعة لاعبين تكون اهم واجباتهم عدم السماح لاي مهاجم بشغل مساحة شاغرة بينهم او قريبة من احدهم خاصة اذا قام المهاجم بتغير اتجاه اللعب , واذا لعب الفريق بطريقة الظهير الحر او القشاش فان المهاجم لا تكون لديه اي مساحة او وقت كاف للسيكرة علي الكرة.

(حفي مختار ص: 165)

وفي طريقة اللعب 3:3:4 يكون الواجب الاساسي للظهير فيها ان يراقب الجناح , فمثلا اذا كان ظهير الوسط الايمن يهاجم لاعبا منافسا تكون مهمة ظهير الوسط الايسر هي تغطية زميله وتكون مهمة الظهير الايمن هي اخذ مكان مناسب بحيث يقطع التمريرة التي تذهب للجناح الايمن , وتغطية المساحة بين المهاجم الذي معه الكرة وزميلة , اما اذا كان الهجوم من ناحية الجناح فان ظهير الوسط يقوم بتغطية الظهير القريب منه .

اما في طريقة الظهير الحر فانه يقوم بتغطية جميع لاعبي خط الدفاع وتكون واجبات خط الظهر مقصورة علي ان يقوم لاعب دفاع بالمراقبة اللاصقة للاعب المنافس الذي امامه.

واسلوب الدفاع اللاصق يمكن احيانا لاعب الدافعا من قطع الكرة قبل ان يستقبل المهاجم التمريرة من زميلة او علي الاقل يشاركه فيها لحظة استقبالة لها وقد يستحوذ عليها . وعندما يكون الفريق مهاجما ثم يفقد الكرة ويصبح مدافعا فعلي لاعبي خط الوسط وخط الظهر ان يعودوا بسرعة الي منتصف ملعبه وان يقوم اللاعب الذي فقد الكرة بالضغط علي اللاعب الذي استحوذ علي الكرة منه

حتى يؤخرة في لعب الكرة والتمرير لزملائه حتي يعود افراد فريقة المدافعين الي مراكزهم في الدفاع . وان يراقب كل لاعب منهم اقرب لاعب له من الفريق المهاجم.

وتنظيم الدفاع وخطته متنوعة , ولكن بالرغم من ان خطط اللعب في السنوات الاخيرة تهتم بدرجة كبيرة بالهجوم لانه يقرر نتيجة المباراة الا انه يهتم ايضا بنفس الدرجة او اكثر قليلا بالدفاع لان الدفاع القوي يمنع هزيمة الفريق اساسا ومن البديهي ان كل هدف يصيب مرمي فريق لابد وان يعمل افراد علي تسجيل هدفين في مرمي الفريق المنافس حتي يفوز بالمباراة .

لذلك اصبح تنظيم الدفاع يقتضي ان يقوم بالدفاع ثمانية او تسعة لاعبين بحيث يغلقون المنطقة الخطرة حول المرمي , واصبحت خطط الدفاع المؤثرة هي المركبة من طريقة دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة , وان كان بعض الاحيان تقتضي خطة اللعب ان تتغلب طريقة رجل لرجل علي طريقة دفاع المنطقة , وخاصة اذا كان هناك اللاعب بارز من الناحية المهارية يتحرك في كل مكان في الملعب وهنا يجب ان يخصص له لاعب ذو مقدرة دفاعية ولياقة بدنية عالية ويتصف بثبات صفاته الارادية.

وحتى يمكن ان يؤدي الفريق دفاعه بطريقة منظمة اثناء سير المباراة بحيث لا يكون هناك ثغرات في الدفاع ينفذ منها لاعب الهجوم للفريق المنافس كمجموعة , وقدرات اللاعبين كأفراد ثم يقوم المدرب بوضع خطته الدفاعية وتنظيم افراد الفريق اثناء الدفاع في المواقف المختلفة , وان يصل المدرب في اعداد فريقة ذهنيا وعمليا الي مستوي عال من تنظيم خطط الدفاع بحيث يطمئن علي استيعاب جميع افراد الفريق لها قبل النزول الي المباراة . ولا جدال في ان هذا الاعداد يبعث الثقة في نفوس اللاعبين قبل واثناء المباراة.

واللعب بطريقة دفاع المنطقة فقط يعتبر نقطة ضعف للفريق , والفريق الذي يلعب بهذه الطريقة يعرض نفسه لخطر اختراق دفاعه باستمرار , ولقد اجمع اغلب مدربي كرة القدم علي ان هذه الطريقة من الدفاع كانت نقطة الضعف في فريقي البرازيل وبولندا في كأس العالم 1974 وطريقة دفاع المنطقة لا تصلح اطلاقا في المنطقة القريبة من المرمي حيث تتطلب المواقف انتباها وتركيزا من المدافعين والمهاجمين , فالمدافعين لتقدير لحظة الخطر , المهاجمون لانتهاز لحظة التسديد علي المرمي .

(نفس المرجع السابق ص 167)

ولما كان الدفاع في المنطقة القريبة من المرمي لابد وان يكون بطريقة رجل لرجل , وان يكون هناك ضغط علي جميع لاعبي الفريق المنافس وخاصة اللاعب المستحوذ علي الكرة , وكان لابد ان تكون هناك معرفة مسبقة لكل لاعب بدوره , والمنافس المفروض ان يراقبه وطريقة تبديل المهاجمين وبين المدافعين حتي لا يحدث اي ارتباك في اللحظات الخطيرة في الدفاع بالقرب من

المرمي مما قد يترتب عليه تسجيل هدف قد يكون هو هدف الفوز للفريق الآخر , والهزيمة لفريق المدافع .

ويمكننا ان نلخص وسائل الدفاع الخططية في النقاط التالية:

- 1- المهاجمة الفردية والضغط علي اللاعب الذي استحوذ علي الكرة من الفريق المنافس ومراقبة كل لاعب من المدافعين لاقرب لاعب مهاجم له.
- 2- تاخير هجوم الفريق المضاد والضغط علي افراده في منتصف الملعب
- 3- تنظيم الدفاع بدقة امام المرمي .
- 4- المهاجمة والمراقبة الدقيقة والضغط علي اللاعب المستحوذ علي الكرة.
- 5- التحول السريع الي الهجوم المضاد.

واحب هنا ان اكرر انه في حالة عدم استطاعة اللاعب الذي فقد الكرة مهاجمة المنافس الذي استحوذ علي الكرة مباشرة وان يسترجعها , فلا اقل من ان يعمل علي جعله لا يلعب الكرة بدقة واذا لم يستطيع ذلك ايضا فان اقرب لاعب اخر زميل له يهاجم المنافس , واذا كانا في منتصف الملعب الخاص بالفريق المدافع , فان من واجب المدافع هنا ان يجبر المنافس علي انا يلعب الكرة بعرض الملعب للخارج وهذا يعطي لفريقة الوقت اللازم لتنظيم الدفاع , ومن الخطأ ان يسمح اللاعب المدافع للاعب المهاجم ان يلعب الكرة بعمق الملعب حتي لا يكسب الفريق المنافس ارضا نحو مرمي المدافع , وان تكون تمريرة المهاجم المنافس لزميلة القريب من مرمي المدافع وفي موقف خطير.

(نفس المرجع السابق ص : 169)

وفي الدفاع في منتصف الملعب لايهم مطلقا ان يسرع المدافع في مهاجمة المنافس خوفا من تحركات المنافس ولكن المهم ان يضغط عليه حتي لا يلعب مستريحا , وان ياخذ زملاؤه المواقف التي تسمح لهم بالتغطية وبحيث تكون المسافة بين المهاجمين لا تسمح لهم بعمل التمريرة الحائطية , ولكن تكون المهاجمة القوية عندما يكون المنافس في المنطقة الخطرة حول المرمي وبحيث يكون زملاؤه المدافعين خلفه في مواقف دفاعية سليمة بحيث يمكنهم تغطية وقطع اي تمريرة من اللاعب المنافس لزميل له .

11-4-2 تنظيم الدفاع امام المرمي :

تعتبر المنطقة امام المرمي هي اهم منطقة في الدفاع , منطقة اللعب تشبه النفق علي الدفاع ان يستفيد من هذا في جعل المساحة التي يلعب فيها المنافس اضيق ما يمكن حتي يمكن التحكم في تنظيم الدفاع بدون وجود ثغرات , وافضل طريقة للدفاع امام المرمي هي طريقة الدفاع رجل لرجل , وفي هذه الحالة يكون كل لاعب مهاجم مراقبا من احد لاعبي الدفاع مراقبة صارمة , ويستحسن في هذه الحالة ان يقوم المدرب بجعل كل لاعب مهاجم مراقبا من لاعب دفاع له نفس صفات الهاجم , وان يقوم

المدرّب بشرح صفات ومميزات ونقط ضعف المهاجم للاعب المدافع , وعند اللعب بطريقة دفاع المنطقة يقوم المدرّب بتحديد منطقة الدفاع قادرين علي التكيف مع التغيرات والمناورات التي يقوم بها افراد الفريق المهاجم وتكون لديهم القدرة علي هضم المواقف المتغيرة في اللعب وخاصة في المنطقة التي يدافع عنها اللاعب.

ان طريقة دفاع المنطقة اقتصادية في المجهود الذي يبذله اللاعب , ولكن ليس كل ما هو اقتصادي يمكن ان يكون ناجحا في الدفاع , وهناك امثلة علي ذلك كثيرة, ومن جهة اخري فان طريقة الدفاع رجل لرجل تقتضي مجهودا بدنيا كبيرا من لاعبي الدفاع وقد تسبب بعض الارتباك في الفريق , وذلك فان الطريقة المركبة من الطريقتين هي خير طريقة للدفاع , وهذه الطريقة وان اقتضت من المدرّب مجهودا اكبر ووقتا اكثر في التدريب الا انها تعتبر الطريقة المثلى , لذلك يفضلها اغلب مدربي اوربا وهذه الطريقة تساعد ايضا المدرّب اذ ستعود كل المدافعين اللعب امام مختلف انواع المهاجمين خاصة هؤلاء المهاجمين الممتازين الذين لهم مهارات عالية وقدرة علي الاختراق .

نستخلص من ذلك ان طريقة الدفاع المركب مستحبة في المنطقة البعيدة نوعا عن المرمي اما في المنطقة الخطرة القريبة من المرمي وهي المنطقة التي تسمح للمهاجم ان يصوب بقوة يفضل اغلب المدربين ان يكون اسلوب الدفاع بطريقة رجل لرجل.

وتفضل الان فرق كثيرة ان تلعب بظهير حر يتميز بمهارة وخبرة عالية تجعله قادرا علي تحمل المسؤولية والتصرف بطريقة سليمة خلف المدافعين وامام المرمي بحيث يقوم بالتغطية الدائمة خلف اي مدافع يهاجم المنافس المسحوز علي الكرة, وعند تنظيم الدفاع في طرق اللعب الحديثة يجب ان يكونا الخط الاول في الدفاع , فعلي الجناح القيام بمهاجمة الجناح المنافس المستوذ علي الكرة ويحاول الا يعطيه فرصة اطلاقا للتمرير للداخل أو للامام, وفي مثل هذه الحالة يقوم الظهير بتغطية الجناح بحيث يهاجم المنافس فس لحظة مروره من الجناح يقوم الظهير بتغطية الجناح بحيث يهاجم المنافس لحظة مروره من الجناح وفي هذه الحالة تكون فرصة كبيرة في الاستحواذ علي الكرة .

(نفس المرجع السابق ص : 171)

12-4-2 مبادئ الخطط الدفاعية :

يمكن أن نلخص اللعب الدفاعي في مبادئ هي :

مبادئ الدفاع العامة:

- يبدأ الدفاع من لحظة ركله المرمي للفريق المنافس أو من لحظة اسحواذ الفريق علي الكرة ..
- من لحظة بدء الدفاع يجب علي كل لاعب من الفريق مهما كان مركزه ان يعتبر نفسه مدافعا وعلي اعضاء الفريق ان يقوموا بالتغطية والضغط علي المنافس مع محاولة الاستحواذ علي الكرة

- ثانية قبل ان يتمكن اللاعب المنافس المستحوذ علي الكرة من السيطرة عليها , ويستحسن دائماً ان يبدأ الدفاع في نصف ملعب الفريق المنافس في محاولة حصر اللعب في هذه المنطقة .
 - يزداد الضغط علي اللاعب المنافس المهاجم كلما اقترب من هدف الفريق المدافع .
 - عندما يكون عدد المهاجمين اكبر من عدد المدافعين , يكون واجب المدافعين هنا تاخير الهجوم وليس المهاجمة , واما اذا كان عدد المدافعين اكبر من عدد المهاجمين فهنا يجب ان يبدأ الفريق المدافع الضغط بقوة وبسرعة في محاولة استخلاص الكرة قبل ان يتقدم باقي زملاء اللاعبين المهاجمين للمساعدة .
 - اذا وصل مهاجمو الفريق المنافس الي نصف ملعب الفريق المدافع , فعلي المدافعين تكثيف المنطقة امام المرمي وذلك بسحب اكبر عدد من اللاعبين , ويعقب ذلك الضغط علي الفريق المنافس ومهاجمة لاعبيه مع تغطية لاعبي الفريق المدافع بعضهم لبعض بسرعة وبذلك تصعب المناورة علي الفريق المنافس الهاجم .
 - يلجاء الدفاع الي مصيدة التسلل اذا كان عدد المدافعين اقل من عدد المهاجمين مع ملاحظة الخطورة التي تنشأ من هذه الخطة اذا لم تود باتقان تام .
- (حنفي مختار ص : -173)

الدفاع بالكرة :

وتتلخص في الاتي :

- يجب ابعاد الكرة عندما تكون بين قدمي المدافع في حال تعرضه لضغط قوي من مهاجم الفريق الخصم خصوصا عندما يكون قريبا من مرماه , ابعاد الكرة يكون بركلها الي منطقة اخري من الملعب تسمح بابعاد خطر الهجمة عن المرمي , او بركلها خارج خط المرمي او خط التماس حسب خطورة الوضع .
- محاولة ابعاد الكرة دائما بركلة طويلة حتي يتسني لباقي اعضاء الفريق اعادة التمرکز وتنظيم الخطوط ورسم الخطة التشكيلية للفريق من جديد.
- اما اذا لم يتسني للمدافع ركل الكرة للخارج او ابعاده من مناطق الخصم وفي حال استمر الضغط المنافس , علي باقي لاعبي خط الدفاع والوسط التقرب من بعضهم ومحاولة اخراج الكرة سريعا عن منطقة الجراء يتبعها تحرك للامام من اللاعبين , وهذه الطريقة مفيدة لنصب مصيدة التسلل وتمنع المهاجمين من التقدم حتي لا يقعوا في التسلل.
- عملية الابعاد يمكن دمجها بتمريرة طويلة بينية الي المهاجمين لتشكيل كرة خطيرة , كذلك يمكن دمجها في بعض الحالات بتسديدة قوية في حال كان خط الدفاع متقدما للممارسة الضغط علي لاعبي الخصم .

- في بعض الفرق التي تضم للاعبين مهرة في خط الدفاع و الوسط مع امكانية التميريرات السريعة فيما بينهم لالاخراج الكرة من موضع خطر يمكن ان يطبقوا تكتيك بناء الهجمة السريعة من الدفاع . وهذه الطريقة قد تؤدي الي ارهاق الخصم بشكل كبير .

13-4-2 بعض الامثلة علي الخطط المستخدمة في لعبة كرة القدم:

خططة 2-4-4 التقليدية :

استخدمت انجلترا هذه الخططة لتحقيق اول بطولة لها 1966 م تعتمد الخططة علي وجود صانع لعب متقدم , يساند الهجوم ويوفر لهم الكرات للتسجيل , وهذه الخططة من الخطط المشهورة في العصر الحديث , والنظرية الخاصة بها وجود لاعب في المنتصف يذلل العقبات الموجودة في وسط الملعب قبل ان يشارك كمهاجم ثالث في التلث الجومي .

(احمد سمير فرج : منديات المدرب الرياضي)

خططة 3-3-4 :

استخدمتها عدة دول في امريكا الشمالية في السبعينات وهي اشهر الخطط التدريبية , وتصنف كخططة هجومية , وهذه الخططة تستعمل الليبرو دفاعية اكثر من خططة 4-2-4 , وتشبه لحد ما طريقة 2-4-4 .

خططة 4-2-4 :

خططة انتحارية , وهذه الخططة هي الاكثر هجوما من الخطط , وقد طبقت في عصر الفتى الذهبي بيلية 1958 , ولم يبلغ انذاك السبعة عشر عاما , وقد نجحت الخططة مع البرازيليين وقادتهم للفوز بكاس العلم لأول مرة في التاريخ , وتحتاج هذه الخططة الي لاعبي وسط وهجوم ذوي مهارة وموهبة ككبيرة , وتعتمد علي الهجوم المبكر وامتلاك الكرة لفترات طويلة لان الضغط علي وسط ودفاع الفريق سيكون مميتا في حالة امتلاك الخصم للكرة ..

خططة 2-5-3 :

في العصر الحديث يعتبر خط الوسط من اهم خطوط الفريق , وهذا يفسر سبب شعبية طريقة 2-5-3 , فالفريق الذي يكون خط وسطه ضعيف , تقل حظوظه في امتلاك الكرة وتسجيل الاهداف , لذا يلجاء الي زيادة عدد لاعبي الوسط , وعادة ما يستلم لاعبا وسط مهام دفاعية اكثر من اللاعبين الاخرين , وهذه الخططة غالبا ما تستخدم في المنافسات الكبيرة , وتستخدمها الفرق المحترفة , لذا فالمدرّب الذي يريد استخدامها يجب ان يمتلك لاعب وسط علي قدر كبير من الموهبة .

خططة 1-6-3 :

تستخدم بعض الفرق الالمانية هذه الخططة لمحاولة وضع العوائق امام المنافس في خط الوسط واستخلاص الكرة منه , وعادة تلجاء اليها الفرق التي تريد التعادل . لكن ربما تكون هذه الخططة خطيرة كما حصل للمنتخب الامريكي في مونديال 1998م حين قدم عرضا سيئة للغاية ولم يستطع سوى تسجيل هدف يتيم . (نفس المرجع السابق: منديات المدرب الرياضي)

2-5 المبحث الخامس:

الدراسات السابقة والمثابفة :-

اولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة : ابراهيم محمد حسين (2005)

تهدف الى اهم المشكلات التي تواجه المنتخب القومي الفلسطيني لكرة القدم والنواحي الفنية وترتيب المشكلات التي تواجه المنتخب القومي الفلسطيني لكرة القدم بين المدربين والاعبين والادارين , واستخدم الباحث المنهج الوصفي لطبيعة الدراسة , وتوصلت الدراسة الى الارتقاء بالنواحي الفنية لفريق القومي الفلسطيني , ويومل ان ياتي بمساهمة علمية تعمل تعمل علي دفع نتائج الى الامام .

2- دراسة: باكير محمد محمد خالد (2011)

هدفت الى التعرف علي مستوي القدرات البدنية وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية الدالة للذكور في الجامعة الاردنية في الاعوام (2006-2009) استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية , وتوصلت الدراسة الي بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الاعداد البدني , واوصي الباحث باستخدام هذه المعايير لتقيم القدرات البدنية للطلاب تقيما موضوعيا في الجزء العلمي لمادة الاعداد البدني .

3- دراسة: حسن محمد عثمان (2002م) دكتوراة السودان بعنوان المتغيرات البدنية والمهارية

والنفسية للاعبين خط اللعب (الدفاع- الوسط- الهجوم) وتحديد مساهمة هذه المتغيرات في مستوي الاداء

واستخدم الباحث المنهج الوصفي , ثم اختار العينة بالطريقة العمدية , وتوصلت الدراسة الي تحديد اهم المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ومدي مساهمتها في تطوير الاداء , واوصي الباحث باهمية هذه المتغيرات لما لها من اسهامات في مستوي الاداء والهدف من الدراسة هو تحديد مساهمة المتغيرات في مستوي الاداء .

4- دراسة: أحمد حمدون هشام (2001م) بعنوان : تأثير الارتقاء ببعض النواحي البدنية علي

فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدي لاعبي كرة القدم

استخدم الباحث المنهج الوصفي وشبه التجريبي , وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية , وتوصلت الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة احصائية في المستوي البدني لصالح القياس البعدي في الهجوم والدفاع المرتد , واوصي الباحث بتطبيق البرنامج للارتقاء بالنواحي البدنية , والهدف من الدراسة الارتقاء بالنواحي البدنية ومساهمتها في فاعلية الهجوم الخاطف .

5- دراسة الامي نوار عبد الله : "2007" بعنوان (تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية والقياسات الجسمية لبعض خطوط اللعب المختلفة).

واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وتوصلت الدراسة الاعتماد علي المستويات المعيارية ، واوصي الباحث باستخدام هذد المعايير للاداء ، والهدف من الدراسة هو وضع مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية والمهارات والقياسات الجسمية

6- دراسة : باكير محمد خالد " 2011 "

هدفت الي التعرف علي مستويات القدرات البدنية وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية الدالة للذكور في الجامعة لذكور في الجامعة الاردنية في الاعوام " 2006- 2009 " ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم اختيار العينة بالطريقة الشوائية وتوصلت الدراسة الي بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مقرر الاعداد البدني ، واوصي الباحث باستخدام هذه المعايير لتقيم القدرات البدنية للطلاب تقيماً موضوعياً في الجزء العملي لمادة الاعداد البدني.

7- دراسة محسن بسيوني النحريري 1983م ماجستير مصر بعنوان (وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبين الفريق القومي المصري لكرة القدم)

هدفت الدراسة : وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبين الفريق القومي المصري

عينة البحث : لاعبي الفريق القومي المصري عددهم 27 لاعبا واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي متغيرات البحث : القوة، السرعة، التحمل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، المرونة المعالجات الاحصائية : استخدم الباحث الدرجة الاحصائية "zscore" اهم النتائج : - وجود تنفيذ برامج التدريب المقننة والمدرسة علي لاعبي الفريق القومي

- وجود تباين بين لاعبي الدفاع والهجوم و الوسط مما استدعي وضع الدرجات المعيارية كل علي حدا.

8- دراسة طارق محمد عوض جمعة عام 2002م دكتوراة مصر بعنوان (استخدام برنامج تدريب لفترة الاعداد علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة بنادي عجمان الرياضي بدولة الامارات المتحدة).

هدفت الدراسة : تصميم برنامج تدريب مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة في دولة الامارات ، وتمثلت عينة البحث في وتمثلت عينة البحث في 30 لاعب ناشئ واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واستخدم المتوسط الحسابي و الوسيط

معامل الالتواء للمعالجات الاحصائية وحصل في هذا البحث علي استخدام الادوات والالجهزة المساعدة في تدريب والالعب الصغيرة له اثر في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

9- دراسة عبد الهادي ابراهيم يونس " 2002 " مستوي اداء لاعبي كرة القدم بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية " دراسة مقارنة" .

هدفت الدراسة الي التعرف علي الفرق في المستوي البدني والمهاري بين لاعبي لمنتخب مصر تحت سن 15 سنة وبعض لاعبي اندية القاهرة الكبرى , التعرف علي اهم النتغيرات المساهمة في الاداء البدني , وتضمنت العينة 40 لاعباً

استخدم الباحث المنهج الوصفي , واستخدم الباحث في ادوات جمع البيانات الاستبانة والاختبارات البدنية والمهارية

واهم النتائج : يوجد فرق في المستوي البدني بين لاعبي منتخب مصر تحت 15 سنة وبعض لاعبي الاندية في جميع المتغيرات البدنية , واهم المتغيرات البدنية المساهمة في الاداء علي الترتيب هي " سرعة الانتقال , والرشاقة

10- دراسة مفتي ابراهيم حماد " 1989م " الاداء البدني والمهاري والخططي لناشئ كرة القدم تحت سن 12 سنة .

وهدفت الدراسة الي التعرف علي تكرار عناصر الاداء البدني والمهاري والخططي للتعرف علي ترتيب الاداء.

وتضمنت عينة البحث علي "4" اندية من اندية الناشئين , واستخدم الباحث المنهج الوصفي , واستخدم الباحث في اداة جمع البيانات الاختيارات

واهم النتائج : التحرك بدون كرة في مساحات خالية ومساندة الزميل والتمرير هي اكثر جوانب الاداء الخططي الذي تكثر فيه الالخطاء في المباريات

11- دراسة عبدالحليم "1998" بعنوان برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم .

استهدفت الدراسة الكشف عن الاداءات المهارية المركبة وتحديد كمياً وكيفاً للاعبي المستوي العالي لناشئ كرة القدم تحت سن 14 سنة , واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمباريات كاس العالم " 1994 " وبلغ حجم العينة 65 لاعبا من كرة القدم باندية الكروم وسموحة وسيتيا والترام ومراكز شباب النصر , واختيروا بطريقة عمدية وكانت اهم النتائج امكانية تنمية مستوي الاداء المهارية المركبة للمجموعة التجريبية من خلال استخدام البرنامج المهاري الموجة .

ثانياً: الدراسات الاجنبية :

1- دراسة " جوتسون johtson " (بعنوان المستوي المهاري لاعبي كرة القدم)

يهدف الي تحديد وقياس القدرة المهارية العامة في كرة القدم , واختار الباحث اختبار واحد علي طلبة جامعة كولوجيا البريطاني , وهم طلبة التربية الرياضية الجدد , لاعبي الدرجة الاولى والثانية والثالثة , والاختبار مذود بمعايير , كما امكن التوصل الي مقاربات قدرات اللاعبين لتصنيفهم وتقسيمهم الي مستويات

2- دراسة تاينا واخرون Taina et al 1991 "

تهدف للتعرف علي تاثير تدريب القوة علي الطرف السفلي وطبيعية اداء الضربات للاعبي كرة القدم علي عينة من لاعبي كرة القدم , واستخدم الباحثان المنهج التجريبي , وقد اظهرت النتائج ان هناك تاثير للقوة علي الطرف السفلي وعلي طبيعة الاداء الضربات في كرة القدم وعلي اهمية عدم انتقال الصفات الاخرى ومنها الدقة والمرونة.

3- دراسة ليتمان Litman 2006 "

بعنوان اثر برنامج تدريبي علي بعض الاستجابات ومستوي القدرات المهارية في كرة القدم , وهدفت الدراسة الي التعرف علي اثر البرنامج التدريبي علي بعض الاستجابات الفيسيولوجية والقدرات المهارية في كرة القدم , واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قدرها 60 لاعبا تم تقسيمهم الي مجموعتين وكانت اهم النتائج وجود تاثير كبير لتدريب بهذا البرنامج علي مستوي ثدرات اللاعب الفيسيولوجية المهارية في كرة القدم .

4- دراسة فيتنام Vitnam 1970 "

بدراسة هدفت الي تحديد تغير مستوي النمو البدني والقدرات الحركية لدي الناشئين من 12-11 سنة اثر ممارسة كرة القدم , بالاضافة الي ايجاد العلاقة بين مستوي النمو البدني والقدرات الحركية , كما وضع توصيات في اعداد وحدات تدريبية لكرة القدم للناشئين , حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وقام بتطبيق برنامج تدريبي يتضمن تمرينات السرعة والرشاقة خاصة , وقارن بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي تمارس كرة القدم ببرنامج اتحاد الكرة السوفيتي , واستخلص بان الناشئين الذين يزاولون كرة القدم وفقا للبرنامج المقترح لا يقلل من نمو الصفات البدنية بل ارتفع مستواهم لدرجة كبيرة.

التعليق علي الدراسات السابقة والمثابرة:-

ما يستفاد منه الدارس:

تباينت الاهداف في الدراسات السابقة والمرتبطة ويرجع ذلك الي تعدد المتغيرات المبحوثة فهناك بعض الدراسات تهدف الي تطوير وتنمية بعض القدرات البدنية والبعض الاخر الي تطوير

الجانب المهاري في لعبة كرة القدم , وتركزت بعضها الي تأثير البرامج التدريبية علي القدرات البدنية والمهارية .

استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي وجزء ضئيل منها استخدم المنهج التجريبي , وقد لاحظ الباحث ان العينات المستخدمة في هذه الدراسات تنوعت وذلك طبقا للهدف المراد تحقيقه , فهناك بعض منها اجرى علي ناشئين ودراسات اجرى علي طلاب واخري علي لاعبين والبعض الاخر علي مدربين و دراسات أجرى على بعض لاعبين الفرق القومية .
الإستفادة من الدراسات السابقة :

1. تحديد وصياغة البحث بأسلوب علمي دقيق .
2. تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث .
3. إختيار عينة البحث بما يتلائم مع أهداف البحث وفروضه.
4. تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة للبحث .
5. الإستفادة من نتائج الدراسات في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي للتوصل لبعض الإستنتاجات

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

مقدمة :

قام الدارس في هذا الفصل بتوضيح الإجراءات التي تم إتباعها لتنفيذ الدراسة من حيث تحديد المنهج ومجتمع الدراسة، وكيفية إختيار العينة، وأدوات جمع البيانات، والمعالجات الإحصائية التي تم إتباعها لمعالجة تلك البيانات في هذه الدراسة.

1-3 منهج البحث :

إستخدم الدارس المنهج الوصفي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة وهدف الدراسة قيد البحث. ويعرف محمد حسن علاوي المنهج الوصفي بأنه : (يسعى لجمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير أو مجموعة متغيرات). (محمد حسن علاوي 1998م، ص 140).

وهو المنهج الذي يهدف إلي جمع البيانات و المعلومات الخاصة بالمشكلة ، للإجابة علي تساؤلات الدراسة كما يهتم أيضا بجمع الأوصاف الدقيقة العلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002 م، ص83).

2-3 مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع الدراسة هو الذي يحدد المجتمع الأصلي الذي يريد الدارس أن يعمم عليه النتائج ذات العلاقة بالمشكلة، يتكون مجتمع الدراسة من مدربي وخبراء كرة القدم في السودان.

3-3 عينة البحث :

قام الدارس بإختيار عينة الدراسة بالطريقة القصيدة لأنها تتناسب مع إجراءات الدراسة، لأن إختيار العينة بالطريقة القصدية لا يستوجب أخذها بطريقة إحصائية، وعليه غالباً ما تؤخذ كل العينة المتاحة. مثلت العينة في هذه الدراسة مدربي وخبراء كرة القدم بمختلف المستويات ومختلف سنوات الخبرة والبالغ عددهم خمسة عشر فرد، والتي حصل عليها الدارس من خلال تواجده في الاتحاد الرياضي السوداني لكرة، وكذلك أكاديمية كرة القدم وتجمع المدربين بإستاد الخرطوم. وكانت العينة على النحو التالي :

جدول رقم (1/3) يوضح عدد العينة وسنوات الخبرة :

المتغير	الخبرة من 5 - 10	الخبرة من 10 - 15	الخبرة من 15 - 25	النسبة %
الخبرة				
العدد				
	المجموع			15 بنسبة 100%

وقد حرص الدارس على تنوع عينة الدراسة من حيث شمولها :

تم اختيار العينة بالطريقة القصدية من مدربي وخبراء كرة القدم بالسودان والجدول رقم (2) يوضح توزيع عينة الدراسة بالتفصيل.

جدول رقم (2/3) يوضح الفئة والعدد والنسبة المئوية لعينة الدراسة:

الرقم	فئة العينة	العدد	النسبة المئوية
1-	خبير	5	33.3%
2-	مدرب	10	66.7%
	المجموع	15	100%

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة الدراسة تمثلت من الخبراء بعدد (5) أفراد وكانت بنسبة (33.3%) ، والمدربين بعدد (10) أفراد وجاءة بنسبة (66.7%) .

3-4 أدوات جمع البيانات :

في حدود ما توفر للدارس من معلومات ومعارف قام الدارس باستخدام الاستبانة كأداة رئيسة للدراسة في جمع البيانات.

3-5 خطوات تصميم الاستبانة :

قد مر تصميم الاستبانة التي استخدمها الدارس كأداة لجمع البيانات بعدة مراحل وكانت كما يلي :

3-5-1 المرحلة الأولى :

- القراءات النظرية في المراجع العلمية ذات الصلة في مجال لعبة كرة القدم .
- الإطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة المتمثلة في المجالات العلمية المحكمة والدوريات ورسائل الماجستير والدكتوراة، وعلى الرسائل ذات الصلة على الشبكة الدولية للمعلومات، وذلك للاستفادة منها في تصميم أداة الدراسة الرئيسية.

3-5-2 المرحلة الثانية :

بعد إعداد الصيغ الأولية و التي إشتملت عليها الإستبانة في (3) محاور، المحور الاول المتغيرات البدنية بعدد (10) عبارات ، والمحور الثاني المهارات الاساسية بعدد (11) عبارته، المحور الثالث خطط اللعب بعدد (9) عبارات ، قام الدارس بعد ذلك بعرضها علي مجموعة من المحكمين حيث طلب منهم تحديد الاتي :

- مدي وضوح الفقرات في المحاور التي وردت فيها.

- مدى درجة إرتباط الفقرات بالمحاور.

- درجة أهمية الفقرات .

3-5-3 الاستبانة في صورتها النهائي :

في ضوء التوجيهات أجز الدارس التعديلات التي أشار إليها الخبراء وإشتملت الإستبانة في شكلها النهائي علي (3) محاور وعدد (8) فقرات لكل محور، والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3/3) يوضح محاور الإستبانة وعدد الفقرات بها :

الرقم	مسمى المحور	عدد الفقرات بالمحور
1-	المتغيرات البدنية	8 عبارات
2-	المهارات الاساسية	8 عبارات
3-	خطط اللعب الهجومية والدفاعية	8 عبارات

3-5-4 الدراسة الاستطلاعية :

للتأكد من صدق و ثبات الإستبانة قام الدارس باختيار عينة إستطلاعية مكونة من (10) أفراد تمثل مجتمع الدراسة وطبقت عليهم الاستبانة، وبعد إسبوع طبقت الإستبانة على نفس العينة الإستطلاعية، وجمعت البيانات بغرضالتأكد من صدق وثبات الاستبانة.

3-6 تقنين الاستبانة (الثبات والصدق) :

أولا :الثبات :-

يُعرّف الثبات علمانه مقياس للدقة وهي قدرة الأداة على إعطاء نفس النتائج إذا تم تكرار نفس الإختبار أوالمقياس على نفس أفراد العينة وفقدت الظروفعلى أفرد العينة قيد الدراسة عدّة مرات.

ثانيا : الصدق :-

الصدق هو الذي يقيس بدقة كيفية الظهرة التي صُدْم لقياسها ولا يقيس شيئا بدلاً منها أو بالاضافة إليها. (محمد حسن علاوى و محمد نصر الدين ، 2000م، ص255).

تم تحديد ثبات صدق الإستبانة بإستخدام معادلة (بيرسون) الجدول رقم (4) يوضح الصدق الذاتي لكل محور من المحاور .

جدول رقم (4/3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني وكذلك الثبات والصدق لمحاور الإستبانة

الرقم	مسمى المحور	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1-	المتغيرات البدنية	2.72	0.56	3.21	0.65	0,92	0.96
2-	المهارات الاساسية	2.62	0.62	2.61	2.56	0.90	0.94
3-	خطط اللعب الهجومية والدفاعية	2.78	0.47	2.68	0.45	0,92	0.96

وأظهرت النتائج أن معامل الارتباط للمحاور الثلاثة، ودرجته في الإستبانة تتراوح ما بين (0.90-0.92) وإرتباطها الكلي بلغ (0,92)، وبعد ذلك أصبحت الإستبانة جاهزة للإستعانة بها وإستخدامها في جمع المعلومات، وتم ضبط الإستبانة من خلال معرفة آراء الخبراء.

3-7 تطبيق الاستبانة :

تم توزيع الإستبانة علي عينة الدراسة في أكتوبر- من العام 2015م، وبمساعدة عدد من خريجي الكلية، وطلاب الدراسات العليا بكلية التربية البدنية والرياضة ، فقد تم توزيع عدد (25) إستبانة، تم الحصول على (20) منها والصالح للمعالجة بلغ عدد (15) إستبانة.

3-8 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) " STATISTICA PACKAGES FOR SOCIAL SCIENCES "و بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- معامل بيرسون .
- النسب المئوية .
- الانحراف المعياري .
- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .

- التباين .

- معامل الارتباط .

جداول (5/3) وضع الدرجات الخام للإستبانة

أولاً : محور المتطلبات البدنية

التكرارات			محتوى العبارة
أوافق	محايد	لا أوافق	
14	1	صفر	1- اكتساب عناصر اللياقة البدنية العامة في مراحل الإعداد الأولى.
8	3	4	2- اكتساب عناصر اللياقة البدنية في مراحل الإعداد التالية.
15	صفر	صفر	3- التركيز على عناصر (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة).
13	2	صفر	4- يحتاج لاعب كرة القدم إلى السرعة.
12	2	1	5- التركيز على عنصر التحمل أثناء المنافسة.
14	1	صفر	6- اكتساب عنصر الرشاقة يسمح للاعب بتغيير أوضاع جسمه بدقة وإنسيابية.
13	2	صفر	7- مرونة مفاصل جسم اللاعب تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب
11	3	1	8- اكتساب عنصر سرعة رد الفعل

ثانياً : محور المهارات الأساسية

التكرارات			محتوى العبارة
أوافق	محايد	لا أوافق	
12	2	1	1- يمتاز بدقة عالية في التمرير والاستلام.
9	6	صفر	2- يجيد مهارة المحاورة والمراوغة.
8	6	1	3- يتميز بقدرة عالية في التصويب نحو المرمى من كل الإتجاهات.
8	7	صفر	4- يتصف بقدرة عالية من الخداع بالكرة أو بدونها.
8	7	صفر	5- يجيد التحرك السريع داخل الملعب.
4	9	2	6- التميز في ضرب الكرة بالراس من كل الاوضاع.
12	2	1	7- يجيد تنفيذ رمية التماس بطريقة صحيحة
6	8	1	8- اتقان مهارة حراسة المرمى

ثالثاً : محور خطط اللعب الهجومية والدفاعية

التكـرارات			محتوى العبارة
أوافق	محايد	لا أوافق	
12	3	صفر	1- الاسناد في الهجوم
10	4	1	2- التغطية في الدفاع
10	5	صفر	3- تبادل المراكز
6	8	1	4- خلق الفراغ واستغلاله
5	8	2	5- اللعب على الجانب الغير مرئي
9	6	صفر	6- الضغط على الخصم
7	7	1	7- اللعب ضد التسلل
7	6	2	8- التحرك الصحيح داخل منطقة الجزاء في حالة الهجوم وفي حالة الدفاع

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

4 - عرض ومناقشة وتحليل النتائج :-

4-1 عرض ومناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الأول :-

للإجابة على التساؤل الدراسة الأول والذي ينص على : ما هي أهم عناصر اللياقة البدنية التى تسببت في تدنى مستوى المنتخب القومى السودانى لكرة القدم ؟
قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والنسبة المئوية لإجابات العينة عن المحور الأول: التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية، والجدول التالي يوضح ذلك :
جدول رقم (1/4) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة للتعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية :

محتوى العبارة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	النسبة المئوية
1- أكتساب عناصر اللياقة البدنية العامة فى مراحل الاعداد الاولى	1.13	.516	%93.3
2- اكتساب عناصر اللياقة البدنية فى مراحل الاعداد التالية	1.73	.884	%53.3
3- التركيز على عناصر (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة).	1.00	.000	% 100
4- يحتاج لاعب كرة القدم الى السرعة.	1.13	.352	%86.7
5- التركيز على عنصر التحمل اثناء المنافسة.	1.27	.594	%80.0
6- أكتساب عنصر الرشاقة يسمح للاعب على تغيير اوضاع جسمه بدقة وانسيابية.	1.07	.258	%93.3
7- مرونة مفاصل جسم اللاعب تمكنه من أداء الحركات فى المدى المطلوب.	1.13	.352	%86.7
8- اكتساب عنصر سرعة رد الفعل.	1.33	.617	%73.3

يلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة بأوافق للتعرف على عناصر اللياقة البدنية جاءت على النحو التالى: تحصلت العبارة رقم (3) على المتلة الاولى وبنسبة (100%) حيث اشارت الى التركيز على عناصر (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة) باعتبارها عناصر مهمة للعبة كرة القدم، تلتها فى المراكز الثانى العبارة رقم (1) وبنسبة (93,3%) التى حددت - أكتساب عناصر اللياقة

البدنية العامة فى مراحل الاعداد الاولى، ثم جاءت العبارة رقم (6) فى المركز الثالث وبنسبة (93,3%) أيضا والتي اشارت الى اكتساب عنصر الرشاقة يسمح للاعب على تغيير أوضاع سمه بدقة وانسيابية، فى المركز الرابع جاءت العبارة رقم (4) وبنسبة (86.7%) ومتوسط حسابى (1.07) والتي اشارت الى ان يحتاج لاعب كرة القدم الى السرعة ، فى المركز الخامس جاءت العبارة رقم (7) وبنسبة (86.7%) ومتوسط حسابى (1.13) والتي اشارت الى ان مرونة مفاصل جسم اللاعب تمكنه من أداء الحركات فى المدى المطلوب ، فى المركز السادس جاءت العبارة رقم (5) وبنسبة (80.0%) والتي اشارت الى التركيز على عنصر التحمل اثناء المنافسة ، فى المركز السابع جاءت العبارة رقم (8) وبنسبة (73.3%) والتي اشارت الى اكتساب عنصر سرعة رد الفعل ، فى المركز الثامن جاءت العبارة رقم (2) وبنسبة (53.3%) والتي اشارت الى اكتساب عناصر اللياقة البدنية فى مراحل الاعداد التالية، وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الاول وذلك بان عناصر اللياقة البدنية التى أدت الى تطور مستوى أداء الفريق القومى السودانى لكرة القدم هى :

- التركيز على عناصر (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة).
 - اكتساب عناصر اللياقة البدنية العامة فى مراحل الاعداد الاولى.
 - اكتساب عنصر الرشاقة.
 - يحتاج لاعب كرة القدم الى السرعة.
 - ان مرونة مفاصل جسم اللاعب.
 - التركيز على عنصر التحمل اثناء المنافسة.
 - اكتساب عنصر سرعة رد الفعل.
- تتفق هذه النتيجة دراسة كل من (محمد بسيوني النحريري) وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبى الفريق القومى المصري لكرة القدم , ومتغيرات البحث القوة والسرعة والتحمل وتحمل السرعة والرشاقة والمرونة , واهم النتائج : وجود تنفيذ برامج التدريب المقننة والمدروسة علي لاعبي الفريق القومى المصري وجود تباين بين لاعبي الدفاع والوسط والهجوم كل علي حدا.
- وكذلك رأى (محمد عوض جمعة) استخدام برنامج تدريب لفترة الاعداد علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم للناشئين تحت 15 سنة وهدفت الدراسة : الي تصميم برنامج تدريب مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم , واستخدم الادوات والاجهزة المساعدة في التدريب والالعب الصغيرة له اثر في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ان الاعداد البدني له تاثير واضح في تنمية القدرات البدنية للمنتخب السودانى لكرة القدم ، مثل القوة والسرعة والتحمل وتحمل القوة والرشاقة والمرونة.

4-2 عرض ومناقشة وتحليل النتائج سؤال البحث الثاني:- للإجابة على سؤال البحث الأول والذي ينص على : ما هي المهارات الأساسية التي يجدها لاعبي الفريق والتي أدت الى تطور مستوى الفريق القومي السوداني لكرة القدم ؟

قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن المحور الأول: التعرف على عناصر اللياقة البدنية ، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (2/4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات العينة للتعرف على المهارات الأساسية

محتوى العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1- يمتاز بدقة عالية في التمرير والاستلام	1.27	.594	%80.0
2- يجيد مهارة المحاورة والمراوغة	1.40	.507	%60.0
3- يتميز بقدرة عالية في التصويب نحو المرمى من كل الاتجاهات	1.53	.640	%53.3
4- يتصف بقدرة عالية من الخداع بالكرة أو بدونها	1.47	.516	%53.3
5- يجيد التحرك السريع داخل الملعب	1.47	.516	%53.3
6- التميز في ضرب الكرة بالراس من كل الاوضاع	1.87	.640	%26.7
7- يجيد تنفيذ رمية التماس بطريقة صحيحة	1.27	.594	%80.0
8- اتقان مهارة حراسة المرمى	1.67	.617	%40.0

يلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة بأوافق للتعرف على عناصر اللياقة البدنية جاءت على النحو التالي :- تحصلت العبارة رقم (1) على المرتبة الاولى وبنسبة (%80) حيث اشارت الى يمتاز بدقة عالية في التمرير والاستلام ، تلتها في المركز الثاني العبارة رقم (7) وبنسبة (%80) التي حددت يجيد تنفيذ رمية التماس بطريقة صحيحة، ثم جاءت العبارة رقم (2) في المركز الثالث وبنسبة (%60) والتي اشارت يجيد مهارة المحاورة والمراوغة ، في المركز الرابع جاءت العبارة رقم (3) وبنسبة (%53.3) والتي اشارت الى يتميز بقدرة عالية في التصويب نحو المرمى من كل الاتجاهات، في المركز الخامس جاءت العبارة رقم (4) وبنسبة (%53.3) والتي اشارت الى ان يتصف بقدرة عالية من الخداع بالكرة أو بدونها، في المركز السادس جاءت العبارة رقم (5) وبنسبة (%53.3) والتي أشارت الى يجيد التحرك السريع داخل الملعب.

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثانى وذلك بان المهارات الاساسية التى يجدها لاعبي الفريق
والتي أدت الى تطور مستوى الفريق القومى السودانى لكرة القدم ؟ :

- البدقة عالية في التمرير والاستلام .

- إجادة تنفي ذرمية التماس بطريقة صحيحة .

- إجادة مهارة المحاورة والمراوغة .

- القدرة العالية في التصويب نحو المرمى.

- القدرة العالية من الخداع بالكرة او بدونها .

- إجادة التحرك السريع داخل الملعب.

ويؤكد هذه النتيجة دراسة كل من عبد الحليم (1998) برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية
المركبة لناشي كرة القدم , واستهدفت الدراسة الكشف عن الاداءات المهارية المركبة وتحديدتها كما
وكيف للاعبى المستوي العالى وتصميم برنامج لبعض الاداءات المهارية المركبة , وكانت اهم النتائج
امكانية تنمية مستوي الاداء المهاري المركبة لمجموعة التجريبية من خلال استخدام البرنامج المهاري
الموجة .

وكذلك رأى (حسن محمد عثمان) دراسة بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبى خط اللعب
, دفاع , وسط , وهجوم وتحديد مساهمة هذه المتغيرات في مستوي الاداء , ومدي مساهمتها في تطوير
الاداء , واوصي الباحث باهمية هذه المتغيرات لما لها من اسهامات في مستوي الاداء , والهدف من
هذه الدراسة هو تحديد مساهمة المتغيرات في مستوي الاداء .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ان تعلم المهارات الاساسية وتطويرها يساعد في تحسين المستوي العام
, وان كل مهاره تختلف عن مهاره الاخرى , لذلك هناك تفاوت من مهاره الي اخري .

4-3- عرض ومناقشة وتحليل النتائج سؤال البحث الثالث: - للإجابة على سؤال البحث الأول والذي

ينص على: ما هي خطط اللعب الهجومية والدفاعية المناسبة وتتوافق مع الفريق القومى السودانى ؟

قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء والنسبة المئوية
والترتيب لإجابات العينة عن المحور الأول: خطط اللعب الهجومية والدفاعية، والجدول التالي يوضح

ذلك

جدول رقم (3/4) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات العينة للتعرف على خطط اللعب الهجومية والدفاعية

محتوى العبارة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1- الاسناد في الهجوم.	2.80	.414	%80.0
2- التغطية في الدفاع.	2.60	.632	%66.7
3- تبادل المراكز.	2.67	.488	%66.7
4- خلق الفراغ و إستغلاله.	2.33	.617	%40.0
5- اللعب على الجانب الغير مرئي.	2.20	.676	%33.3
6- الضغط على الخصم.	2.60	.507	%60.0
7- اللعب ضد التسلل.	2.40	.632	%46.7
8- التحرك الصحيح داخل منطقة الجزاء في حالة الهجوم وفي حالة الدفاع.	2.33	.724	%46.7

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات العينة عن التعرف على خطط اللعب الهجومية والدفاعية

يلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة بأوافق خطط اللعب الهجومية والدفاعية جاءت على النحو التالى :-تحصلت العبارة رقم (1) على المرتبة الاولى وبنسبة (%80) حيث اشارت الى الاسنادفيالهجوم، تلتها فى المركز الثانى العبارة رقم (3) وبنسبة (%66.7) التى حددت تبادلالمراكز ، ثم جاءت العبارة رقم (2) فى المركز الثالث وبنسبة (%60.0) والتى اشارتا النالتغطيةفيالدفاع، فى المركز الرابع جاءت العبارة رقم (6) وبنسبة (%60) والتى اشارت الى الضغطعلبالخصم، فى المركز الخامس جاءت العبارة رقم (7) وبنسبة(%46.7) والتى اشارت الى ان اللعبضدالتسلل .

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثالث وذلك بان خطط اللعب الهجومية والدفاعية التى يجيدها لاعبي الفريق القومى السودانى لكرة القدم:

- الى الاسناد في الهجوم.

- تبادل المراكز.

- التغطية في الدفاع.

-الضغط على الخصم.

ويؤكد هذه النتيجة دراسة كل من (احمد حمدون هشام) بعنوان تأثير الارتقاء ببعض النواحي البدنية علي فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدي لاعبي كرة القدم, وتوصلت الدراسة الي وجود فروق ذات الدلالة الاحصائية في المستوي البدني لصالح القياس البعدي في الهجوم والدفاع المرتد , والهدف ن الدراسة الارتقاء بالنواحي البدنية ومساهمتها في فاعلية الهجوم الخاطف.

وكذلك رأى (ابراهيم مفتي حماد) الاداء البدني والمهاري والخططي لكرة القدم, وهدفت الدراسة الي التعرف علي تكرار عناصر الاداء البدني والمهاري والخططي, واهم النتائج : التحرك بدون كرة في مساحات خالية ومساندة الزميل والتمرير هي اكثر جوانب الاداء الخططي الذي تكثر فيه الاخطاء في المباريات.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى عدم اعداد نظام شامل ومتطور اثناء تنفيذ البرامج التدريبية مما يؤدي الي صعوبة وتنمية وتطوير بعض الاداءات المهارية والخططية خلال المراحل العمرية المختلفة.

الفصل الخامس
الإستنتاجات والتوصيات
والمقترحات
وملخص الدراسة

1-5 الاستنتاجات :-

من خلال النتائج ومناقشتها توصل الداري الي الاتي :

- 1- هنالك عناصر لها دور كبير في تطور مستوي اداء المنتخب السوداني لكرة القدم.
- 2- يفتقد لاعبي المنتخب السوداني لكرة القدم الي عنصر السرعة .
- 3- يفتقد لاعبي المنتخب السوداني لكرة القدم مهارتي الضربة الراسية في كل الاتجاهات وحراسة المرمي.
- 4- خطط اللعب الهجومية التي يجيدها لاعبي المنتخب السوداني لكرة القدم هي الاسناد في الهجوم وتبادل المراكز .
- 5- خطط اللعب التي لا ينفذها بطريقة لاعبي المنتخب السوداني بطريقة صحيحة هي التغطية ضد الدفاع واللعب ضد التسلل بالاضافة الا الضغط علي الخصم.

2-5 التوصيات :

من خلال استنتاجات الدراسة يوصي الدارس بالآتي :

- 1- التركيز علي عناصر اللياقة البدنية في مراحل الاعداد الاولى .
- 2- التركيز علي تدريبات القوة بمختلف انواعها
- 3- التركيز علي وجود صالات جانيزيوم خاصة
- 4- التركيز علي تخصيص تدريبات مكثفة لتطوير عنصر السرعة .
- 5- التركيز علي تدريب الناشئين علي مهارة حراسة المرمي من المراحل المبكرة حتي المراحل المتقدمة واشراكهم في المنتخبات السنية مرورا بالمنتخبات القومية المختلفة.
- 6- التركيز علي التدريب علي دفاع المنطقة في بداية مرحلة الاعداد والتركيز عليية وتدعيمه في نهايتها مع ربطها بالدفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة .
- 7- التركيز علي زيادة التمرينات الموجة نحو تطوير قدرة اللاعب لضغط علي الخصم بدون كرة في اماكن ومساحات مختلفة .

3-5 المقترحات:

- 1- لابد من اعداد لاعبي المنتخب بصورة سليمة والاستعداد من اول السنة،
- 2- لابد من بناء صالات لاعداد البدني والتركيز علي تنمية عنصري القوة وتحمل القوة .
- 3- لابد من اختيار الاعبين الاساسيين مع فرقهم لان معظم الاعبين المختارين لكية المنتخب يلعبون احطتاتين في فرقهم.
- 4- لابد من الاهتمام بالمباريات الدولية الودية التي يحددها الاتحاد الدولي لكرة القدم.

4-5 ملخص الدراسة :

هدفة الدراسة إلى التركيز على المتطلبات البدنية خصائصها ومميزاتها والمهارات الأساسية وخطط اللعب للمنتخب القومي السودان لكرة القدم، مما دعى الدارس إلى إجراء هذه الدراسة تحت عنوان " مقترح المتطلبات البدنية والفنية لتطوير مستوى أداء المنتخب القومي السوداني لكرة القدم من وجهة نظر الخبراء " وقد إشتملت الدراسة على خمس فصول ، إحتوى الفصل الأول على الإطار العام للدراسة والذي يتكون من المقدمة ومشكلة البحث وأهميته ومن ثم الأهداف والتساؤلات وإجراءات الدراسة.

هدف الدراسة الى :

- يمكن أن يتعرف أهمية عناصر اللياقة البدنية لرفع مستوى أداء المنتخب القومي السوداني لكرة القدم.
- يمكن أن يتعرف على أهم المهارات الفنية المنتخب القومي السوداني لكرة القدم وتطويرها وإتقانها.
- يمكن أن يتعرف على أهم خطط اللعب التي يمكن تطبيقها للمنتخب القومي السوداني لكرة القدم.

إشتملت تساؤلات الدراسة على التالي :

- ماهي أهم عناصر اللياقة البدنية التي تسهم في رفع مستوى أداء المنتخب القومي السوداني لكرة القدم.
 - ماهي أهم المتطلبات المهارية التي يجيدها لاعبي المنتخب القومي السوداني لكرة القدم.
 - ماهي أهم خطط اللعب المناسبة التي تتوافق مع ظروف المنتخب القومي السوداني لكرة القدم.
- ثم التعريف بالمصطلحات المستخدمة في الدراسة.

الفصل الثاني : يكون من الإطار النظري للدراسة ، وتطرق إلى التعريف بمصطلح المرتبطة بلعبة كرة القدم،نشأة وتطور لعبة كرة القدم في العالم والسودان ثم التعريف بالمنتخب القومي السوداني لكرة القدم والتعرض لعناصر اللياقة البدنية والمتطلبات المهارية ثم خطط اللعب، بشقيها هجومية ودفاعية، وتعرض الدارس في هذا الفصل إلى الدراسات السابقة والمثابة حيث إستفاد الدارس منها في التعرف على منهج الدراسة المناسب وكيفية إختيار العينة.

الفصل الثالث : تضمن الفصل الثالث المنهج المتبع لإجراء الدراسة وكيفية إختيار عينة الدراسة ومواصفاتها وتصميم الإستبانة وتقنيها وتطبيقها على عينة الدراسة ثم تطبيق معاملات الثبات والصدق عليها لتحقيق الغرض الذي صممت من أجله ، حيث إشتملت الإستبانة على ثلاث محاور بها

24 عبارة تم توزيعها على عينة الدراسة التي بلغ عددها 15 خبير ومدرّب من مختلف الفئات العمرية ومختلف وسنوات الخبرة.

الفصل الرابع : إشمّل الفصل الرابع على عرض النتائج ومناقشتها ثم إستخلاص النتائج التي تجيب على أسئلة الدراسة مع تأيّد وتدعيم النتائج بالدراسات السابقة وراى الدراس.

الفصل الخامس : إحتوى الفصل الخامس على الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات وكانت النتائج التي توصل إليها الباحث كآتي :

الاستنتاجات :-

من خلال النتائج ومناقشتها توصل الداري الي الاتي :

1. هنالك عناصر لها دور كبير في تطور مستوي اداء المنتخب السوداني لكرة القدم.
2. يفتقد لاعبي المنتخب السوداني لكرة القدم الي عنصر السرعة .
3. يفتقد لاعبي المنتخب السوداني لكرة القدم مهارتي الضربة الراسية في كل الاتجاهات وحراسة المرمي.
4. خطط اللعب الهجومية التي يجيدها لاعبي المنتخب السوداني لكرة القدم هي الاسناد في الهجوم وتبادل المراكز .
5. خطط اللعب التي لا ينفذها بطريقة لاعبي المنتخب السوداني بطريقة صحيحة هي التغطية ضد الدفاع واللعب ضد التسلل بالاضافة الا الضغط علي الخصم.

التوصيات :

من خلال استنتاجات الدراسة يوصي الدارس بالآتي :

1. التركيز علي عناصر اللياقة البدنية في مراحل الاعداد الاولى .
2. التركيز علي تدريبات القوة بمختلف انواعها
3. التركيز علي وجود صالات جانيزيوم خاصة
4. التركيز علي تخصيص تدريبات مكثفة لتطوير عنصر السرعة .
5. التركيز علي تدريب الناشئين علي مهارة حراسة المرمي من المراحل المبكرة حتي المراحل المتقدمة واشراكهم في المنتخبات السنية مرورا بالمنتخبات القومية المختلفة.
6. التركيز علي التدريب علي دفاع المنطقة في بداية مرحلة الاعداد والتركيز عليية وتدعيمه في نهايتها مع ربطها بالدفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة .
7. التركيز علي زيادة التمرينات الموجهة نحو تطوير قدرة اللاعب لضغط علي الخصم بدون كرة في اماكن ومساحات مختلفة .

المقترحات:

1. لابد من اعداد لاعبي المنتخب بصورة سليمة والاستعداد من اول السنة،
2. لابد من بناء صالات لاعداد البدني والتركيز علي تنمية عنصري القوة وتحمل القوة .
3. لابد من اختيار الاعبين الاساسيين مع فرقهم لان معظم الاعبين المختارين لكبة المنتخب يلعبون احطتاتين في فرقهم.
4. لابد من الاهتمام بالمباريات الدولية الودية التي يحددها الاتحاد الدولي لكرة القدم.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

1. القرآن الكريم .

ثانياً : المراجع العربية:

2. ابراهيم شعلان , طة اسماعيل , عمرو ابوالمجد , (2009) , كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني في كرة القدم , دار الفكر العربي القاهرة .
3. اللامي نوار عبدالله (2007) تحديد مستويات معارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية الاساسية والقياسات الجسمية , لخطوط اللعب المختلفة للشباب لمنطقة الفرات الاوسط (رسالة ماجستير غير منشورة) , جامعة القادسية , العراق .
4. حنفي محمود مختار(1998), المدير الفني , ط1, مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
5. حنفي محمود مختار(1998) , الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , ط2, دار الفكر العربي مدينة نصر .
6. حسن السيد ابوعبدة (2001) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم جامعة الاسكندرية .
7. عبدالعزيز حسن البصير (2000) , ود مدني كرة قدم خلال مائة عام من عام1900- 2000 ط1 شركة مطابع السودان للعملة المحدودة السودان .
8. لكرة القدم في جميع المنافسات ، صحيفة الصدي السودان .
9. زهران السيد (2008) ، المهارات الفنية في كرة القدم ، ط1 , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الاسكندرية .
10. محمد كشك , وامر الله البساطي (2002) , اسس الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم.
11. محمد صبحي حسانين (2000)
12. مفتي ابراهيم (2010) , المرجع الشامل في كرة القدم , ط1 , القاهرة , دار الكتاب الحديث .
13. محمد خارون يوسف صالح (2011) , فاعلية الاداء الخططي والهجوم في كرة القدم ومستوي الانجاز في المباريات , دار الوفاء للطباعة والنشر .
14. قاسم لزام , وصالح بشير , ويوسف لازم (2005) اسس التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم, دار الوفاء لدنيا الطباعة الاسكندرية
15. هاشم ياسر حسن (2012) , التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .

ثالثاً : الرسائل الجامعية:

16. ابراهيم محمد حسين فهير (2005) المشكلات التي تواجه المنتخب الفلسطيني لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة السودان .
17. الفاتح الطاهر السيد (2010) , العوامل التي تعوق تقدم منتخب الناشئين لكرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة السودان
18. اسماعيل محمد علي الحيله (2005) دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم دكتوراه غير منشورة محافظتي اب والحديدية .
19. حسن محمد عثمان (2002) المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين خطوط اللعب (الدفاع , الوسط , الهجوم) رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان.
20. محسن بسيوني النحريري (1993) وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبين الفريق القومي المصري لكرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة القاهرة.

رابعاً: الصحف والمجلات الرياضية اليومية:

21. صحيفة الصدي الرياضية (2016) تاريخ مشاركات المنتخب الوطني السوداني

خامساً : مصادر من الشبكة العنكبوتية :

22. احمد سمير فرج - طرق اللعب في كرة القدم اسم الموقع :منتديات المدرب الرياضي 2016م ابريل
23. اياد عبدالرحمن – الخصائص الميكانيكية لمهارة ركل كرة القدم اسم الموقع : منتديات المدرب الرياضي. 2016م ابريل

الملاحق

ملحق رقم (1)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضية

التاريخ : 2016/4/1م

السيد / سكرتير الاتحاد السوداني لكرة القدم

المحترم

تحية طيبة وبعد

الموضوع : الباحث / محمد السوار عبد الرحمن

يقوم الباحث محمد السوار ببحث لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا (كلية التربية الرياضية) بعنوان (مقترح المتطلبات البدنية والفنية لتطوير مستوى أداء المنتخب القومي السوداني لكرة القدم من وجهة نظر الخبراء).
نرجو التكرم بتقديم العون له ومساعدته وذلك بتمكينه من كافة المعلومات التي يحتاجها بحثه.

ولكم جزيل الشكر

د. إسماعيل علي إسماعيل

المشرف على الدارس

ملحق (2)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة



تحكيم استبانة

السيد الدكتور / المحترم

يقوم الباحث محمد السوار عبد الرحمن أبو نصيب بدراسة لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة قسم التدريب الرياضي بعنوان :
(مقترح المتطلبات البدنية والفنية لتطوير مستوى أداء المنتخب القومي السوداني لكرة القدم من وجهة نظر الخبراء) ..

يتطلع الباحث للإستفادة من رأيكم العلمي في تقنين كل فقرة مقترحة من الفقرات المحاور التالية :-

- بعض المتغيرات البدنية .
- المهارات الاساسية .
- خطط اللعب .
- رجاء التكرم بالاستجابة لمفردات الاستبانة التي تلي بحيث تقوم بتحديد :
- وضوح الفقرة .
- ارتباط الفقرة بالمحور .
- درجة اهمية الفقرة في المحور الذي وردت فيه .

ملحق (3)

المحور الأول : المتطلبات البدنية

الرقم	الفقرات المرشحة	وضوح الفقرة		إرتباط الفقرة		درجة الأهمية		
		واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمه	مهمه لحد ما	غير مهمه
1	يتم اكتساب عناصر اللياقة البدنية العامه لدي اللاعبين مثل القوة والسرعة والمرونة في مراحل الاعداد الاولي							
2	يتم اكتساب عناصر اللياقة البدنة الخاصة اثناء مراحل الاعداد							
3	يتم التركيز علي عناصر القوة والسرعة والرشاقة والتحمل باعتبارها عناصر مهمة للعبة كرة القدم							
4	يتم تقنين الاختبارات والتدريبات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية							
5	يقوم المدرب باجراء الاختبارات والقياسات قبل البدء في الاعداد البدني للاعبين							
6	التدرج في عناصر اللياقة وفقا لبطارية اللياقة							
7	يتم اجراء تدريبات القدرة علي تحمل مجهود عضلي لفترة طويلة							
8	يتم اجراء التدريبات وفقا لمبادي الاساسية للتدريب							

مسمي المحور . مناسب () . غير مناسب ()

هل هنالك أي فقرات أخرى تقترحها اذكرها

ملحق (4)

المحور الثاني: المهارات الأساسية

الرقم	الفقرات المرشحة	وضوح الفقرة		إرتباط الفقرة		درجة الأهمية		
		واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمه	مهمه لحد ما	غير مهمه
1	يجب ان يتميز بقدرة عالية في التحكم والسطيرة "الكنترول"							
2	يجب ان يمتاز بدقة الاستلام والتمرير							
3	يجب ان يجيد المحاورة							
4	يجب ان يتصف بقدرة عالية علي التصويب نحو المرمي							
5	يتميز بقدرة عالية من الراوغة والخداع بالكرة وبدونها							
6	يجب ان يتمتع بالحضور الذهني وقدرة التصرف السريع							
7	يتميز بقدرة عالية بالتحرك السريع داخل الملعب							
8	يجب ان يحسن استخدام باقي اجزاء جسمه							
9	يتميز بقدرة عالية لدرجة الكرة و الاخمد							

مسمي المحور . مناسب () . غير مناسب ()

هل هنالك أي فقرات أخرى تقترحها اذكرها

.....

ملحق (5)

المحور الثالث : بعض الواجبات الخطئية الهجومية والدفاعية

الرقم	الفقرات المرشحة	وضوح الفقرة		إرتباط الفقرة		درجة الأهمية		
		واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمه	مهمه لحد ما	غير مهمه
1	الاسناد في الهجوم							
2	التغطية في الدفاع							
3	تبادل المراكز							
4	خلق الفراغ واستغلاله							
5	اللاعب علي الجانب الغير مرئي							
6	الضغط علي الخصم							
7	الهجوم في حالة العدد الزايد							
8	اللاعب ضد التسلل							
9	التحرك الصحيح داخل منطقة الجزء في حالة الهجوم وفي حالة الدفاع							

مسمي المحور . مناسب () . غير مناسب ()

هل هنالك أي فقرات أخرى تقترحها اذكرها

.....

.....

ملحق (6)

بطاقة استطلاع رأي الخبراء والمختصون

اولا بيانات شخصية

الاسم :

المؤهل العلمي :

الخبره في المجال :

ثانيا : رأي الخبير

_____ /1

_____ /2

_____ /3

التوقيع /

ملحوظة :

ملحق (7)

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضية



الاستبانة

الموضوع: استبانة موجهة إلى خبراء و مدربي المنتخب الوطنى السودانى لكرة القدم

السيد / المحترم

تحية طيبة و بعد

يقوم الباحث محمد السوار عبد الرحمن بدراسة لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة قسم

التدريب الرياضي بعنوان :

(مقترح المتطلبات البدنية والفنية لتطوير مستوى أداء المنتخب القومى السودانى لكرة القدم من

وجهة نظر الخبراء) ..

فالرجاء الإجابة على أسئلتها بكل صراحة و وضوح، وتؤكد بأن ما تدلي به من معلومات سوف

يستخدم لأغراض البحث فقط.

ولكم فائق الشكر و التقدير

الدارس :

محمد السوار عبدالرحمن ابونصيب

ملحق (8)

أولاً البيانات الشخصية:

بيانات عامة :

يرجى وضع علامة (✓) أمام الوصف الذي ينطبق عليك فيما يلي :

أ- الخبرة : أقل من 5 أعوام () 5-10 أعوام () 10-15 ()

20-15 () 20- فأكثر ()

ثانياً طريقة الإجابة :

الرجاء وضع علامة (✓) أمام العبارة التي تروها مناسبة .

ملحق (9)

المحور الاول : المتغيرات البدنية :

الرقم	العبارة	اوافق	محايد	لا اوافق
1	اكتساب عناصر اللياقة البدنية العامة في مراحل الاعداد الاولي			
2	اكتساب عناصر اللياقة البدنية في مراحل الاعداد التالية			
3	التركيز علي عناصر (القوة- السرعة- التحمل- الرشاقة) باعتبارها عناصر مهمة للعبة كرة القدم			
4	يحتاج لاعب كرة القدم للسرعة			
5	التركيز علي عنصر التحمل اثناء المنافسة			
6	اكتساب عنصر الرشاقة يسمح للاعب علي تغير اوضاع جسمه بدقة وانسيابية			
7	مرونة مفاصل جسم اللاعب تمكنه من اداء الحركات في المدي المطلوب			
8	اكتساب عنصر سرعة رد الفعل			

ملحق (10)

المحور الثاني : المهارات الأساسية :

الرقم	العبارة	وافق	محايد	لا اوافق
1	يمتاز بدقة عالية في التمرير والاستلام			
2	يجيد مهارة المحاورة والمراوغة			
3	يتميز بقدرة عالية في التصويب نحو المرمي من كل الاتجاهات			
4	يتصف بقدرة عالية من الخداع بالكرة او بدونها			
5	يجيد التحرك السريع داخل الملعب			
6	التميز في ضرب الكرة بالراس من كل الاوضاع			
7	يجيد تنفيذ رمية التماس بطريقة صحيحة			
8	اتقان مهارة حراسة المرمي			

ملحق (11)

المحور الثالث : خطط اللعب الهجومية و الدفاعية :

الرقم	العبارة	اوافق	محايد	لا اوافق
1	الاسناد في الهجوم			
2	التغطية في الدفاع			
3	تبادل المراكز			
4	خلق الفراغ واستغلاله			
5	اللعب علي الجانب الغير مرئي			
6	الضغط علي الخصم			
7	اللعب ضد التسلل			
8	التحرك الصحيح داخل منطقة الجراء في حالة الهجوم وفي حالة الدفاع			

ملحق (12)

تفريغ الاستبانة من المتطلبات البدنية والفنية

اولا محور المتطلبات البدنية

محتوى العبارة			
أوافق	محايد	لا أوافق	
14	1	0	1. اكتساب عناصر اللياقة البدنية العامة فى مراحل الاعداد الاولى
8	3	4	2. اكتساب عناصر اللياقة البدنية فى مراحل الاعداد التالية
15	0	0	3. التركيز على عناصر القوة –السرعة – التحمل – الرشاقة)
13	2	0	4. يحتاج لاعب كرة القدم الى السرعة
12	2	1	5. التركيز على عنصر التحمل اثناء المنافسة
14	1	0	6. اكتساب عنصر الرشاقة يسمح للاعب على تغيير اوضاع سمه بدقة وانسيابية
13	2	0	7. مرونة مفاصل جسم اللاعب تمكنه من أداء الحركات فى المدى المطلوب
11	3	1	8. اكتساب عنصر سرعة رد الفعل

ملحق (13)

ثانياً : محور المتطلبات المهارية

محتوى العبارة			
أوافق	محايد	لا أوافق	
12	2	1	1- يمتاز بدقة عالية في التمرير والاستلام
9	6	0	2- يجيد مهارة المحاورة والمراوغة
8	6	1	3- يتميز بقدرة عالية في التصويب نحو المرمى من كل الاتجاهات
8	7	0	4- يتصف بقدرة عالية من الخداع بالكرة اوبدونها
8	7	0	5- يجيد التحرك السريع داخل الملعب
4	9	2	6- التميز في ضرب الكرة بالراس من كل الاوضاع
12	2	1	7- يجيد تنفيذ رمية التماس بطريقة صحيحة
6	8	1	8- اتقان مهارة حراسة المرمى

ملحق (14)

ثالثاً " محور خطط اللعب

			محتوى العبارة
أوافق	محايد	لا أوافق	
0	3	12	1- الاسناد في الهجوم
1	4	10	2- التغطية في الدفاع
0	5	10	3- تبادل المراكز
1	8	6	4- خلق الفراغ والاستغلال
2	8	5	5- اللعب على الجانب الغير مرئي
0	6	9	6- الضغط على الخصم
1	7	7	7- اللعب ضد التسلل
2	6	7	8- التحرك الصحيح داخل منطقة الجراء في حالة الهجوم وفي حالة الدفاع

ملحق (15)

أسماء المحكمين و رتبهم العلمية و مكان العمل و سنوات الخبرة

الرقم	الاسم	الدرجة الوظيفية	التخصص	مكان العمل	سنوات الخبرة
1.	أحمد محمد أحمد عثمان	أستاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة السودان	40
2.	مامور كنجي سلوب	أستاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة السودان	40
3.	أحمد محمود خميس	أستاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة السودان	40
4.	أحمد آدم أحمد	أستاذ مشارك	إدارة رياضية	جامعة السودان	30
5.	الطيب حاج ابراهيم	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة السودان	25
6.	مكي فضل المولى	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة السودان	25
7.	عبد الحفيظ عبد الحكم	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة السودان	25
8.	طلحة كمال طه	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة السودان	25
9.	عمر محمد علي	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة السودان	15
10.	مصطفى كرم الله	محاضر	اعلام رياضي	جامعة السودان	6