



## العنوان

دراسة تحليلية للمتطلبات البدنية لمراكز اللعب حسب الواجبات الخطئية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

دراسة ميدانية على مدربي فرق الأكابر لولاية جيجل.

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

### لجنة المناقشة :

- الأستاذ: الدكتور لوكيا سيف الاسلام  
رئيسا
- الأستاذ: الدكتور بلفريطس ياسين  
مشرفا
- الأستاذ: الدكتور بوزكرية فوزي  
مناقشا

- من إعداد الطالبين :  
- يحيى خديجة  
- خراط حبيب



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص : التحضير البدني الرياضي

بعنوان :

دراسة تحليلية للمتطلبات البدنية لمراكز اللعب حسب الواجبات  
الخطية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

دراسة ميدانية ميدانية على مدربي فرق الأكاير لولاية جيجل .

إشراف الدكتور:

بلفريطس ياسين

إعداد الطالبين:

يحياوي خديجة

خراط حبيب

الموسم الجامعي: 2023-2024

## الشكر و التقدير

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين سيدنا محمد و على آله و صحبه و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد..

فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضلته، فله الحمد أولاً و آخرًا.

ثم نشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لنا يد المساعدة خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم أستاذنا المشرف على المذكرة فضيلة الأستاذ الدكتور بلفريطس ياسين الذي قام بمساندتنا و إرشادنا و لم يبخل علينا بالنصائح و التوجيهات و منا له كل التقدير حفظه الله متّعه بالصحة والعافية.

كما نتقدم بشكرنا لإدارة كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة جيجل، قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تنافسي، لحسن توفيرهم الخدمات للطلاب و تسهيلها و مساعدتهم في كل الأمور التي من شأنها أن تمنحهم فضاءً مريحاً للدراسة و طلب العلم في نظام و أمان كما نتقدم كذلك بالشكر و التقدير للأساتذة المشرفين على هذا البحث.

## الإهداء

الحمد لله وكفى و الصلاة على الحبيب المصطفى و أهله و أما بعد :

الحمد لله الذي وفقنا لتتميم هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد و النجاح بفضلته  
تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله و أدامهما نورا لدرربي.

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني الإخوة و الأخوات رفقاء الدرب كل قسم علوم و تقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية دفعة 2023 ، جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل .

أهدي تخرجي إلى منبع الحب و الحياة إلى معنى الرجولة الحقيقية إلى من علمني معاني كثيرة في الحياة  
إلى من تربيته على يده أبي الحبيب الذي لن يأتي مثله أبداً أبي الحبيب السعيد و إلى القلب الكبير  
الناضب بالحب و الحنان إلى رمز العطف و الحنان إلى من سيظل قلبي يحلق لها حباً أمي الغالية حبيبة  
حفظها الله و أطال عمرها و إلى من بهم يشد ساعدي و هامتي هم سندي و ركائز نجاحي أخواتي و  
إخواني و بالأخص أخي الكبير سليمان .

و إلى كتاكيت قلبي أولاد أختي سمراء و أصيل حفظهم الله .

## الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من وهبوني

الحياة و الأمل، و النشأة على شغف الاطلاع و المعرفة

و من علموني أن إرتقي سلم الحياة بحكمة و صبرا و برا و احسانا و وفاء لهما :والدي العزيز ووالدتي

العزيزة

إلي من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي أخي و أختي

إلى من كاتفنتي و نحن نشق الطريق إلى النجاح في مسيرتنا العلمية إلى الزميلة

و أخيرا الى كل من ساندني و كان له دور من قريب أو بعيد في إتمام هذه الدراسة سائلا المولى عز و

جل أن يخزي الجميع خير جزاء في الدنيا و الآخرة

## محتوى البحث

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	قائمة المحتويات
خ	قائمة الجداول
ر	قائمة الأشكال
ش	ملخص الدراسة باللغة العربية
ص	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ض	مقدمة
<b>الفصل التمهيدي</b>	
2	1- إشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهداف الدراسة
5	4- أهمية الدراسة
6	5- أسباب إختيار الموضوع
6	6- مفاهيم و مصطلحات الدراسة
8	7- الدراسات السابقة و المشابهة
12	8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة
14	9-أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة :
<b>الجانب النظري</b>	

## الفصل الأول: المتطلبات البدنية

17	تمهيد
18	1-تعريف الصفات البدنية
18	1-1- أهمية الصفات البدنية
20	1-2- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
21	1-2-1- صفة القوة
23	1-2-2- صفة السرعة
26	1-2-3- صفة التحمل
28	1-2-5- صفة الرشاقة
29	1-2-6- صفة المرونة
31	1-2-7- صفة التوازن
32	1-1-8- صفة التوافق
35	خلاصة

## الفصل الثاني: الإعداد الخططي

37	تمهيد
38	2- مفهوم الإعداد الخططي
39	2-1- أهداف الإعداد الخططي
39	2-2- أهمية الإعداد الخططي
40	2-3- خطط اللعب في كرة القدم
41	2-3-1- خطط اللعب الدفاعية
45	2-3-2- خطط اللعب الهجومية
46	2-4- العلاقة بين الخطط و اللياقة البدنية
47	2-5- مراكز اللعب في كرة القدم
47	2-5-1- تعريف مراكز اللعب
47	2-5-2- الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب

48	2-5-2-1-مركز الدفاع
51	2-5-2-2-مركز الوسط
54	2-5-2-3-مركز الهجوم
56	خلاصة
<b>الفصل الثالث: كرة القدم</b>	
58	تمهيد
59	3-تعريف كرة القدم
59	3-1-قوانين كرة القدم
61	3-2-المبادئ الأساسية لكرة القدم
62	3-3-متطلبات كرة القدم الحديثة
63	3-4-الإعداد البدني في كرة القدم
63	3-4-1-مفهوم الإعداد البدني
64	3-4-2-أنواع الإعداد البدني
64	3-5-التحليل في كرة القدم
65	3-5-1-تحليل الفعاليات والصفات الحركية للاعب كرة القدم
71	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
74	تمهيد
75	4-الدراسة الاستطلاعية
76	4-1-المنهج المتبع
76	4-2-مجتمع و عينة الدراسة
77	4-3-مجالات الدراسة
77	4-4-متغيرات الدراسة
78	4-5-أدوات و تقنيات الدراسة

79	4-6-المعالجة الإحصائية للدراسة
79	4-7-صعوبات الدراسة
80	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة</b>	
82	تمهيد
83	5- عرض وتحليل نتائج الدراسة
83	5-1- عرض و تحليل نتائج البيانات الشخصية
89	5-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
100	5-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
111	5-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
122	6-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
122	6-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
124	6-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
127	6-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
130	الإستنتاج العام
131	الإقتراحات و التوصيات
132	الخاتمة
134	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
11	يمثل جميع المسافات المقطوعة خلال مباريات كأس العالم .	الجدول (1)
66	يمثل إحصائيات حيازة الكرة والتمرير بالنسبة للاعبين في المستوى العالي حسب مراكز اللعب.	الجدول (2)
70	يمثل إحصائيات لتحليل الأداء البدني للاعبين كرة القدم في المستوى العالي للفيفا.	الجدول (3)
83	يمثل مناصب المدربين في فرق الأكاير .	الجدول (4)
84	يمثل سنوات التدريب لدى المدربين في فرق الأكاير.	الجدول (5)
85	يمثل شهادات التدريب المتحصل عليها من وزارة الشباب والرياضة.	الجدول (6)
86	يمثل الشهادة الأكاديمية المتحصل عليها من قبل المدربين.	الجدول (7)
88	يمثل الدرجة التدريبية التي يجب على الظهر الأيمن والأيسر أن يمتلكها أثناء تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم.	الجدول (8)
89	يمثل الصفات البدنية التي يجب على لاعبي الدفاع أن يمتلكها أثناء قيامه بالأساليب الدفاعية.	الجدول (9)
91	يمثل الصفات البدنية التي يجب على لاعبي الدفاع أن يمتلكها أثناء قيامه بالأساليب الدفاعية .	الجدول (10)
92	يمثل الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند اللاعب أثناء التصويب من بعيد أو تشتيت الكرة بعيدا عن المرمى.	الجدول (11)
93	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الدفاع عند بناء اللعب من الخلف باستخدام التمريرات الطويلة والعريضة.	الجدول (12)
95	يمثل القدرات البدنية التي يجب على اللاعب أن يمتلكها أثناء إسترجاع الكرات الهوائية والأرضية و قطعها على المهاجمين.	الجدول (13)
96	يمثل الصفات البدنية الخاصة بالواجبات الدفاعية عند المواقف	الجدول (14)

	الثابتة .	
97	يمثل الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب الدفاع للتصدي لتحركات المهاجمين والأجنحة و للحد من الحركات الخداعية التي يقومون بها.	الجدول (15)
99	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها الظهر الأيمن والأيسر أثناء التنشيط الهجومي.	الجدول (16)
100	يمثل إلى ماذا يحتاج اللاعب للقيام بالواجبات الدفاعية من خلال التغطية على المدافعين عند الخروج لإسترجاع الكرة وخلق تفوق عددي.	الجدول (17)
102	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بعرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحود على الكرة.	الجدول (18)
103	يمثل الصفات البدنية للاعب للانضمام للتكتل الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى.	الجدول (19)
105	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل بناء اللعب و نقل الكرة من الوسط إلى الهجوم.	الجدول (20)
106	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل كسر تكتل دفاع المنافس عن طريق التسديد.	الجدول (21)
107	يمثل الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر لاعب الوسط من أجل خلق تفوق عددي و خلق المساحات.	الجدول (22)
109	يمثل الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب الوسط من أجل القيام بالمهارات الهجومية من خلال تمويه الجري بالكرة و الإحتفاظ بها .	الجدول (23)
110	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب وسط الميدان للتحرك واللعب بدون كرة و تبادل المراكز .	الجدول (24)
112	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها المهاجم أثناء إنهاء الهجمة من أجل تسجيل الأهداف .	الجدول (25)
113	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب لتنفيذ الجري الحر وتبادل المراكز و خلق مساحات خالية .	الجدول (26)
115	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بالتمرير	الجدول (27)

	وبناء الهجمات والإرتكاز على الظهر ولاعب الوسط بالنسبة للجناح.	
<b>116</b>	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الهجوم لإستغلال و كسب جميع التميررات العرضية و الأمامية التي ترسل إليه في المنطقة الهجومية و ذلك بتصويبها إلى المرمى .	<b>الجدول (28)</b>
<b>118</b>	يمثل الصفات البدنية التي تتطلبها المناورة بالكرة و بدون كرة و القيام بالخداع و التمويه و المراوغة للتخلص من المدافع.	<b>الجدول (29)</b>
<b>119</b>	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها المدافع عند خسارة الكرة.	<b>الجدول (30)</b>
<b>120</b>	يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الهجوم في المواقف الثابتة.	<b>الجدول (31)</b>

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
19	هرم يبين الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني.	الشكل رقم (1)
67	منحنى بياني يبين إحصائيات لاعبي الهجوم في المستوى العالي فيفا.	الشكل رقم (2)
68	منحنى بياني يبين إحصائيات لاعبي الوسط في المستوى العالي فيفا.	الشكل رقم (3)
68	منحنى بياني يبين إحصائيات لاعبي الوسط الجانبيين في المستوى العالي فيفا.	الشكل رقم (4)
69	منحنى بياني يبين إحصائيات لاعب المدافع الجانبي في المستوى العالي فيفا.	الشكل رقم (5)
69	منحنى بياني يبين إحصائيات لاعب قلب الدفاع في المستوى العالي فيفا.	الشكل رقم (6)
69	دائرة نسبية و مدرجات تكرارية تبين إحصائيات فريق كرة القدم في المستوى العالي .	الشكل رقم (7)
70	دائرة نسبية و مدرجات تكرارية تبين إحصائيات لاعبي مركز الهجوم في المستوى العالي .	الشكل رقم (8)
83	دائرة نسبية و مدرجات تكرارية تبين إحصائيات لاعبي مركز الوسط في المستوى العالي .	الشكل رقم (9)
84	دائرة نسبية تبين مناصب المدربين في فئة الأكاوبر.	الشكل رقم (10)
85	دائرة نسبية تبين سنوات التدريب لدى المدربين في فرق الأكاوبر.	الشكل رقم (11)
87	دائرة نسبية تبين شهادات التدريب المتحصل عليها من وزارة الشباب والرياضة.	الشكل رقم (12)
88	دائرة نسبية تبين الشهادة الأكاديمية المتحصل عليها من قبل المدربين.	الشكل رقم (13)
90	دائرة نسبية تبين الدرجة التدريبية التي يجب على الظهير الأيمن والأيسر أن يمتلكها أثناء تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم.	الشكل رقم (14)

91	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب على لاعبي الدفاع أن يمتلكها أثناء قيامه بالأساليب الدفاعية.	الشكل رقم(15)
92	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب على لاعبي الدفاع أن يمتلكها أثناء قيامه بالأساليب الدفاعية .	الشكل رقم(16)
94	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند اللاعب أثناء التصويب من بعيد أو تشتيت الكرة بعيدا عن المرمى.	الشكل رقم(17)
95	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الدفاع عند بناء اللعب من الخلف باستخدام التمريعات الطويلة والعريضة.	الشكل رقم(18)
96	دائرة نسبية تبين القدرات البدنية التي يجب على اللاعب أن يمتلكها أثناء إسترجاع الكرات الهوائية والأرضية و قطعها على المهاجمين.	الشكل رقم(19)
98	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية الخاصة بالواجبات الدفاعية عند المواقف الثابتة .	الشكل رقم(20)
99	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب الدفاع للتصدي لتحركات المهاجمين والأجنحة و للحد من الحركات الخداعية التي يقومون بها.	الشكل رقم(21)
101	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها الظهير الأيمن والأيسر أثناء التنشيط الهجومي.	الشكل رقم(22)
102	دائرة نسبية تبين إلى ماذا يحتاج اللاعب للقيام بالواجبات الدفاعية من خلال التغطية على المدافعين عند الخروج لإسترجاع الكرة وخلق تفوق عددي.	الشكل رقم(23)
104	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بعرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحود على الكرة.	الشكل رقم(24)
105	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية للاعب للانضمام للتكتل الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى.	الشكل رقم(25)
106	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل بناء اللعب و نقل الكرة من الوسط إلى الهجوم.	الشكل رقم(26)
108	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل كسر تكتل دفاع المنافس عن طريق التسديد.	الشكل رقم(27)

109	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر للاعب الوسط من أجل خلق تفوق عددي و خلق المساحات.	الشكل رقم(28)
109	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب الوسط من أجل القيام بالمهارات الهجومية من خلال تمويه الجري بالكرة و الإحتفاظ بها .	الشكل رقم(29)
111	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب وسط الميدان للتحرك واللعب بدون كرة و تبادل المراكز.	الشكل رقم(30)
112	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها المهاجم أثناء إنهاء الهجمة من أجل تسجيل الأهداف .	الشكل رقم(31)
114	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب لتنفيذ الجري الحر وتبادل المراكز و خلق مساحات خالية .	الشكل رقم (32)
115	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بالتمرير وبناء الهجمات والإرتكازعلى الظهر ولاعب الوسط بالنسبة للجناح.	الشكل رقم(33)
117	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الهجوم لإستغلال و كسب جميع التمريرات العرضية و الأمامية التي ترسل إليه في المنطقة الهجومية و ذلك بتصويبها إلى المرمى .	الشكل رقم(34)
118	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي تتطلبها المناورة بالكرة و بدون كرة و القيام بالخداع و التمويه و المراوغة للتخلص من المدافع.	الشكل رقم(35)
119	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها المدافع عند خسارة الكرة.	الشكل رقم(36)
121	دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الهجوم في المواقف الثابتة.	الشكل رقم (37)

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دراسة تحليلية للمتطلبات البدنية لمراكز اللعب حسب الواجبات الخطئية للاعبى كرة القدم .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المتطلبات البدنية لمراكز اللعب حسب الواجبات الخطئية للاعبى كرة القدم ، و قد إفترضنا أن المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم فئة أكابر أثناء أداء الواجبات الخطئية تختلف من مركز لأخر (دفاع ،وسط ،هجوم).

و لمعرفة إذا كانت هذه الإفتراضات صحيحة أو خاطئة قمنا بدراسة ميدانية على عينة قدرها 25مدرّب لفرق الأكابر لولاية جيجل، تم توزيع الإستبيان على العينة بعدها قمنا بجمع النتائج و حساب التكرارات و النسب المئوية وكما مربع في النهاية توصلنا إلى مجموعة من الإستنتاجات هي:

- هنالك تنوع في المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم أثناء أداء الواجبات الخطئية حسب مراكز اللعب .
  - المتطلبات البدنية للاعبى خط الدفاع هي : صفة القوة العضلية و صفة السرعة .
  - المتطلبات البدنية للاعبى خط الوسط هي : صفة السرعة و صفة التحمل .
  - المتطلبات البدنية للاعبى خط الهجوم هي : صفة الارتقاء و صفة السرعة.
- وقد خرجنا بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها :
- ضرورة الإهتمام بتنمية الصفات البدنية في كرة القدم الحديثة .
  - تكوين المدربين و إطلاعهم على التطور الحاصل في رياضة كرة القدم .
  - بناء و تصميم برامج تراعى خصوصيات كل مركز من مراكز اللعب في كرة القدم .
  - الإنتقاء و التوجيه للناشئين و الموهوبين حسب قدراتهم البدنية من أجل التوظيف الصحيح في مراكز اللعب .

الكلمات المفتاحية : كرة القدم – المتطلبات البدنية – مراكز اللعب –المتطلبات الخطئية .

## Study summary:

Study title: An analytical study of the physical requirements of play centers according to the written duties of footballers.

This study aimed to identify the physical requirements of play centers according to the written duties of footballer's and we assumed that the physical requirements of footballers are an older category while performing homework that varies from center to center (Defense, Center, and Attack).

To find out if these assumptions are correct or wrong, we conducted a field study on a sample of 25 trainers for the major teams of Jijel State the questionnaire was distributed to the sample, after which we collected the results, calculated the iterations and percentages, and each square. In the end, we reached a set of conclusions:

- There is a diversity of the physical requirements of football players while performing the written duties according to the play centers.
- The physical requirements of the defense line players are: the quality of strength and the quality of speed.
- The physical requirements of midfield players are: the quality of speed and the character of agility.
- The physical requirements of the attack line players are: the quality of the upgrade and the quality of speed.

We came up with a set of recommendations and suggestions, the most important of which are:

- The need to pay attention to developing physical attributes in modern football.
- Form the trainers and inform them of the development in football.
- Build and design programs that take into account the specifics of each football center.
- Selection and guidance for young and talented people according to their physical abilities in order to properly employ in play centers.

football – Physical requirements – Play Centers – Planical :Keywords requirements.

## المقدمة:

لا شك في شعبية كرة القدم إذ أنها تشكل اللعبة الأولى في مستوى العالم من حيث الشهرة وعدد اللاعبين الممارسين و لقد شهدت هذه الرياضة تطورها كبيرا في العقدين الأخيرين وطرأت عليها العديد من التغيرات في جميع جوانبها وتتطلب كرة القدم الحديثة إعدادا شاملا للاعبين سواء كان متعلقا بالاعداد المهاري أو البدني أو الخططي أو النفسي و العقلي و الذهني هذه العوامل تساعد اللاعبين على التطبيق الجيد لكرة القدم.

و يعتبر الإعداد البدني أحد هذه العوامل ويعد ركيزة أساسية في هذه الرياضة، وقد أكد أحد الخبراء في الكرة الإيطالية (روبيرتو مانشيني 2011) في محاضرة ألقاها في بلغراد سنة 2007 حيث صرح أن التطورات المستقبلية في كرة القدم لن تكون في التكتيك و إنما في الإعداد البدني للاعبين و قد تكون وجهة نظره صحيحة إلى حد ما لأن كرة القدم أصبحت لعبة ناضجة و تم إختبارها و تحليلها بشكل مستمر على مدار قرن و نصف تقريبا.<sup>1</sup>

و يعتمد الإعداد البدني على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس و في بحثنا هذا نتحدث بوجه الخصوص عن كرة القدم و كما نعلم أن كرة القدم تلعب بواسطة إحدى عشر لاعبا كل لاعب مركز خاص به ولكل مركز واجبات خطية تخصه ومهام محددة يساعد هذا التحديد في تنسيق وتنظيم اللعب و الوصول إلى مرمى الخصم و تختلف الصفات البدنية بين مركز و واجباته الخطية.

و يرى الباحثان أنه من الضروري أن يتم تدريب لاعب كرة القدم كل حسب مركز لعبه قد يكون ذلك مستغربا إلى أن التطورات الحديثة للعبة تفرض ذلك لهذا يجب على المدربين التركيز أكثر على تدريب كل لاعب حسب مركزه و كل مركز يحتاج إلى صفات بدنية طاغية ، فإن تحديد المركز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام و تنفيذ الخطط المختلفة من الملعب، وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية مساحات الملعب المختلفة في سير مجريات المباراة.

---

<sup>1</sup> -جوناثان ويلسون ترجمة أحمد علي لطفي: الهرم المقلوب تاريخ تكتيكات كرة القدم، الطبعة 1، هيئة أبو ظبي للثقافة و التراث، أبو ظبي، 2011، ص 507.

إن دراستنا إنصبت على موضوع هام جدا والمتمثل في المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم فئة أكابر أثناء أداء الواجبات الخططية حسب مراكز اللعب ، بهذا نوجز أهم جوانب دراستنا بصفة ملخصة، إذ تطرقنا في بادئ الأمر إلى:

**المدخل العام للدراسة:** الذي عرضنا فيه: إشكالية الدراسة، فرضياتها، وأهدافها، أسباب دراستها و تحديد مفاهيمها و مصطلحاتها، وفي الأخير قدمنا بعض الدراسات السابقة المرتبطة بدراستنا و قمنا بالتعليق و التعقيب عليها .

### **الجانب النظري:**

- **الفصل الأول : المتطلبات البدنية** تحدثنا فيه عن الصفات البدنية و أهميتها وتطرقنا إلى المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم.
- **الفصل الثاني : الإعداد الخططي في كرة القدم** تطرقنا فيه إلى التعريف بالإعداد الخططي، أهداف الإعداد الخططي و أهميته، تطرقنا إلى خطط اللعب في كرة القدم و العلاقة بين الخطط و اللياقة البدنية كما تحدثنا على مراكز اللعب في كرة القدم .
- **الفصل الثالث : فصل كرة القدم** جاء فيه تعريف لكرة القدم قوانين كرة القدم، المبادئ الأساسية لكرة القدم تطرقنا إلى متطلبات كرة القدم الحديثة، الإعداد البدني في كرة القدم و التحليل في كرة القدم .

### **الجانب التطبيقي :**

- **الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية** و فيه قمنا بعرض الدراسة الإستطلاعية المنهج العلمي المتبع، مجالات و متغيرات الدراسة و بينا مجتمع و عينة البحث، أدوات جمع البيانات و الوسائل الإحصائية المستعملة .
- **الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج** و فيه قمنا بعرض وتحليل نتائج الدراسة و مناقشة النتائج على ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و فيه تمت مناقشة نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها و ذلك في ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.
- و في الختام خرجنا بإستنتاج عام، اقتراحات و خاتمة.

الجانب التمهيدي

## الإشكالية :

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الفرعية الشاقة و التي تحتاج إلى مجهود بدني كبير و لياقة بدنية عالية، حيث أن التطور الحاصل في تنظيم مباريات كرة القدم كالزيادة في عدد المباريات التي يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الذي يتراوح من 50 إلى 70 مباراة<sup>1</sup>، هذا التطور زاد من صعوبة هذه الرياضة و كلما زادت الصعوبة زاد الإحتياج إلى إعداد اللاعبين إعدادا متكاملًا من كل الجوانب البدنية المهارية الخططية الدهنية النفسية.

ومن المجالات التي زاد الإهتمام بها في الفترة الأخير مجال الإعداد البدني للاعبين، ويعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر النجاح في الأداء و لهذا يرى (زهرة السيد عبد الله 2007 ) أن عملية تنمية الصفات البدنية العامة و الخاصة للاعب كرة القدم تهدف بشكل رئيسي لرفع المستوى المهاري، و أدى تطبيق الأسس التدريبية الحديثة المبنية على نتائج البحوث و الدراسات و التجارب الميدانية إلى حدوث عدة متغيرات في الجانب المهاري و البدني و الخططي و ذلك في بطولة العالم لعام 2006،<sup>2</sup> ويؤكد القول (حسن السيد أبو عبده 2008) في كتابه الإعداد البدني للاعب لكرة القدم أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري و الخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الإعتبار وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية دون إمتلاك اللاعب للسمات و الخصائص البدنية<sup>3</sup>.

إن المتطلبات البدنية عبارة عن مجموعة من عناصر بدنية معينة خاصة بطبيعة النشاط الممارس ونجد أنه كلما إرتفع مستوى الخصائص البدنية العامة كلما إرتفع مستوى الخصائص البدنية الخاصة بالنشاط الممارس لدى الفرد الرياضي، و من خلال الدراسات و المراجع المختصة في مجال كرة القدم أجمع كل من (PLATONOV،ZATSIORSK،MATVEIEV،WEIE) أن الصفات البدنية الخاصة

<sup>1</sup> - أمين صبحي هلال : الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم ، الطبعة 1، دار أمجد للنشر، عمان ، 2017 ، ص61.

<sup>2</sup> - زهران السيد عبد الله : الدفاع والوسط في كرة القدم ، ط 1، دار الوفاء ، دنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007 ، ص3 .

<sup>3</sup> - حسن السيد أبو عبده : الإعداد البدني للاعب كرة القدم ، ط1، الفتح للطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2008، ص31.

بكرة القدم هي المداومة و المرونة و الرشاقة و القوة و السرعة و أيضا مداومة القوة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة.<sup>1</sup>

و ترتبط المتطلبات البدنية بدورها بخطوط اللعب المختلفة إذ أن لكل خط من خطوط اللعب متطلبات حركية و مهارية و بدنية تؤدي ممارستها والتكيف على أدائها من خلال رفع المستوى البدني و الوظيفي و المهاري في خطوط اللعب الثلاثة و يجب أن يشارك جميع اللاعبين في الدفاع و الوسط و الهجوم خلال سير مجرى المباراة و أن يكون التنظيم و التنسيق بين مهام كل منهم خلال المباراة، حيث أن تكامل أداء الفريق و ظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساسا على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم، وتساعد عملية تحديد المراكز في تحديد المهام و الواجبات الملقاة على كل لاعب.<sup>2</sup>

و تعتبر الواجبات الخطئية من أهم الواجبات التي يجب على لاعب كرة القدم أن يلم بها حيث يشير (عمر إبراهيم 2012) في دراسته إلى أن التفوق في واجبات مراكز و خطوط اللعب في كرة القدم مرتبط إلى حد كبير بمدى ما يمتلكه كل لاعب من خصائص بدنية و مهارية حركية و قدرته على تنفيذ الواجبات التكتيكية الهجومية و الدفاعية.<sup>3</sup>

كما يرى الباحثان أن هناك إختلاف في المتطلبات البدنية بين مراكز اللعب بتنفيذ الواجبات الخطئية كل مركز يتطلب صفات بدنية خاصة به بالنسبة لمركز الدفاع يحتاج فيها اللاعب إلى القوة العضلية العامة ، أما بالنسبة لمركز الوسط يجب أن يتميز بصفتي الرشاقة و المداومة ، أما مركز الهجوم السرعة، و توصل (Lambertin Frederic ) أن مركز الوسط أكثر المراكز في الجري المتوسط بنسبة 32% و يعتبر كل من مركزي المدافع الجانبي و المدافع الوسط أكثر المراكز في قطع المسافات بالجري الخفيف بنسبة 41% أما الهجوم فقد إعتبر أكثر المراكز في قطع المسافات السريعة بنسبة 13%.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - Dr, Zakaria, Claire Tourny, Jean Gallice, Saïd Ahmaïdi, Jean Michel Bénézet: Éducation Jeux réduits ET préparation physique intégrée, Département ET Développement technique de la FIFA, p13.

<sup>2</sup> - دهبازي محمد الصغير: تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير، غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، 2015، ص.51.

<sup>3</sup> - دراسة عمر إبراهيم محمد حسين عيد: الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين، 2012، ص.8.

<sup>4</sup> - Lambertin frederic: football preparation physique integrated amphora ،Paris،p19.

و بالرغم من أن سرعة التكتيك و التحول السريع المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم و العكس أثناء المباراة يستلزم بالضرورة إجادة و إتقان اللاعبين المتواجدين في مركز ما من مراكز اللعب أو خط من خطوط اللعب لمتطلبات هته المراكز إلى أن ذلك لا يغني عن ضرورة توافر مواصفات خاصة للمتطلبات البدنية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب في هته المراكز، مما يساعد على إكتشاف نقاط الضعف لدى اللاعبين و العمل على تجاوزها عن طريق التقويم الموضوعي لمنهج التدريب.<sup>1</sup>

و يعد السبب الرئيسي في نقص الكفاءة البدنية في كل مركز من مراكز اللعب هو إهمال المدربين للأسس العلمية في تقويم اللاعبين بدنيا و مهاريا و خططيا و إكتفائهم بالتدريب بشكل عام لجميع الخطوط و بنفس المستوى، وهذا ما أكد عليه كذلك (عمر إبراهيم 2012) أنه لا بد أن تتوافر لدى اللاعبين المتطلبات البدنية بمستوياتها المختلفة و التي تتفق و وظيفة العمل في هذه الخطوط<sup>2</sup>.

و هنا نحدد المشكلة برؤية موضوعية و صادقة في تحديد المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أثناء أداء الواجبات الخططية حسب مراكز اللعب (دفاع - وسط - هجوم)، و التساؤل الذي لا بد من طرحه قبل المضي في التفاصيل و التحاليل هو:

### التساؤل العام:

ما هي المتطلبات البدنية لمراكز اللعب حسب الواجبات الخططية لدى لاعبي كرة القدم ؟

### التساؤلات الجزئية:

- ✓ ما هي المتطلبات البدنية لمراكز الدفاع حسب الواجبات الخططية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ ما هي المتطلبات البدنية لمراكز الوسط حسب الواجبات الخططية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ ما هي المتطلبات البدنية لمراكز الهجوم حسب الواجبات الخططية لدى لاعبي كرة القدم ؟

### 1- الفرضية العامة:

✓ هناك إختلاف في المتطلبات البدنية لمراكز اللعب حسب الواجبات الخططية للاعبي كرة القدم.

### الفرضيات الجزئية:

<sup>1</sup>- بو علي لخضر: الخصائص البدنية والمهارية في مختلف المراكز عند اللاعبين الناشئين لكرة القدم في مختلف النوادي الرياضية لكرة القدم، مجلة الخبير، العدد3، الشلف، 2014، ص237.

2- دراسة عمر ابراهيم ، مرجع سابق ، ص8.

- ✓ المتطلبات البدنية لمراكز الدفاع حسب الواجبات الخطئية للاعبي كرة القدم هي : صفة القوة العضلية ، صفة السرعة .
- ✓ المتطلبات البدنية لمراكز الوسط حسب الواجبات الخطئية للاعبي كرة القدم هي : صفة الرشاقة، صفة التحمل.
- ✓ المتطلبات البدنية لمراكز الهجوم حسب الواجبات الخطئية للاعبي كرة القدم هي : صفة الإرتقاء، صفة السرعة.

## 2-أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على المتطلبات البدنية لمراكز الدفاع حسب الواجبات الخطئية للاعبي كرة القدم .
- ✓ التعرف على المتطلبات البدنية لمراكز الوسط حسب الواجبات الخطئية للاعبي كرة القدم .
- ✓ التعرف على المتطلبات البدنية لمراكز الهجوم حسب الواجبات الخطئية للاعبي كرة القدم .

## 3-أهمية الدراسة :

موضوع دراستنا يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته:

### ✓ من الجانب العلمي :

- تساعد هذه الدراسة في معرفة المتطلبات البدنية لمراكز الدفاع حسب الواجبات الخطئية للاعبي كرة القدم.

-تكمن أيضا أهمية هذه الدراسة في كونها إضافة علمية في موضوع ما زال لم يعطى حقه في البحث و هو متطلبات مراكز اللعب (دفاع - وسط - هجوم).

### ✓ من الجانب العملي:

- تسمح بتحديد المتطلبات الحقيقية للاعب كرة القدم و لكل مركز.

-تطوير العملية التدريبية و رفع مستوى اللعبة في الجزائر و الوصول بها إلى مصاف الكبار.

## 4-أسباب الدراسة :

### ✓ الأسباب الذاتية:

- تحديد المتطلبات البدنية لمراكز اللعب حسب الواجبات الخطئية للاعبي كرة القدم.
- التعرف على المتطلبات البدنية الخاصة بكل مركز من مراكز اللعب في كرة القدم .

-تقويم تأثير الواجبات الخططية لمراكز اللعب في كل من خطوطه الدفاعية، الوسط و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية.

#### ✓ الأسباب الموضوعية:

- قلة إعتداد المدربين المحليين على الصفات البدنية أثناء وضع خطة تكتيكية.

- قلة الدراسات التي تناولت الموضوع المتعلق بالواجبات الخططية.

- تزويد المدربين و القائمين على شؤون لعبة كرة القدم في الجزائر بالمعطيات الخاصة بالصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب أثناء أداء الواجبات الخططية.

### 5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

#### المتطلبات البدنية:

#### ✓ التعريف الإصلاحي :

المتطلبات البدنية أو الصفات البدنية أو اللياقة البدنية مصطلحات مختلفة لكن لها نفس التعريف حيث :

تعرف اللياقة البدنية أنها:"مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفيسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية و الحياة بكفاءة و فعالية <sup>1</sup>.

تعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها:"المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض"، و يتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفيسيولوجي حيث يعرف (فوكس وأخرون 2008) اللياقة البدنية بأنها "الكفاءة الفيسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة"<sup>2</sup>.

#### المتطلبات البدنية في كرة القدم:

<sup>1</sup>- قليز سهيلة ،رجدلة علي:تأثير النشاط البدني المكيف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبيعية ،رسالة لنيل شهادة الماستر،جامعة عبد الحميد بن باديس ،مستغانم ،الجزائر ،2013،ص36.

<sup>2</sup>- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين:كتاب فيسيولوجيا اللياقة البدنية،الطبعة 2.ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي،مدينة النصر،القاهرة ،2008،ص14.

•التحمل : في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية و المهارية و الخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة و التركيز قبل الشعور بالإجهاد و التعب.

•السرعة : وهي القدرة على أداء الحركات (المتشابهة أو غير متشابهة) بصورة متتابعة و ناجحة أقل وقت ممكن و تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال السرعة في الأداء و التمير و التحرك و تغيير المراكز.

•القوة العضلية : وهي قدرة اللاعب في التغلب على المقاومة المختلفة أو مواجهتها حيث ترتبط القوة بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم و تؤثر في مستواها و تتأثر إتجاهات تدريبات القوة العضلية بشدة و فترة دوام التدريب.

•المرونة : هي قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع و بحرية في إتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم و تتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار و الأربطة على الاستطالة و على مطاطية العضلات و شكل و تركيب المفصل.

•الرشاقة : المقدره على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو إتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و إنسيابية و توقيت صحيح و تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته و صعوبة تنفيذه<sup>1</sup>.

### ✓ التعريف الإجرائي

المتطلبات البدنية : هي تلك الإحتياجات التي بدون توافرها يصعب الوصول إلى الهدف المنشود و هي المتطلبات البدنية و المهارية و الخطئية.

<sup>1</sup>بوخالفة عبد الرزاق وبن عبود شرف الدين: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب(دفاع،وسط،هجوم)لدى صنف الأواسط ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي محضر بدني ، كلية اللغات و الآداب و العلوم الإنسانية و الإجتماعية ،جامعة العربي بن مهدي ، أم البواقي ،2013 ، ص15.

مراكز اللعب: هي مجموعة من الصفات البدنية التي يحتاجها الفرد الرياضي من أجل الوصول إلى أعلى المستويات و تتمثل أساسا في :القوة السرعة الرشاقة المرونة التحمل

....

✓ التعريف الإصطلاحي : هو الحيز أو المنطقة التي يؤدي فيها اللاعب دوره أيا كان دفاعي أو هجومي<sup>1</sup>.

✓ التعريف الإجرائي : هي مناطق محددة على أرضية الميدان يتوزعون عليها اللاعبون حسب خطة اللعب تضمن تقاسم الأدوار بين اللاعبين في تأدية مهامهم الهجومية و الدفاعية و هي تضم لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الوسط و لاعبي خط الهجوم .

## 6-الدراسات السابقة:

✓ الدراسات الجزائرية:

- دراسة ظهراوي حبيب وبلخيري سمير بعنوان "دراسة تحليلية بمناصب اللعب (دفاع ، وسط ، هجوم) على بعض الصفات البدنية (السرعة الإنتقالية،الإرتقاء) و المورفولوجية (الطول،الوزن) ": على لاعبي كرة القدم فئة U17 مذكرة ماستر جامعة محمد خيضر-بسكرة ، (2019-2020)، هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق البدنية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب،وكانت مشكلة البحث تدور حول هل اللعب في منصب محدد في كرة القدم يتطلب صفات بدنية خاصة، أجريت الدراسة على عينة تتكون من 18 لاعبا يمثلون فريق شباب المرارة بالوادي فئة U1 ، وكان منهج الدراسة وصفي ، تم إختيار مجموعة من الإختبارات البدنية و القياسات الجسمية لجمع البيانات ، وتم معالجة البيانات إحصائيا بواسطة المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و إختبار الفروق تسيوتودنت ، توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الإنتقالية و في الإرتقاء و المؤشرات المورفولوجية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع -وسط الميدان-هجوم) ، و أوصى الباحثان بضرورة التركيز على التدريب الفردي حسب مناصب اللعب في ما يخص عناصر اللياقة البدنية.

-دراسة بوخافة عبد الرزاق و بن عبود شرف الدين بعنوان "المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مركز اللعب (دفاع - وسط - هجوم)": لدى صنف الأواسط دراسة ميدانية على فريقي مدينة عين البيضاء أواسط (18- 19) ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر جامعة العربي بن مهدي- أم البواقي -

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حمادة :الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم،الطبعة1،دارالفكر العربي،القاهرة،1994،ص58.

(2013-2012)، هدفت الدراسة إلى معرفة المستوى البدني للاعبين الأواسط لكرة القدم و إلى تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية بين مراكز وخطوط اللعب ، أجريت الدراسة على عينة تتكون من 27 لاعبا من لاعبي البطولة الجهوية الشرقية و بين الولايات لكرة القدم صنف الأواسط و بالتحديد فريقي أواسط بمدينة عين البيضاء ، وكان منهج الدراسة وصفي ، تم إختيار مجموعة من الإختبارات البدنية و الحركية لجمع البيانات، وتم معالجة هذه البيانات إحصائيا بواسطة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وإختبار t-student، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من بينها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية التي يتصف بها اللاعبون باختلاف مراكزهم (وسط-دفاع - هجوم) لدى فئة الأواسط ، وأوصى الباحثان بتدريب اللاعبين حسب المراكز و هذا إنطلاقا من واجبات وخصوصيات و متطلبات كل مركز في الفريق و زيادة المدى الحركي (مدى إضافي) أثناء التدريبات اليومية لكل مركز حتى يغطي أكبر مساحة من الملعب.

-دراسة أحمودة تقي الدين بعنوان "دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مستويات اللعب فئة أقل من 19 سنة" : دراسة ميدانية أجريت على فرق اتحاد بسكرة و التضامن السوفي (فئة أقل من 19 سنة)، مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي جامعة قاصدي مرباح ورقلة (2018-2019) ، هدفت الدراسة إلى مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف /هاوي)، أجريت الدراسة على عينة بلغ عددها 13 لاعب لكل فريق تم إختيارها بطريقة قصدية ، وتم إستخدام المنهج الوصفي ، أدوات جمع البيانات كانت عبارة عن اختبارات ميدانية ، في حين تم معالجة هذه البيانات إحصائيا بإستعمال المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري و إختبار t للفروقات ، حيث أن أهم ما توصلت إليه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف-هاوي).

#### ✓ الدراسات العربية:

- دراسة عمر إبراهيم محمد "حسين عيد" بعنوان "الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية" : أطروحة لإستكمال المتطلبات للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين لعام (2012) ، هدفت الدراسة إلى التعرف على الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب

المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية ، وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (100) لاعب يمثلون الناشئين المسجلين في الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية جنوب الضفة الغربية للموسم الرياضي و<sup>1</sup> استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي تمثلت أدوات جمع البيانات في إختبارات بدنية و إختبارات مهارية ، تم جمع البيانات و تحليلها بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية ، و من أهم النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

- دراسة أحمد شهيد راضي كاظم بعنوان "أهم المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم بالمدارس الإعدادية لمديرية التربية محافظة النجف بجمهورية العراق من وجهة نظرالخبراء" : بحث مقدم لنيل درجة الماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، (2017) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم لفرق مدارس الإعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق ، و تم استخدام المنهج الوصفي على عينة بلغ عددها (50) بطريقة عشوائية ، و تم استخدام الإستبيان كأداة لجمع البيانات و برنامج الحزم الإحصائية لمعالجة البيانات ، و من أهم النتائج : أهم المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم لفرق المدرس الإعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق هي : القوة، السرعة، التحمل الدوري التنفسي، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة، التوازن. و من أهم الوصايا الإلتزام بالمتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم .

- دراسة مجدي عبد الله آدم يحي بعنوان "أثر برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز بولاية الخرطوم": بحث مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، (2017) هدفت الدراسة للتعرف على مدى تأثير البرنامج البليومتري لتطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز، وقد استخدم المنهج الوصفي التجريبي على عينة قدرها (22) لاعب تم استخدام الإختبارات لجمع البيانات و برنامج الحزم الإحصائية لمعالجة البيانات و من أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز أثرا إيجابيا في تحسين المتطلبات البدنية و المهارية لعينة البحث و ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في مستوى الإختبارات البدنية و المهارية لصالح

القياس البعدي لمجموعة البحث ، وأتى الباحث ببعض التوصيات من بينها : العمل على إستخدام التدريب البليومتري لتحسين المتطلبات البدنية و المهارة للاعبين لكرة القدم .

#### ➤ الدراسات الأجنبية :

-دراسة موريس ( Maurice)دراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم 1997: هدفت الدراسة إلى تحديد الفروقات بين اللاعبين في بعض الفروقات المورفولوجية و قد قسم الباحث المراكز في لعبة كرة القدم إلى ( الدفاع، الوسط، الهجوم)، و على ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى تسجيل لاعبي الدفاع أحسن متوسط في قياس الوزن(73.85)كلغ مقارنة بلاعبي الوسط (69)كلغ ، الهجوم ( 68.09 ) كلغ و سجل لاعبي الوسط أحسن نتيجة في قياس الطول ( 1.76 )م مقارنة بلاعبي الدفاع (1.75)متر و الهجوم (1.72)م.

-دراسة(M.A.CODIK) دراسة مقارنة بين مراكز اللاعبين (الدفاع- الوسط - الهجوم ) : هدفت الدراسة إلى معرفة الفروقات بين مراكز اللعب، و قد إعتد الباحث في دراسته على المناطق فقط وهي (الدفاع -الوسط - الهجوم)، كما ركز الباحث في دراسته على المسافة المقطوعة خلال مباريات كأس العالم (جري خفيف -جري سريع المباراة)، و حدد الباحث جدول يشمل جميع المسافات المقطوعة (خلال المباريات -جري بسرعة قصوى-جري بالكرة) و في نهاية الدراسة توصل الباحث إلى المسافة المقطوعة في المباراة، و حدد الباحث جدول يشمل جميع المسافات المقطوعة خلال المباريات:

نوعية الجري	جري خفيف	جري سريع	جري بسرعة قصوى	الجري بالكرة	المجموع
					المراكز
الدفاع	2050	950	650	450	4100
الوسط	2130	860	570	280	3840
الهجوم	2160	940	970	385	4485

الجدول رقم (1): يمثل جميع المسافات المقطوعة خلال مباريات كأس العالم .

و تمثلت النتائج في: يعتبر خط الهجوم أحسن خط في المسافة المقطوعة خلال المباراة كما سجل خط الوسط أضعف نتيجة مقارنة بين خطي الدفاع و الهجوم، و يعتبر خط الهجوم الأحسن في جري المسافات السريعة، يعتبر الباحث هذه النتائج بداية أولى في دراسة الواجبات و المتطلبات الخاصة بالمراكز و هي بذلك تعطي للباحث نظرة شاملة حول الاختلافات في بعض الصفات البدنية (السرعة،المطاولة الهوائية) خلال المنافسة.

### 7-التعليق على الدراسات السابقة :

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء و الإستعانة بالدراسات السابقة و المشابهة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة الدراسة و معرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الإستفادة منها في التوجيه و مناقشة الفرضيات.

إلا أن الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا محدودة و غير شاملة حول المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم فئة أكابر أثناء أداء الواجبات لخطية حسب مراكز اللعب .

حيث كانت هناك بعض الدراسات التي ساعدتنا كثيرا و أزالة الكثير من الغموض و الأفكار الخاطئة المتعلقة بالمتطلبات البدنية أثناء أداء الواجبات حسب كل مركز من مراكز اللعب مثل دراسة (بوخالفه عبد الرزاق و بن عبود شرف الدين ) و التي أكدت وجود إختلاف في بعض الصفات البدنية باختلاف مراكز اللعب (دفاع -وسط - هجوم).

### 8-1- أوجه الإختلاف والتشابه :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة و المشابهة وتحليل ما تناولته من مواضيع تمكن الباحث من التوصل إلى أوجه التشابه و الإختلاف في ما بينها من جهة و الدراسة الحالية من جهة اخرى كما يلي :

- من حيث المنهج : إستعملت مجمل الدراسات المنهج الوصفي و هذا مشابه للدراسة الحالية التي إستعملنا فيها المنهج الوصفي .
- من حيث العينة : نلاحظ من الدراسات السابقة الإختلاف في عدد العينات حيث تراوحت بين 18 لاعب في دراسة (ظهراوي حبيب و بلخمييري سمير 2020) و 27 لاعب في دراسة (بوخالفه

- عبد الرزاق (2013) ومنها ما تمثلت في العينات الكبيرة كدراسة (عمر إبراهيم محمد 2012) ب 100 لاعب، أما دراستنا الحالية فقد إعتمدنا على عينة من المدربين التي بلغ عددها (25).
- أما من حيث الفئة المستهدفة فجميع الدراسات فجميع الدراسات السابقة و المشابهة إستهدفت لاعبي كرة القدم ، أما بالنسبة لدراستنا إستهدفنا مدربي رياضة كرة القدم.
  - أغلب الدراسات السابقة كانت تدرس على نشاط كرة القدم و تحليلها إما من الجانب المهاري أو الجانب البدني حيث دراسة (عمر إبراهيم 2012م) تطرقت إلى الجانب البدني و المهاري معا و هذا مشابه لدراسة (أحمد شهيد راضي كاظم 2017) و دراسة (مجدي عبد الله 2017). أما دراسة كل من (ظهرأوي حبيب 2020 ) و دراسة (بوخالفة عبد الرزاق 2013) و أيضا (دراسة أممودة تقي الدين 2019) فقد تطرقو إلى مراكز اللعب عند لاعبي كرة القدم و الصفات البدنية الخاصة بكل مركز و هذا مشابه إلى الدراسة الحالية التي إستهدفت مراكز اللعب و الصفات البدنية الخاصة بكل مركز لكن هناك إختلاف و هو أن الدراسة الحالية ركزت على الجانب الخططي .
  - من حيث أدوات جمع البيانات: إتفقت الدراسات السابقة في أدوات جمع البيانات و تمثلت في الإختبارات البدنية و مهارية ، أما دراسة (أحمد شهيد راضي كاظم 2017) فتمثلت أدوات جمع البيانات في الإستبيان و هذا مشابه للدراسة الحالية.
  - من حيث الوسائل الإحصائية: إتفقت الدراسات السابقة على إستخدام الوسائل الإحصائية (المتوسط الحسابي،الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري) لمعالجة البيانات و ترتيبها و هذا مشابه للدراسة الحالية.
  - من حيث النتائج: وجد الباحث من خلال استعراض الدراسات السابقة و المشابهة أن أبرز النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات جاءت على النحو الآتي :
  - ✓ بالنسبة لدراسة (ظهرأوي حبيب) و (بلخيري سمي) خرجت بنتيجة تمثلت في وجود فروق ذو دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية و الارتقاء و المؤشرات المورفولوجية لدى لاعبي كرة القدم و ذلك حسب مناصب اللعب.
  - ✓ أما دراسة (بوخالفة عبد الرزاق) و (بن عبود شرف الدين) فتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية التي يتصف بها اللاعبون بإختلاف مراكزهم لدى فئة الأواسط .

✓ أما دراسة (أحمودة تقي الدين) فكانت نتائجه عكس ذلك فقد توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مستويات اللعب .

✓ دراسة (عمر ابراهيم محمد) أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية حسب مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم.

✓ في حين أكدت دراسة (أحمد شهيد راضي كاظم) أن أهم المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم هي: القوة - السرعة - التحمل - الدوري التنفسي - القوة المميزة بالسرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن.

✓ أما دراسة (CODIR) التي قارنت بين مراكز اللعب (دفاع - وسط - هجوم) و تمثلت النتائج : خط الهجوم أحسن خط في المسافة المقطوعة خلال المباراة كما سجل خط الوسط أضعف نتيجة مقارنة بخطي دفاع و الهجوم و يعتبر خط الهجوم الأحسن في جري المسافات السريعة .

#### 2-8 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- المساعدة في وضع إطار عام للدراسة الحالية.
- إختيار موضوع الدراسة و تحديد المشكلة والاهداف.
- طريقة اختيار العينة و المنهجية المناسبة لها.
- إختيار أداة الدراسة.
- التعرف على الأساليب الإحصائية التي يمكن إستخدامها للوصول إلى الأهداف.
- تفسير النتائج و مناقشتها في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة.

الجانِب النظري

**الفصل الأول :**  
**المتطلبات البدنية**  
**في كرة القدم**

**تمهيد:**

يحتاج الجسم إلى تطوير وتنمية البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي ممارس أو نشاط عادي سواء كان بدني أو تقني فعن طريقها يأخذ جسم الفرد أو اللاعب من جميع النواحي كالجانب الفيزيولوجي و المرفولوجي و الحركي و تنمو شخصيته بممارسة النشاط الرياضي البدني، وهنا فعلى المدرب إدراك قوانين تطور العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذ أراد لعمله النجاح و تتمثل هذه القدرات في السرعة و القوة و المرونة و الرشاقة و التحمل الدوري التنفسي، كما تمثل الصفات البدنية الأساسية :القوة العضلية و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة .

## 1- تعريف الصفات البدنية :

وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها: "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض". ومن أكثر التعريفات إنتشارا في الوقت الراهن لك التعريف الذي نشره (هارسون كلارك) Harrison Clarke من جامعة أورريجون و أقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية و الرياضة و كذلك إعتدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية و ينص التعريف على أن: "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و بدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة"<sup>1</sup>.

و تعرف أيضا بأنها: هي مستوى الطاقة البدنية التي يعتمد الإنسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة و التي يتم قياسها بأجهزة القياس والإختبارات العلمية و مقارنتها بالمستوي الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد و كفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.<sup>2</sup>

و يعرفه (بارلس بوشير ولارسون) من أمريكا : "مفهوم الصفات البنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و إجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية "أما الخبير الروسي (كوريا كوفوسي) "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى وتطوير القدرات الحركية".

## 1-1- أهمية الصفات البدنية :

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية و إجادتها ويختلف حجم هذا الدور أهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة.

ولقد إتفقت آراء معظم علماء التدريب الرياضي على أن اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية و يشبه البعض اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له و الذي تبني عليه جميع أدوار المنزل متماسكا وصلبا قويا أمام جميع عوامل التعرية، أما إذا كان الأساس هشاً ضعيفا فإن المنزل كله معرض للإهيار، و هكذا اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي العمود الفقري و القاعدة العريضة

<sup>1</sup>- أبو العلاء أحمد فتاح، نصر الدين السيد: مرجع سابق، ص14.

<sup>2</sup>- أشرف محمود: كتاب اللياقة والإستشفاء في المجال الرياضي، دار النشر النفيس للنشر والتوزيع، الأردن، 2016، ص10.

التي لا تقبل مجرد مناقشة حول أهميتها لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية الرياضية.

و يوضح الشكل رقم (1) كون اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي يبني عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني، ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة، ثم الخطط و طرق اللعب المستخدمة و يجب أن نلاحظ أن التسلسل المذكور بالشكل غير قابل للتغيير في ضوء أي إستثناء مهما كان نوعه كما تشير مراجع التدريب الرياضي في تخطيطها للموسم الرياضي أن حجم اللياقة البدنية الخاصة، مع الإحتفاظ بتواجدها في ضوء المستويات المكتسبة طيلة الموسم الرياضي طبقا لما تشير إليه أسس نظريات التدريب الرياضي من توزيع فترات الحمل و التموج به و غير ذلك.<sup>1</sup>



الشكل رقم (1): يوضح الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني.

### 1-2- المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم :

تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري،حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية .

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسنين ،كمال عبد الحميد:كتاب اللياقة البدنية و مكوناتها،دار الفكر العربي ،مصر،الطبعة1997،3،ص31.

و تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري و الخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الإعتبار كذلك لايمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة ألية بدون إمتلاك اللاعب للسمات و الخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.<sup>1</sup>

و يعرفها (فاضل دحام منصور 2018) هي تلك القدرات التي تسهم في أداء الحركات المختلفة بكرة القدم كرفس الكرة والتهديف وتعتمد على الجهاز العضلي الخارجي و عمل الأجهزة الداخلية ومنها (القوة و السرعة و المطاولة) وعند إندماجها مع بعضها بعضا تؤلف القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة، و إن قدرتي السرعة و القوة هما قدرتان موروثتان مند ولادة الإنسان، أي أن الطفل يولد ومعه هاتين القدرتين ويمكن لهما أن تتطوران بالتمرين و التدريب مع نمو الطفل الذي تنمو قدرته على تحمل المرض و مقاومته فضلا عن عنصر القوة التي تساعده في المسك و الرضاعة.<sup>2</sup>

حيث يقسم (هارسون كلارك 2008 ) المتطلبات البدنية في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر كما يلي: التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القوة العضلية، السرعة، التحمل العضلي و يقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية أو خمس صفات بدنية أساسية كما يلي : القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة و تسمى بجانب الصفات البدنية، الصفات الحركية و الفزيولوجية و يقسمها خبراء المدرسة السوفياتية إلى 06 قدرات بدنية أساسية هي: القوة العقلية، السرعة و التحمل و المرونة الرشاقة و التوافق و بذلك يضيفون عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الألمانية.<sup>3</sup>

وسوف نتطرق في بحثنا هذا إلى :

- القوة
- السرعة
- التحمل
- الرشاقة
- التوافق

<sup>1</sup> - أحمد عطية فتحي: كتاب أساسيات التدريب كرة القدم، الطبعة 2، 2017، ص31 .

<sup>2</sup> - فاضل دحام منصور المياحي: القدرات البدنية في كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2018، 1، ص30.

<sup>3</sup> - أحمد بسويطي: أسس ومبادئ التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة 1، 2008، ص2.

- المرونة

- التوازن

### 1-2-1- القوة العضلية :

#### ➤ تعريف القوة العضلية :

إن عنصر القوة ليس فقط أحد عناصر اللياقة البدنية فحسب بل هو المكون الأول في اللياقة البدنية و ذلك بإجماع العلماء في الشرق و الغرب و الذين أجمعوا أيضا على أن القدرة العضلية أحد المكونات المهمة للقدرة الحركية و اللياقة<sup>1</sup>، و بالرغم من إتقان العلماء علي أهمية القوة العضلية إلا أنهم يختلفون في تعريفهم له، فيرى البعض أن القوة العضلية و هي قدرة العضلة علي أن تؤدي عملا أو تبذل جهدا ضد مقاومة.

و يري (بجينكل 1990 ) أن القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعا و هي عبارة عن قدرة العضلة علي بذل قوة قصوي ضد مقاومة ما.

القوة العضلية في نظر (مفتي إبراهيم حماد 2001) يعرفها بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد أي مقاومة في أقصى إنقباض إرادي لها.<sup>2</sup>

#### ➤ أنواع القوة العضلية :

- **القوة العظمى:** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي و العصبي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض، أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.

- **القوة المميزة بالسرعة:** هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .

و تعتبر القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة في لعبة كرة القدم و تعني القدرة على إظهار القوة بأسرع زمن ممكن، وبما أن هذه اللعبة هي من الألعاب التي تتميز بالتغيرات المستمرة لحجم ومستوى الجهد المبدول في أثناء المباراة ، إذ يقوم اللاعب بالقفز و الجري والركض لمسافات مختلفة حسب الهدف الأساس منها فإن أداء هذه الحركات لا بد من أن ينسجم والواجبات الخطئية

<sup>1</sup> - طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية و التطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص12.

<sup>2</sup> -مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ،دار الفكر العربي، القاهرة ،ط2001، ص167.

في اللعب، و قد عرفها ( قاسم المندلاوي 2018 ) و (أحمد سعيد 2000) بأنها: قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية<sup>1</sup>

- تحمل السرعة: هي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية و لفترة زمنية طويلة دون حلول التعب، أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل .

### ➤ القوة في كرة القدم :

القوة في مجال كرة القدم لها دور بالغ الأهمية في إنجاز لاعب كرة القدم خلال المباراة و من الطبيعي أنها تختلف عن القوة التي يحتاجها المصارع أو المتسابق في ألعاب القوى، فالتدريب لهذه الصفة يهدف أساسا إلى تقوية العضلات و تتميتها بما يتناسب و متطلبات اللعبة و ترتبط بالصفات البدنية الأخرى حيث تكون مع السرعة صفة مركبة هي القوة ( قدرة اللاعب على إخراج أقصى إنقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة) و التي يحتاجها اللاعب لكي تمكنه من القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو لغرض تسديد هدف وخصوصا الهدف المفاجئ و القريب من هدف الخصم إضافة إلى الانطلاقات المناسبة أما بالنسبة لمطاولة القوة (و هي مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود) التي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على المقاومات المختلفة التي تحدث أثناء المباراة القدرة على الأداء الجيد من بدايتها إلى نهايتها دون هبوط في المستوى و إن تطور القوة عند اللاعب تمكنه من سرعة تغيير الإتجاه أثناء الدحرجة بالكرة أو بدونها وكذلك أثناء المراوغة بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة و هذه معايير أساسية للصفة الرشاقة و كذلك تمكنه من السيطرة على جسمه ضد قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة و التي تشمل الجسم كله أو جزء منه.<sup>2</sup>

### 1-2-2- السرعة :

#### ➤ تعريف السرعة :

يعرفها (البيك 2000):"بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محدودة في أقل زمن ممكن". فيشير كل من ( أبو العلا وشعلان 1994) إلى أن السرعة في كرة القدم تعني "قدرة اللاعب على الأداء المهاري السريع و الانتقال و رد الفعل للمثيرات الخارجية و الداخلية بسرعة كبيرة و في أقل زمن

1- فاضل دحام منصور: نفس المرجع السابق، ص31.

<sup>2</sup> - Frédéric Lambertin : Football ، Préparation physique intégrée Amphora، 2000، p23

ممکن مما يحقق متطلبات اللعب<sup>1</sup>، و يعرفها (محمد عوض 1992) بأنها: "القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة،<sup>2</sup> فيما يؤكد (جون بول 2008) أن "السرعة عامل نوعي للجهد فيكرة القدم و تنتج عن أحسن تنسيق عصبي عضلي."<sup>3</sup>

و تعني السرعة في كرة القدم مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة، و تظهر أهمية السرعة في المباراة في سرعة تغيير الإتجاه، و سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس، سرعة العدو لمسافات طويلة أو لمسافات قصيرة، سرعة التمرير و التحرك و تغيير المراكز، سرعة رد الفعل لحارس المرمى لمنع هدف محقق و تعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في إرتباطها بباقي المتطلبات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها و تتأثر بها.<sup>4</sup>

➤ أنواع السرعة: يتفق العديد من المختصين على تقسيم السرعة إلى ثلاثة أشكال وهي:

- سرعة الانتقال
- سرعة الأداء (السرعة الحركية )
- سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل )

### 1. السرعة الإنتقالية:

إن هذه الخاصة من أهم الخصائص لجميع اللاعبين المهاجمين و المدافعين و لاعبي خط الوسط فالمدافع يحتاج إليها في التغطية الطولية و العرضية و سرعة الإنقضاض و كذلك في بناء الهجمات المرتدة و يحتاج إليها لاعب الوسط أثناء المناورات في وسط الملعب أو بناء الهجمة المرتدة السريعة و يحتاج إليها المهاجم في التغلب على الرقابة اللصيقة و تخطي دفاع المنافس وسط الخطط الدفاعية الكثيفة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - أبو العلاء أحمد عبد، شعلان إبراهيم: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دارالفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، ص 25.

<sup>2</sup> - محمد عوض بيسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، ط2، 1992،

<sup>3</sup> - jean paula.a. (2008).football une préparatio, physique programmé paris : amphora, p38.

<sup>4</sup> - أحمد عطية فتحي: مرجع سابق، ص 49 .

<sup>5</sup> - عمر إبراهيم محمد: مرجع سابق، ص 16.

و تعرف أيضا بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة و هناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن.<sup>1</sup>

## 2. سرعة الأداء :

و هي خاصية بدنية هامة جدا حيث أن كرة القدم الحديثة إتسمت بسرعة في الهجوم و الدفاع و في المناورات وسط الملعب للتغلب على الخطط الدفاعية ذات الكثافة العددية من اللاعبين و بالتالي فهي هامة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية و هي قدرة تجمع بين الناحية البدنية المتمثلة في السرعة و الناحية المهارية و تتمثل في الأداء.<sup>2</sup>

و يرى (الباسطي 1995) بأن سرعة الأداء تتمثل بشكل واضح في أداء المهارات التي تتطلب سرعة حركة قبل أن يتذكر إليها الخصم و تتمثل في أداء مهارات الإستلام و التميرير و التصويب أو الجري بالكرة و المحاورة بأنواعها.<sup>3</sup>

## 3. سرعة الإستجابة :

"و هي قدرة اللاعب على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن".

و هي من الخصائص البدنية التي تتفاوت من شخص إلى آخر و هي توضح مدى قوة الجهاز العصبي لدى اللاعب الذي يتمتع بسرعة إستجابة عالية، وهي هامة جدا للاعب كرة القدم و لكنها تتفاوت في أهميتها من خط إلى آخر، فمثال نجد هذه الخاصة هامة جدا للاعب خط الظهر أثناء الدفاع وسط كثافة عددية حتى يستطيع أن يكون يقظ و منتبه و عنده حسن توقع في الكرات العالية و الكرات المنخفضة و يحتاجها لاعب خط الوسط للسيطرة على الكرات المفاجئة أو المرتدة من الفريق المنافس و بناء هجمة سريعة في أقل زمن ممكن و يحتاجها المهاجمون في بعض المواقف السريعة المفاجئة و في بعض الكرات التي تغير إتجاهها حتى يكون لاعب مميز عن غيره من المهاجمين.<sup>4</sup>

وتنقسم إلى قسمين :

### • سرعة رد الفعل البسيط

<sup>1</sup> - أشرف محمود:مرجع سابق، ص43.

<sup>2</sup> - عمر إبراهيم محمد:مرجع سابق، ص16.

<sup>3</sup> - أمر الباسطي:التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1995، ص83.

<sup>4</sup> - عمر إبراهيم:مرجع سابق، ص16.

• سرعة رد الفعل المركب

و إن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة فالسرعة الإنتقالية يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان لآخر بأقصر وقت، أما السرعة الحركية فتتمثل بأداء المهارات الأساسية بسرعة، على سبيل المثال سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة الاقتراب و القفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الإستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على الإستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم أو اللاعب من نفس الفريق.<sup>1</sup>

➤ السرعة في كرة القدم :

فاللعب في الوقت الحاضر يتطلب من اللاعب الزيادة في سرعة اللعب و مفاجئة الخصم بالحركات السريعة من أجل إرباك المدافعين و عدم إعطائهم الفرصة في سد الثغرات، لأن هناك مبدأ في مجال اللعبة هو أي الوقت يساوي الفراغ و لغرض إستثمار الفراغ لابد أن يكون الهجوم على هدف الخصم بأسرع وقت ممكن. ومن أجل التدريب المجدي لهذه الصفة، يجب أن تكون في بداية القسم الرئيسي للتدريب، و ذلك لعدم إرهاق و تعب الجهاز العصبي و الذي يؤثر على سرعة أداء اللاعب و إستجابته وهذا ما يشير إليه (أثير صبري عن نوكر 1976) حيث يوضح أن تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي.<sup>2</sup>

وتعتبر السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر في نتيجة المباراة و إن هناك كثير من المواقف الهجومية والدفاعية أثناء المباراة تستدعي توفر صفة السرعة لحسم الموقف مثل الهجمة المرتدة أو المعاكسة، و تعتبر السرعة مهمة بالنسبة لجميع مراكز اللعب إلا أنها أكثر أهمية بالنسبة للمهاجمين بالكرة أو بدونها، إضافة إلى أن المختصين في اللعبة بالحديث على السرعة خاصة بالكرة أو من دونها تم إدراج نوع هام جدا للسرعة و هي سرعة التحول من وضعية هجومية إلى وضعية دفاعية و العكس صحيح.

و تبعا لمتطلبات كرة القدم الحديثة يرى (cazorla2006) أن اللاعب يقوم بإنطلاقات سريعة لمسافة (17.2م+14.5م) خلال المقابلة بسرعة تتراوح ما بين (26 إلى 32 كلم /سا) بنسبة 8.7% بالنسبة للإنطلاقات السريعة، ولمسافة (22.8م+14.5م) بسرعة تتراوح ما بين (15 إلى 25 كلم

<sup>1</sup> - Cédric Cattenoy : Ecole de Football، Amphora 2002، p234.

<sup>2</sup> - La préparation du footballeur :fredo carel، 1976، p 20.

/سا) 14.3% و هذا بالنسبة للسرعة القصوى، بعدد حركات إجمالي يتعدى 120 مرة خلال المقابلة و عليه نستنتج أن السرعة متطلب أساسي للاعب كرة القدم الحديثة.<sup>1</sup>

### 1-2-3- التحمل :

➤ **تعريف التحمل** :إن التحمل في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب عند تأدية واجباته البدنية و المهارية و الخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الإجادة و الدقة و التركيز قبل الشعور بالتعب و الإجهاد و أنه من الضروري أن ينمي المدرب صفة التحمل لدى لاعب كرة القدم من خلال التدريب لأنه مرتبط ارتباطا وثيقا بإتقان اللاعب للنواحي المهارية و الخططية . يعرف التحمل أيضا بأنه "مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته "أو"مقدرة الرياضي على مقاومة التعب"<sup>2</sup>

كما يعرف أنه قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب<sup>3</sup>

➤ **أنواعه** : حسب (مفتي إبراهيم 2001) فإن التحمل ينقسم إلى :

#### 1. التحمل العام

2. التحمل الخاص :وهو بدوره ينقسم إلى :

- التحمل الهوائي

- التحمل اللاهوائي

#### 1. التحمل العام :

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الإستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية.

من التعريف السابق نرى أن التحمل العام يرتبط بالأداء البدني العام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

<sup>1</sup> -cazorla·G·Evaluation physique et physiologique du footballeurs et orientation: de sa preparation physique·univ bordeaux2,2006.p234.

<sup>2</sup> -دكتور مفتي إبراهيم: مرجع سابق ،ص148.

<sup>3</sup> - أبو عبده، حسن السيد: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1. 2002، ص38.

إن التحمل العام يمكن إعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص، كما أنه يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن إستمرارية الأداء.

## 2. التحمل الخاص:

أنه مقدرة اللاعب على الإستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية و دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة من الرياضات و التي تختلف من رياضة إلى أخرى فالإختلاف في الجهد البدني يتمثل في إختلاف معدل بدل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الأخر كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية و الذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيره .

و ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يلي:

- **تحمل الأداء:** يعرف أنه المقدرة على إستمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءه فاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.
- و تبرز أهمية عنصر تحمل القوه للاعبي كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل القوة و لفترة طويلة مثل الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس أكثر من مرة أو التصويب على المرمى بقوة و من مسافات مختلفة و لعدة مرات.
- **تحمل السرعة:** يعرف بأنه المقدرة على إستمرار الأداء الحركات المتماثلة أو الغير متماثلة و تكرارها بكفاءة و فاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى و تحمل السرعة الأقل من القصوى و تحمل السرعة المتوسطة.<sup>1</sup>

➤ **التحمل في كرة القدم :**

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم: مرجع سابق ،ص 148

التحمل من أهم أسس الإعداد البدني في لعبة كرة القدم، وأن الحركات ذات القوة المتغيرة و الأداء المتغير لفترة طويلة في اللعبة تلقى عبئا كبيرا على الأجهزة الداخلية للجسم و أول ما يتلقى هذا العبء من ذلك الأجهزة هو القلب و الدورة الدموية و عند التركيز بسبب حركات اللعبة يزداد الجهد عبئا و تزداد متطلبات القلب و الرئتين للأكسيجين، وبالتالي يزداد الإحترق الداخلي حدة و عندما يصيب اللاعب الإجهاد تصبح حركته غير متناسقة و يظهر ذلك في إختلال مهارته<sup>1</sup>.

و في الجانب التطبيقي في حركة كرة القدم فإن التقسيم أعلاه يتضمنه الأداء حيث تتطلب مواقف اللعب المختلفة في الأداء بسرعات متعددة و متغيرة كتحمل الأداء، المهاري تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى و تحمل السرعة الأقل من القصوى و تحمل السرعة المتوسطة، و تحمل السرعة المتغيرة، الخططي يتطلب السرعات كالجري بالكرة و بدونها و أخذ الأماكن و التغطية السريعة للإرتداد للدفاع تكرر أداء العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال التدريب و طوال المباراة.

#### 1-2-4- الرشاقة :

➤ **تعريف الرشاقة :** تعني الرشاقة المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو إتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و إنسيابية و توقيت صحيح .  
كما تعني أيضا المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة و التعديل السريع الصحيح للعمل الحركي و ضبطه<sup>2</sup>.

و تعرف أيضا أنها قدرة إتقان الحركة التوافقية و السرعة في تعلم الأداء الحركي و تطويره وتحسينه و أيضا المقدرة على إستخدام المهارات بدقة وفقا لمتطلبات اللعب<sup>3</sup>.

#### ➤ أنواع الرشاقة :

1. **الرشاقة العامة:** و تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الإختلاف و التعدد بدقة و إنسيابية و توقيت سليم
2. **الرشاقة الخاصة:** و تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>-محمد عوض بسيوني:مرجع سابق ،ص187.

<sup>2</sup>- نفس المرجع السابق ،ص201.

<sup>3</sup>-RAYMOND TOMAR : la condition physique Paris vigot1988.p67.

➤ الرشاقة في كرة القدم :

الرشاقة في كرة القدم يحتاجها جميع اللاعبين و كذلك المركز الذي يلعب فيه اللاعب يتطلب منه إظهار الرشاقة و الخفة الخاصة بهذا المركز فمثلا أن المهاجم يحتاج إلى الرشاقة و الخفة التي تفرضها عليه طبيعة مركزه كما أن حامي الهدف يحتاج إلى الرشاقة التي يفرضها عليه مركزه و لكي يكون اللاعب ذو رشاقة عالية يجب أن يكون لديه تكوين قاعدي يتحدد بالقدرات التالية : قدرة التوجيه، قدرة التميز، قدرة الإيقاع ، قدرة رد الفعل ، قدرة التوازن ، قدرة التسلسل في الحركات ، قدرة التغيير.<sup>2</sup>

كما تعتبر الرشاقة من الصفات المهمة في كرة القدم لما تتطلبه من سرعة و توافق في تغيير الإتجاه و كذلك لإدماج عدة حركات في مهارة واحدة فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بمستوى جيد تكون لديه القدرة على المراوغة بدقة ، بالإضافة إلى المقدرة الجيدة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة و بدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة.<sup>3</sup>

1-2-5- المرونة :

➤ **تعريف المرونة:** تعتبر المرونة من المتطلبات البدنية الأساسية و الضرورية من أجل إتقان الأداء البدني و الأداء الحركي و بدون الأداء الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة كما تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل، كما تعرف بأنها مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع.

و تعرف كذلك بأنها :كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى.<sup>4</sup>

أما(حنفي محمد مختار1984) فيقول عن المرونة : تعني في كرة القدم مدى سهولة و سرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء للحركة في مداها المطلوب.<sup>5</sup>

و (يعرفها محمد حسن العلاوي1990) : قدرة الفرد على أداء الحركات بمدي حركي كبير و تبعا لذلك فإن الحد الأعلى لمدى سعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم ،نفس المرجع السابق،ص200.

<sup>2</sup> - KUNT DEITRICH. (1988). le football. Paris: vigot, p34.

<sup>3</sup> - إبراهيم شعلان وعمران أبو مجد :خطط الكرات الثابتة في كرة القدم،مركزالكتاب للنشر،الطبعة الاولى، 1997،ص85.

<sup>4</sup> -مفتي إبراهيم مرجع سابق :ص194.

<sup>5</sup> -حنفي محمود مختار:الأسس العلمية لتدريب كرة القدم،دار الكتاب الحديث،الكويت،1984م،ص61.

<sup>6</sup> -محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي، دار المعارف،جامعة حلوان ،القاهرة، الطبعة الحادية عشر، 1990،ص188.

➤ أنواع المرونة : يقسم (حسن محمد العلاوي 1990) المرونة إلى :

1. المرونة العامة

2. المرونة الخاصة

1. المرونة العامة : يصل الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة (الشاملة) في حالة إمتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة .

2. المرونة الخاصة : تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة مميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء جسم الفرد ، كالمرونة الخاصة لمتسابقى الحواجز أو الوثب العالي<sup>1</sup> و هناك من قسمها إلى:

1. المرونة الإيجابية

2. المرونة السلبية

✓ المرونة الإيجابية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة .

✓ المرونة السلبية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية<sup>2</sup> .

➤ المرونة في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم تحتوي على عدة فعاليات وبذلك فإنها تشمل جميع أنحاء الجسم أي أن المرونة التي يحتاجها لاعبو كرة القدم ليست ذات نمط واحد فقط بل تكون حسب مراكز اللعب و نضيف لها المرونة العامة التي يجب توفرها عند جميع اللاعبين و من خلالها يتم بناء المرونة الخاصة .

يرى الباحث(عقوبي حبيب 2016) أن طبيعة الأداء في كرة القدم بالكرة أو بدون كرة يفرض علينا المرونة كصفة أساسية كل حسب مركزه و ينصح بتطوير هذه الصفة منذ المراحل النسبية الصغرى أو حتى منذ سن الخامسة سنوات لإعتبارها صفة أساسية على مدى الحركة أي مرونة المفصل و العضلة ككل لأداء حركة بمدى واسع يعني استغلال المفاصل و العضلات و هي طرية أولينة قبل أن تتضج و يصعب العمل عليها ، و تظهر هذه الصفة جلية في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لأعلى لاستلام الكرة و السيطرة عليها أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر و مرجحات الذراعين لأداء رميات التماس و

<sup>1</sup>-محمد حسن العلاوي : المرجع السابق ،ص190

<sup>2</sup>-مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص195.

في جميع أنواع الأداء التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير و خاصة أثناء الجري<sup>1</sup>.

## 1-2-6- التوازن :

### ➤ تعريف التوازن :

هو قدرة اللاعب على التوازن و السيطرة على جسمه أثناء أداء الحركي معين ، و لكي يكون متزنا في وضعية الحركة يجب أن يسيطر على جميع أجزاء جسمه و تكون مكون محصلة القوى المؤثرة عليه معدومة أي أثناء القيام بعملية التصويب في كرة القدم<sup>2</sup>.

كما يعتبر التوازن أحد من أهم الوظائف المعقدة في الجسم و الخاصة بالجهاز العصبي المركزي و المحيطي في إستجابته و ذلك للحفاظ على ثبات الجسم ، حيث أن ردود الأفعال داخل الجسم تؤثر و تتأثر ببعضها البعض ، فالتوازن هو القدرة على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة .

### ➤ أنواع التوازن :

1. توازن منظم : و فيه لا يتغير شكل التوازن و لكن يضيق تبعا لوضع الجذع مع رجل الإرتكاز و هو إما عمودي، أمامي، جانبي، خلفي .

2. التوازن المركب : و فيه يتغير شكل التوازن لوضع الجذع أو الرجل الحرة أو الإثنين معا ، و في كلتا الحالتين لا تستطيع رجل الإرتكاز تغيير وضعها لكن تستطيع القيام بحركة خفيفة بالتغير ما بين رفع الكعبين أو ثني و مد ركبة رجل الإرتكاز<sup>3</sup>.

### ➤ التوازن في كرة القدم :

و بالنسبة لكرة القدم فإن عند محاولة لاعب إستخلاص الكرة من منافسه ، فإن اللاعب الذي يمتلك الثبات أكثر و الحفاظ على توازنه يكون المنتصر و مستخلص الكرة نقيس علي ذلك أغلب مهارات كرة القدم ، تعتبر تمارين التوازن مهمة لتقليل خطر الوقوع بالإصابات مثلا عند الإصابة

<sup>1</sup>- عقوبي حبيب : تحديد بعض الخصائص الفسيولوجية و المورفولوجية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية وفق مستوى و مراكز لعبهم ، غير منشورة ، بحث مقدم لنيل شهادة دكتوراه ، جامعة مستغانم ، 2016، ص58.

<sup>2</sup>- كمال كحلي واخرون : علاقة التوازن الحركي بدقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم صنف الأكاير، بحث منشور لنيل شهادة الماستر ،ولاية مستغانم، 2016، ص143.

<sup>3</sup>- بوزياني نور الدين: علاقة التوازن الحركي بدقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم، بحث مقدم لنيل شهادة الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2016، ص18.

بالتواء في الكاحل تصبح عرضة الخطر للإصابة مرة أخرى كبيرة إن لم يتم تمرين الجسم على تقادي مثل هذه الحادثة و غيرها ، لذلك و بحسب أطباء الصحة و خبراء اللياقة إجراء تمارين التوازن بعد مثل هذه الإصابة يعيد تدريب العضلات على الالتحام معاً مما يعمل على إستقرار المفصل بشكل أفضل أثناء الحركة مما يمنع الإصابة مرة أخرى.

لقد ثبت أن التدريب على التوازن التي تقدمه تمارين التوازن في تديباتها مفيد في تحسين الإستقرار المفصلي الديناميكي، أي قدرة الجسم على التثبيت و الحفاظ على المفاصل في محاذة مناسبة أثناء الحركة، يعد التثبيت المشترك الديناميكي أمراً ضروريا لمنع الإصابة و تحسين الأداء، لذلك تعتبر تمارين التوازن لها فائدة كبيرة للأشخاص من جميع الأعمار و القدرات ويمكن دمجها بسهولة في الحياة اليومية<sup>1</sup>.

### 1-2-7- التوافق :

#### ➤ تعريف التوافق :

إن التعريف الشامل للتوافق الحركي هو ترتيب و تنظيم أداء الحركة موجهة إلى تحقيق هدف محدد و بالنسبة للمدربين و مدرسي التربية البدنية يعني التوافق عملية التنسيق بين مراحل الحركة و الأجزاء التي يتكون منها الأداء الحركي.

و يرى (بارو 2006) أن التوافق عامل أساسي في الأداء الحركي و لاسيما تلك الحركات الأكثر تعقيدا و أن التوافق في الأداء الحركي يؤدي دور مهم في الأنشطة اليومية<sup>2</sup>

عرفه (مفتي إبراهيم 2010) بأنه: يمكننا تعريف التوافق بأنه مقدرة اللاعب على إنجاز أداء مهمة حركية معقدة تشارك فيها مجموعات عضلية مختلفة من الجسم بحيث يخرج الأداء دقيقا و إنسيابيا وبتوقيت صحيح<sup>3</sup>.

و يعرف التوافق الكلي هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة و بعناصر اللياقة البدنية و من مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع و تمازج عناصر و مكونات اللياقة البدنية المختلفة، و يعرفه بعض العلماء

<sup>1</sup> <https://WWW/-ArabianBodybuilding.Com.28/04/2023>،3h.

<sup>2</sup> -Barrow.u.m and Magee.r.practical: Amur each to measurement leaf Philippe Leroux. Planification et entrainement pour atteindre la performance· Amphora· Paris ،2006p200.

<sup>3</sup> -مفتي حماد إبراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، ط1، 2010، ص23.

بأنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة و المشتركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة الحادية الإنسيابية ذات جهد فعال لأخذ ذلك الواجب الحركي<sup>1</sup>.

### ➤ أنواع التوافق :

#### 1. التوافق العام :

هو قدرة المتعلم أو اللاعب على الإستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة و يعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص.

#### 2. التوافق الخاص :

و هو قدرة المتعلم أو اللاعب على الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس و الذي يعكس مقدرة اللاعب على أداء بفعالية خلال التدريب و المنافسة<sup>2</sup>.

### ➤ التوافق في كرة القدم :

- عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية (الذراعان، الساقان، الجذع، الرأس) من أجل تحقيق الهدف من تصرف معين.
  - هو الأساس في تعلم جميع المهارات ، لذا يعتبر العنصر الرئيس في تطور التعلم.
  - هو نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة.
  - هو عملية التنسيق بين أجزاء المهارة الحركية.
  - هو ربط العمليات الجزئية للمهارة الحركية.
  - هو جودة الاداء الحركي أو المهاري الذي يظهر من خلال ترابط أجزاء الحركة .
- كما يؤدي التوافق العصبي العضلي دورا أساسيا و فعالا في مختلف حركات إنسان ، لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية و نجد بجانب دقة الإستيعاب الحركي بواسطة المعلومات القادمة من حاسة الشعور العضلي ، و أيضا المعلومات القادمة من الحواس الأخرى و من ضمنها حاسة النظر، و يعتبر التوافق بين العين و اليد و الرجل أكثر العوامل المهمة لأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هناك إنتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي و العضلي.

<sup>1</sup> - موقع ويكيبيديا: الموسوعة الحرة، مقال حول التوافق العضلي العصبي، 3نوفمبر 2023، 2مساء.

<sup>2</sup> - عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر أحمد بريقق: التدريب الرياضي أسس مفاهيم إتجاهات، دار الطباعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997، ص131.

و لذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهازين العصبي و الجهاز العضلي إن التوافق شرطاً أساسياً للحصول على أفضل النتائج ، حيث أن الأداء موضوع و طريقة تنفيذ الحركة و خطوات سيرها ، مع مراعاة مطالبها لقانون اللعبة الذي يعتبر عنصراً هاماً من عناصر فن الأداء ، لذلك فتتمية التوافق الحركي في السن المناسب بصورة صحيحة يعمل على تدريب العضلات تدريب جيد و ينتج عن ذلك الأداء الهاري الجيد ، و يؤدي ذلك إلى سهولة أداء الحركة من سرعة و توقيت سليم و بذلك لا يحدث أي إصابات ، حيث يؤكد فايث أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في التوافق الحركي حيث يمكن القول أن التوافق صفة موروثية ، فبعض الأشخاص لديهم أو بمعنى أدق لديهم حد ضعيف جداً من التوافق و من الممكن تحسين هذا التوافق من خلال التدريب.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - موقع المكتبة الرياضية الشاملة: قسم العلوم الإنسانية ، علوم الحركة الكاتب Tamer El-Dawood تاريخ ارسال:9 أبريل 2015.

**خلاصة :**

لتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة رشاقة و مرونة و الرفع من كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة و الخاصة و مستوى التحضير التقني و التكتيكي مرتبط إرتباطا وثيقا بالتحضير البدني و التحضير النفسي و تطوير الصفات البدنية و طرق تطويرها و تدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية و المتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة و فائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم .

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

الفصل الثاني :  
الإعداد الخططي  
في كرة القدم

**تمهيد :**

لكل نشاط رياضي و خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية جانب خططي خاص بها يجب الإعداد لها من أجل تحقيق مستويات الإنجاز و الإعداد الخططي حلقة في سلسلة الإعداد في رياضة كرة القدم كما أنه جزء كبير من اللعبة يهدف إلى تطوير اللاعب وإكساب اللاعبين القدرة على أداء الخطط المختلفة وتحسين التصرف في مواقف اللعب المختلفة كما أن من جوانب الإعداد الخططي مراكز اللعب و لكل مركز واجباته و مهامه فمهما زادت و إتسعت هذه المهام و الواجبات فإن تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب.

## 2- مفهوم الإعداد الخططي في كرة القدم :

تهدف عملية التدريب الرياضي أساساً إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية بحيث تعمل على الإرتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن ، وذلك باستخدام كافة إمكانيات هؤلاء اللاعبين سواء كانت تلك الإمكانيات بدنية أو مهارية أو خططية أو إرادية و نفسية و تطبيقها من خلال المنافسة.

و يعتبر الإعداد الخططي هو محصلة لإستغلال كافة أنواع الإعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة.

و هناك علاقة إيجابية قوية بين الإعداد الخططي و الإعداد البدني و المهاري حيث يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد البدني إعتقاداً كبيراً لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاة على عاتقه بدون تمتعه بإمكانيات بدنية عالية من التحمل و السرعة والقوة والرشاقة والمرونة كذلك يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد المهاري بدرجة كبيرة لأنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المستخدمة في تنفيذ خطط اللعب كلما إستطاع اللاعب تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب و إتقان أدائها و الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم كما أنه جزء من البناء المتكامل المراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية و يزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي و النفسي على الفريق<sup>1</sup>.

ويعرف أيضاً الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم ، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية ، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية و يزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي و النفسي على الفرد .

و يعني الإعداد الخططي حسب (مفتي إبراهيم حمادة 1994) إكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة و كذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - أحمد عطية فتحي: أساسيات تدريب كرة القدم، الطبعة الثانية ، 2017، ص144.

<sup>2</sup> -مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص29

## 2-1- أهداف الإعداد الخططي:

- ✓ تحقيق أعلى درجات الإنتباه لمجريات التنافس.
- ✓ تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- ✓ رفع المقدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.
- ✓ تحسين الكفاءة و الإدراك بالمسافة و المساحة المتاحة و اللون و الصوت و المعدل خلال التنافس
- ✓ تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء المعلومات و المعارف الخططية و الظروف المحيطة.
- ✓ إتخاذ القرارات و الاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس .
- ✓ الإستخدام الإيجابي للسماة الإرادية خلال تنفيذ الخطط بدرجة عالية من الدافعية و بحالة إنفعالية مناسبة .
- ✓ التفاعل الإيجابي و التعايش مع مجريات التنافس.
- ✓ الوصول لدرجة الإستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب و في الوقت المناسب.
- ✓ العمل على خزن أكبر كم من الحلول المهارية الحركية للاستعانة بها و في الوقت المناسب.

## 2-2- أهمية الإعداد الخططي :

- تختلف أهمية الإعداد الخططي باختلاف نوع الرياضة طبقا لطبيعة التنافس فيها و فيما يلي نقسم الرياضات طبقا لدرجة حاجتها للإعداد الخططي:
- ✓ الرياضات ذات حاجة كبيرة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي تتميز إما بالمواجهة الجماعية أو المواجهة الفردية.
  - من أمثلة الرياضات الجماعية : كرة القدم والسلة وكرة اليد،ومن أمثلة الرياضات التي تتطلب مواجهة فردية : الملاكمة و المصارعة و الجودو و الكاراتيه.
  - ✓ الرياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي يندم خلالها الإحتكاك المباشر أو تبادل الأداة و من أمثلة هذه الرياضات الجري و سباحة و الغطس و جمباز.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تدريب وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ط2، ص222.

## 2-3- خطط اللعب في كرة القدم:

تستخدم كلمة خطط اللعب "تكتيك" في محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب و السياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني التحركات و المناورات التي يقوم بها الهجوم و الدفاع طول زمن المباراة و توجد الخطط دائما طالما كان هناك زميل يعمل اللاعب لكي يتربط لبعدهما معا أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة معا يستدعي إستخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء و وعي سواء في تصرفاته أوتحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة و ضعف الخصم موضع الإعتبار.

و يمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعنى: إستخدام المهارات الأساسية للاعبي في تحركات و مناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة و هو النصر للفريق و يضيف (طه إسماعيل 1989) و (إبراهيم شعلان 1997) و بقولهم إن خطط اللعب هي تلك التحركات و الوسائل التي يقوم بها الدفاع و الهجوم خلال زمن المباراة و هي الطرق الأساسية الفردية و الجماعية التي يمكن إستخدامها في الهجوم و الدفاع بالكرة و بدونها و اللازمة للسيطرة مباشرة على مجريات اللعب.<sup>1</sup>

يقسم أغلب الباحثين خطط اللعب إلى :

- ✓ خطط لعب هجومية تنقسم إلى : فردية وجماعية .
- ✓ خطط لعب دفاعية تنقسم إلى : فردية وجماعية .

## 2-3-1- خطط اللعب الدفاعية:

من المعروف أن للخطط الهجومية أهميتها الكبرى للفريق و الخطط الهجومية تحقق للفريق النصر على الفريق الآخر و لكن قطعا أن للدفاع أهمية واضحة في منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أهداف في مرمى الفريق و ذلك يمنع الخصم من تحقيق هدفه من المباراة و يضمن لفريقه الفوز أو التعادل على الأقل فكل هدف يدخل في مرمى الفريق يستدعي أن يقوم هجوم الفريق بتسجيل هدف نظيره حتى يمكنه التعادل أو هدفين لكي يفوز بالمباراة ، و في نفس الوقت فإن الدفاع المتين المنظم يبعث لا مجرد ثقة في هجوم الفريق ، بل كلما كانت وسائل الدفاع الخططية تؤدي بطريقة سليمة إستطاع الدفاع بمجرد الإستحواذ على الكرة أن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة للفريق بطريقة سليمة و منظمة .

<sup>1</sup> - أمين صبحي هلال: الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2016، ص185.

و الدفاع الواعي المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم أن الدفاع لا يعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بطريقة سليمة بل يجب أن يشارك أفراده بالتناوب في الهجوم و هذا يقتضي أن تكون تحركاتهم في الملعب بطريقة واعية و سليمة و أن يغطي اللاعبون بعضهم البعض<sup>1</sup> و خطط اللعب الدفاعية تنقسم إلى نوعين :

#### ✓ خطط اللعب الدفاعية الفردية

#### ✓ خطط اللعب الدفاعية الجماعية

#### • خطط اللعب الدفاعية الفردية :

#### ✓ تعريف خطط اللعب الدفاعية الفردية :

إن خطط الدفاع الفردي هي التي يتمكن فيها اللاعب من إختيار الموقع و المكان المناسب في التوقيت و الوقت المناسب للدفاع و إستخلاص الكرة من المنافسين و كذلك القيام بالمراقبة و الضغط في أماكن الملعب المختلفة أثناء الدفاع ، و يتوقف نجاح الفريق في تنفيذ الدفاع الفردي على قدرة كل لاعب في تفهم دوره و واجبات مركزه و أدائها بإتقان داخل إطار الخطط الدفاعية الجماعية<sup>2</sup>.

و يأتي في المقام الأول عند التدريب على الخطط الدفاعية الفردية أن يقوم المدرب بإعطاء لاعبي الدفاع التوجيهات و الإرشادات النظرية أولاً على السبورة أو لوحة التدريب حتى يستطيع اللاعب أن يتصور تحركاته في الملعب بطريقة سليمة ، و كذلك مهام واجبات مركز اللاعب ، و أثناء التدريب يكتسب اللاعب خبرات كثيرة و متنوعة من حسن تنفيذ وسائل الدفاع و أخذ الأماكن السليمة في الملعب عندما تكون الكرة في أماكن مختلفة أثناء المباراة.

#### ✓ وسائل تنفيذ خطط الدفاع الفردي :

- إختيار الموقع المناسب .
- المراقبة و التغطية .
- المهاجمة و تشتيت الكرة.
- الضغط الفردي<sup>3</sup>

#### ✓ مبادئ خطط الدفاع الفردي :

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر الحديث ، الكويت ، 1996، ص241.

<sup>2</sup> - أحمد عطية فتحي: مرجع سابق، ص144.

<sup>3</sup> - أحمد عطية فتحي، المرجع السابق، ص242.

- أذدع الخصم عن طريق أخذ خطوة خادعة ليقوم المهاجم بلعب الكرة.
- هاجم الخصم عندما يعتقد أنك لن تهاجمه.
- لتكن مهاجمتك للخصم سريعة و مفاجئة ومن مسافة قريبة .
- لا تركز على الخصم و تستجب لحركات جسمه ، و إنما المهم أن تركز على الكرة نفسها ، و خاصة إذا كان الخصم الذي أمامك يجيد الخداع و التمويه.
- كثيراً ما يستعمل لاعبو الدفاع و خاصة الظهيرين الزحليقة لتشتيت الكرة من أمام المهاجم الذي يجيد المحاورة، و لكن يجب أن يضع المدافع في إعتباره أن هذه الزحليقة لا تؤدي إلا عندما لا يوجد هناك فرصة أخرى لمحاولة أخذ الكرة.
- من واجب المدافع أن يضغط على المهاجم لكي يبعده عن مرماه، ويجعله يتحرك الخارج ، وذلك لإبعاد الخطر عن مرماه يعمل دائماً على أن يقف بجسمه بين الكرة التي بين رجل المهاجم و بين مرمى فريقه.
- على المدافع أن يعمل دائماً على أن المهاجم يمرر الكرة إلى زميله اللاعب المهاجم الآخر الأخذ مكاناً أقل خطراً.<sup>1</sup>

• **خطط اللعب الدفاعية الجماعية :**

✓ **تعريف خطط اللعب الدفاعية الجماعية :**

تحتل خطط الدفاع الجماعي دورا بارزا في برامج إعداد المدربين لفرقهم لتشييد دفاع جيد لمواجهة متطلبات و ظروف المباريات المختلفة ، و يتطلب تعليم خطط الدفاع الجماعي تفهما واضحا من لاعبي الفريق لطرق الدفاع نظريا و عمليا وكيفية تحرك الفريق في الدفاع كوحدة واحدة بالإضافة إلى تعليم كل لاعب في الدفاع لواجباته الأساسية التي تتطلبها واجبات مركزه ضمن خطة الفريق.<sup>2</sup>

و يعتمد الدفاع الجماعي على مقدرة كل لاعب دفاع على أداء واجباته، وعند بداية لعب الفرق بطريقة الظهير الثالث ظهرت أهمية تغطية لاعبي الدفاع و مساعدة بعضهم لبعض و منذ ذلك الحين أصبح ذلك مبدأ أساسياً و قاعدة يعمل بها في جميع طرق اللعب المختلفة و مع أن الواجب الأساسي لكل لاعب دفاع مراقبة لاعب مهاجم معين وفقاً لطريقة اللعب ، فقد أصبح أيضاً من واجب لاعب الدفاع مساعدة زميله المدافع و تغطيته باستمرار، بل إن الطرق الحديثة التي زادت من عدد المدافعين اقتضت

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار:المرجع السابق،ص248.

<sup>2</sup> - أحمد عطية فتحي:المرجع السابق،ص174.

في كثير من المواقف أن يرجع اللاعب المهاجم لمساعدة الدفاع بحيث يصبح دائماً عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين بلاعب على الأقل.

و يقتضى تعليم الدفاع الجماعي تفهماً دائماً من لاعبي الدفاع لطرق الدفاع نظرياً و عملياً، وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة، هذا بالإضافة إلى تعلم كل لاعب في الدفاع واجبات مركزه نظرياً و عملياً. هذا الفهم و الإدراك لإستخدام الطرق الجماعية في الدفاع يمكن الوصول إليه عن طريق الشرح النظري على السبورة ، ثم يعقب ذلك شرح عملي لتحرك اللاعبين في جزء من الملعب و عمل نموذج جيد الطرق الدفاع.<sup>1</sup>

#### ✓ وسائل تنفيذ خطط الدفاع الجماعي :

- دفاع رجل لرجل
- دفاع المنطقة
- الدفاع المركب<sup>2</sup>

أما (أحمد عطية فتحي) فقد قسم وسائل تنفيذ خطط الدفاع الجماعي إلى :

- خطة رقابة رجل لرجل
- خطة رقابة المنطقة
- خطة الدفاع المركب
- خطة مصيدة التسلل
- الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة

#### ✓ مبادئ خطط الدفاع الجماعي :

التحركات الخططية الدفاعية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين المدافعين تحدد فيها أدوارهم و واجباتهم حسب ظروف المباراة و مكان تواجدهم بمكان تواجد الخصم و الكرة و مراحل تنفيذ الدفاع الجماعي من خلال التعاون المشترك و التركيز في التغطية في المناطق القريبة من المرمى بهدف صد هجمات المنافس و منعه من إحراز أهداف، و تتحدد مبادئ خطط الدفاع الجماعي من خلال :

- العمق في الدفاع .

<sup>1</sup>- حنفي محمود مختار:مرجع سابق،ص250.

<sup>2</sup>- حنفي محمود مختار:مرجع سابق ص250.

- الإلتزان في الدفاع .
- التأخير في الدفاع.
- السند ( المساعدة ) في الدفاع .
- تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع .
- التكثيف الدفاعي .
- الضغط الجماعي<sup>1</sup> .

✓ المبادئ التي يجب توفرها عند القيام بالواجبات الدفاعية:

- مساهمة جميع اللاعبين بعملية الدفاع بما فيهم المهاجمين في لحظة قطع الكرة من قبل الخصم.
- ضرورة مراقبة جميع المهاجمين في المناطق الخطرة و القريبة من المرمى و لا تعطى لهم فرصة حرية الحركة بالكرة أو بدون الكرة و ذلك بالضغط و المراقبة الفردية لهم.
- ضرورة إعطاء الملاحظات و الإرشادات من قبل أحد المدافعين و أفضل من يقوم بهذا الدور هو حارس المرمى كون هو آخر لاعب و لديه القدرة على رؤية كل شيء بما فيها تحركات زملائه و كذلك المهاجمين و بالتالي إعطاء التوجيهات المناسبة لهم.
- بالإمكان إستخدام مصيدة التسلل في الحالات التي يحاول فيها المهاجمين بالضغط على المدافعين من خلال تحركاتهم المستمرة و السريعة على الأجنحة و كذلك في العمق.
- القيام بالتغطية السريعة للهدف في لحظة التهديد على المرمى من قبل المهاجمين حتى نضمن إستلام الكرات المرتدة من قبل حارس المرمى أو العمود أو العارضة قبل أن تصل إليها المهاجمين.
- ليس هناك ضرورة في مهاجمة الخصم في حالة الدفاع الجيد وبالقرب من الهدف وبالتالي سد جميع الثغرات أمام المهاجمين ،فالدفاع الجيد يبقى صامدا و يعرف حتى ينقض على الخصم و حتى يقطع الكرة و خاصة في حالة تقدم المهاجمين باتجاه المدافعين و محاولة خرق المدافعين و التوغل ففي هذه اللحظة ينقض المدافعين على الكرة و محاولة قطعها.
- القيام بالتحرك السريع نحو الجانب باتجاه خط التماس في لحظة فشل الهجوم و عند قطع الكرة و بإشارة متفق عليها بين المدافعين يتم التحرك بسرعة نحو الجانب و نحو هدف الخصم و لغرض من ذلك هو: حتى نقدم الإسناد الكامل للمهاجمين و القيام بمصيدة التسلل.

<sup>1</sup>- أحمد عطية فتحي: مرجع سابق، ص174.

- التغطية المتبادلة للمدافعين فيما بينهم ففي حالة إنهزام أحد المدافعين فإنه سوف يسند من مدافع آخر، و المدافع المهزوم يقوم بالتغطية السريعة لأحد جانبي الهدف.
- هناك الكثير من الأهداف سجلت من ياردات قريبه من الهدف على الرغم من وجود عدد من المدافعين و السبب في ذلك هو ضعف في الدفاع كونه يركز في نظرة على الكرة فقط بدل من مراقبة الكرة و اللاعب<sup>1</sup>.

### 2-3-2- خطط اللعب الهجومية :

تهدف الخطط الهجومية أساس الى تمكين الفريق من إصابة المرمى بأكبر عدد من الأهداف و كقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عالي من المهارات و القدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع و قد يكون من السهل على لاعبي الدفاع منع المهاجم من إصابة الهدف و على العكس من ذلك فإنه من الصعب على المهاجمين أن يقوموا بالتخطيط لإصابة الهدف وذلك يصبح التدريب على المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين و إن كان هذا لايعني الدورالهام الذي يلعبه الدفاع في نجاح المباراة أوالفريق .

هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الإجراءات الفنية في إتجاه مرمى الخصم بهدف خلخلة دفاعية و إيجاد ثغرة يمكن إحراز هدف منها و يتطلب الهجوم لإتقان الأداءات المهارية و التكنيكية الهجومية و تنفيذها بصورة سريعة و فعالة بين خطوط الفريق المختلفة.<sup>2</sup>

✓ خطط لعب هجومية فردية

✓ خطط لعب هجومية جماعية

• خطط اللعب الهجومية الفردية :

<sup>1</sup> - امين صبحي هلال:مرجع سابق ،ص213.

<sup>2</sup> - أحمد عطية فتحي: مرجع سابق ،ص146.

هي التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده داخل الإطار العام لخطط اللعب الهجومية<sup>1</sup>، أو هي فن إستخدام اللاعب لحركاته و مهاراته الأساسية بمفرده للإشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومي الجماعية للفريق ، وتشمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية على ما يلي :

✓ المحاورة

✓ الخداع و التمويه

✓ التصويب

✓ المحاورة

#### • خطط اللعب الهجومية الجماعية :

تعتمد خطط اللعب الهجومي الجماعي على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند إستحواذهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلفة وتطوير هذا الهجوم في الثلث الهجومي و ذلك عن طريق الثغرات بالتحركات الواعية و التميريات البيئية و الجري المنظم الهادف للاعبي الفريق بسرعة تمنع الفريق المنافس من تنظيم صفوفه و خطوطه لمواجهة هذه الخطط الهجومية الجماعية و هذا يتطلب قدرا كبيرا من التكامل والتعاون بين اللاعبين كافراد و كمجموعات في خطوط الفريق المختلفة (حراسة المرمى-خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم).

وتشتمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الجماعية على ما يلي :

✓ التميرير .

✓ استنقبال الكرة.

✓ الجري الحر و تغيير المراكز .

✓ خطط خلق المساحات الخالية .

✓ خطط الهجوم المركب .

✓ خطط الهجوم الخاطف المرتد.

✓ خط المواقف الثابتة الهجومية<sup>2</sup>

#### 2-4-العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية :

<sup>1</sup>-حنفي محمود مختار :مرجع سابق، ص167.

<sup>2</sup>-أحمد عطية فتحي:مرجع سابق،ص158.

أن أي جمل خططية لا يمكن أن تحظى بالنجاح بمجرد وضعها بإطارها النظري و دون دراسة وافية لإمكانيات اللاعبين البدنية، فضلا عن دراسة اللياقة البدنية للاعبين المنافسين وأن أي مهمة يكلف بها اللاعب يجب أن يكون قادرا على تنفيذها بدنيا،مثلا عندما يكلف أحد الظهيرين بالصعود باستمرارو العودة عند فقدان الكرة سيكلف الفريق غالبا إذا لم يكن هذا اللاعب قادرا على الجري و المطاولة لأن إستنفاد جهده سيجعله عرضة للاختراق من قبل المهاجمين المنافسين، أو عندما لا يكون لدى الفريق المنافس لاعبين يتمتعون باللياقة البدنية العالية خاصة في الدفاع فيجب أن تعطى مهمات للمهاجمين بإجبارهم على الجري من خلال لعب مناوولات طويلة بإتجاههم مما يعرضهم للتعب و بالتالي فقدان التركيز و عدم القدرة على أداء المهمات الدفاعية بصورة صحيحة ، لذا ننصح المدربين بتدريب لاعبيهم على الخطط الموضوعية و بجو مشابه لجو المباراة ليتسنى لهم إجادتها و من خلالها يتم أيضا رفع لياقتهم البدنية و عدم مفاجأتهم بأداء واجبات خططية لم يتم التدريب عليها مسبقا أو قد لا تسعفهم لياقتهم البدنية في إجادتها.<sup>1</sup>

## 2-5-5- مراكز اللعب في كرة القدم :

### 2-5-1- تعريف مراكز اللعب :

مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبي الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية و الدفاعية في إطار الخطط الموضوعية ، إن تكامل أداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساساً على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم، ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة إنطلاقاً من طريقة اللعب و الخطط المستخدمة وتساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام و الواجبات فإن تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب بالإضافة إلى ذلك فإن هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق و التنظيم في تغطية جوانب اللعب المختلفة دون إهمال لمساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير مجريات المباريات، إن توزيع المهام و الأداء في صورة المراكز لها متطلبات الأداء الخاص بها أمر مازال حيويًا وملما لتكامل الأداء و توفير الجهد في كرة القدم.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - عادل تركي، حسن اسلام جبار صاحب:كرة القدم تعليم وتدريب،العراق،2017،ص229.

<sup>2</sup> -أمين الخولي:الرياضة والمجتمع،سلسلة عالم المعرفة،المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت،1996ص113.

## 2-5-2- الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب :

## 2-5-2-1- مركز الدفاع :

يتطلب اللعب الدفاعي سمات خاصة تتناسب مع الدور الذي يؤديه المدافع و بما يساعده على إظهار قدرته و موهبته و إنجاز مهامه الرئيسية والتي يختلف مداها من مدافع لأخر فهناك مدافع الذي وكيف نفسه وفقا لواجبات مركزه من خلال الإلتحام معه و أن يكون ذو بيقظة وتركيز ودقة، حيث يلجأ بعض المدربين إلى زيادة عدد المدافعين أمام حارس المرمى لتقوية الدفاع و منع تسجيل الأهداف<sup>1</sup>.

## ✓ ظهير الجنب (الظهير الأيمن و الظهير الأيسر):

إن المهمة الأولى لظهير الجنب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا، و يجب أن يتميز الظهير بالجرأة و التصميم و عدم التخاذل و من أشهر لاعبي هذا المركز: باولو مالديني، ليليان تورام، جابريل هاينز وغيرهم<sup>2</sup>.

## • الواجبات الخططية الدفاعية لظهيري الجنب :

- أخذ المكان الصحيح الذي يراعي فيه النقاط التالية :

- تمركز اللاعب على إمتداد الخط الواصل بين الكرة والمرمى.
- يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقة التمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم أخر.
- يضيف الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم المتواجد في منطقتة القيام بالمراوغة و التقدم للأمام.
- يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع إلى وضع التغطية.
- العمل على دفع الهجمات وإبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على مهاجمة الكرة لإستخلاصها و تحدد سرعة رد الفعل ودقة التوقيت نجاح مهمة مهاجم الكرة بالإضافة إلى تعرف الظهير على أفضل أسلوب لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم .

<sup>1</sup>- إبراهيم حماد:بناء فريق كرة القدم،دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ط1،ص188.

<sup>2</sup>- أنيس بن سديرة:دور خطوط اللعب في بعض الصفات البدنية(التحمل، السرعة) لدى العبي كرة القدم،رسالة غير منشورة،مذكرة لنيل شهادة الماستر،جامعة المسيلة، 2015،ص118.

- الإحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح ، فبعضهم يمر بالكرة إلى الداخل و البعض الآخر يهدف إلى المرور للخارج ، و على الظهير أن يكون حذرا من التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث يحاول زملاءه الاستفاده من سرعته.

- القيام بجميع واجبات التغطية على بقية زملاء خط الظهر و الوسط.

#### • الواجبات الخططية الهجومية لظهيري الجنب :

- مراعاة الأمان في التمرير حيث تشكل التمريرات الطويلة و خاصة الأرضية منها في الثلث الملعب الدفاعي خطورة على مرمى الفريق ، وعلى هذا فإنه يفضل الابتعاد عن التمريرات العرضية بالقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصورة عامة.

- إذ ما تتطلب الأمر الجري بالكرة ، فعلى اللاعب أن يؤدي ذلك بدون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين، بذلك يجب أن يكون المدافع متأكدا من وجود المساحة الخالية و الوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي ألا يعود المدافع بالجري السريع إلى مكانه أو إلى مكان التغطية المفروض ، ألا يتواجد فيه إذا ما إنتهت الهجمة سواء بخروج الكرة خارج الملعب أو باستحواذ المنافسين عليها .<sup>1</sup>

#### ✓ ظهير الوسط :

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب الهجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له و يجيب أن يتميز هذا اللاعب بمقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في الهواء وإجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أو أمامية و كذلك إجادة الرقابة و الضغط على المهاجم و التغطية السليمة و يفضل أن يكون هذا اللاعب متميز بطول القامة.

#### • الواجبات الخططية الدفاعية لظهير الوسط واجبه الأول:

الواجبات الخططية الدفاعية لظهير الوسط تشبه إلى حد كبير الواجبات الخططية لظهيري الجنب حيث يجب أن يراقب المهاجم الذي يلعب في منطقتة مراقبة كاملة وذلك بقطع تمريرات التي تلعب إليه بالإضافة إلى الواجبات التالية:

- قطع أي تمريرات عرضية بينية تلعب في منطقتة سواء كانت على الأرض أو في الهواء .

<sup>1</sup>- مفتي إبراهيم حماد ،مرجع سابق،ص37.

- إذا ما تحرك رأس الحربة في الملعب إلى منطقة الجناح وكان الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن ينفذ واجبات ظهير الجنب في هذه الحالة.
- العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كامل مع ظهير الجنب و ظهير الحر سواء كان ذلك بدفاع رجل لرجل أو دفاع منطقة.
- أثناء إعاقة ظهير الوسط اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة يجب عليه أن يمنعه من إتخاذ طريق سهل إلى المرمى، و إذا ما حدث وإضطر ظهير الوسط إلى الدخول على المهاجم من الجانب الآخر فعلى الظهير أن يقوم بدوره في التغطية.

• **الواجبات الخططية الهجومية لظهير الوسط:**

- الإشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة في التقدم للأمام حيث يكون لتمريراته الحائطية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين و يجب مراعاة قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه و بين باقي لاعبي خط الظهير و خط الوسط حتى لا يكون للهجوم المضاد للمنافسين خطورة على المرمى.
- أداء تمريرات طويلة سواء على الأرض أوفي الهواء إلى منطقة الجناحين للزملاء سواء بهدف تغير إتجاه الهجمات أو بهدف إستغلال مساحة خالية<sup>1</sup>.

✓ **الظهير الحر:**

ظهر هذا المركز من فترة قصيرة إذ ما قيس بتاريخ كرة القدم و يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منه، و يجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية و الخبرة الطويلة و المقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل و يفضل أن يكون طويل القامة.

• **الواجبات الخططية الدفاعية للظهير الحر :**

- يلعب حر خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق خلفهم ويكون مستعدا لقطع التمريرات في العمق خلالهم.
- العمل على تغطية المساحات خلف الزملاء والعمل على مهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجمين إذ ما مر أحدهم من زملائه المدافعين .

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص98.

- يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل على إعتراضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته، أو يقوم بمراقبتها عندما يتطلب الأمر ذلك وعليه في ذلك ألا يخرج له في الوقت المناسب حتى يحد من خطورته بعيدا عن المرمى، فالخروج المبكر إعاقة المهاجم أو التأخر في أداء ذلك يؤدي إلى سهولة التخلص منه.

- قيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه و إرشادهم و تصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهر جميعا.

#### • الواجبات الخططية الهجومية للظهير الحر :

- القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب إشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق و عمل التميرية الحائطية و التصويب على المرمى و يلاحظ التنسيق الكامل بينه وبين باقي زملائه في مثل هذه الحالات.<sup>1</sup>

#### 2-2-5-2-مركز الوسط:

**التعريف :** تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في أمور و مجريات مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق و في كثير من طرق اللعب الحديثة يلعب خط الوسط دورا أساسيا في الدفاع و الهجوم ، ويحاول المدرب دائما أن يعزز خط الوسط بأكبر عدد ممكن من اللاعبين حيث يلعب خط الوسط دورا كبيرا في تحديد نتائج المباريات<sup>2</sup>، ينقسم خط الوسط إلى :

#### ✓ لاعب خط الوسط ذو الطابع الدفاعي:

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة و غالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المنافس رأس حربة الثاني ، و يجب أن يتصف اللاعب بمقدرته على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية و يتميز بالأداء القوي مع إرتفاع لياقته البدنية.

#### • الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط ذو الطابع الدفاعي:

- العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل لرجل بالإنضمام لاعبي خط الظهير التحرك أمامهم عند وجود زيادة عددية من لاعبي الفريق المهاجم.

<sup>1</sup> -طه إسماعيل، و آخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي،،1989ص17.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، 84.

- قد يكلف بواجب مراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.
- تغطية لاعب خط الظهر المتقدم في حالة إرتداد الكرة على دفاع فريقه.
- تغطية لاعبي الوسط وتعطيل اللعب عند إرتداد الهجمة على الفريق.<sup>1</sup>
- **الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الوسط ذو الطابع الدفاعي:**
- التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين.
- المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها.
- القيام بالجري الإخترافي بالكرة لتنفيذ التميرية الحائطية أو الجري الأمامي بدون كرة لتحقيق الزيادة العددية أو خلق المساحات الخالية على أن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الجانب الدفاعي.
- ✓ **لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي :**
- يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم وهو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة إلى دوره الدفاعي الفعال.

• **الواجبات الخططية الهجومية للاعب الوسط ذو الطابع الهجومي:**

- المشاركة في الهجوم كأبي لاعب خط الهجوم .
- إتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة وذلك بإستغلال المساحات الخالية بالإضافة إلى العمل على إيجادها والعمل على تبادل المراكز بين الزملاء.
- إستغلال تمريرات زملائه لاعبي خط الوسط و لاعبي خط الدفاع و إستلامها معهم و إنهاءها بالتصويب.

• **الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط ذوالطابع الهجومي :**

- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة إندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو أحد لاعبي خط الدفاع الأداء الواجب الهجومي.
- عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة بالإضافة إلى الإنضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى.<sup>2</sup>

✓ **لاعب خط الوسط صانع الألعاب :**

<sup>1</sup>-أنيس بن سديرة ،مرجع سابق ،ص21.

<sup>2</sup>-مفتي إبراهيم حماد :مرجع سابق ،ص88.

اللاعب الذي يبدأ و يدير الهجمات في أغلب الأحيان و يقوم بتحركات لها أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية بالإضافة إلى القدرة على أحد الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور، كما يجب أن يتميز بالتصويب القوي المتقن، كما تكمن إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي و تحركاته لصنع الهجمات.

• **الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:**

- العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير و الاستفادة بأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم و إتجاهه و إختيار أنواع التمريرات التي تؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيل الخطورة على مرمى المنافسين.
- تحديد إتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤيا واضحة لمواقف اللعب المختلفة.
- التعاون مع لاعبي خط الوسط و المهاجمين على إختراق دفاع المنافسين.
- التصويب المتقن على المرمى.

• **الواجبات الدفاعية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:**

- الإنضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو رجل لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية.

- قد يكلف بمراقبته أحد لاعبي الفريق المنافس.

✓ **الواجبات الأساسية لاعبي خط الوسط في حالة الدفاع:**

- إنتشار بعرض المقلب لوقف تطوير هجوم الخصم وفق طرق اللعب المستخدمة.
- تحقيق السيطرة على الخصم القريب في منطقتة وتثديد الرقابة على تحركاته .
- منع الخصم من الإستحواذ على الكرة ، و وقف محاولات التقدم و قطع التمريرات و محاولات التسديد على المرمى.
- تأمين وتغطية الزملاء وتبادل الكرات معهم و التعاون، إفساد خطط الخصم والتحول إلى الهجوم.
- المشاركة الفعالة و المستمرة في الدفاع عن المرمى، ومعاونة لاعبي خط الظهر في الدفاع عن المنطقة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم ،دار السعادة للطباعة ،القاهرة، مصر، ط2003، 1، ص206.

✓ الواجبات الأساسية لاعبي خط الوسط في حالة الهجوم:

- تنظيم التحول من الدفاع إلى الهجوم لتطوير الهجوم لصالح الفريق.
- السيطرة على اللعب في وسط الملعب، وضمان استمرار إستحواذ الفريق على الكرة.
- التعاون مع كافة اللاعبين وذلك بالمشاركة في إنهاء الهجمات التي تبدأ من خط الظهر أو من أحد لاعبي خط الهجوم.
- نقل الكرات إلى لاعبي خط الهجوم بسرعة ، و مفاجأة الخصم بالتمريرات الطويلة و العكسية للجناح أو للزميل غير المراقب في الأمام.
- المشاركة الفعالة و المستمرة في الهجوم، و معاونة لاعبي خط الهجوم في الوصول إلى مرمى الخصم، ومحاولة التسديد باستمرار كلما أمكن ذلك.<sup>1</sup>

2-5-3- مركز الهجوم :

هو اللاعب الذي توكل إليه مهمة التهديد و يجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد و إستغلالها و لابد لمن يشغل هذا المنصب أن يتقن المراوغة و التصويب من جميع الأوضاع و الزوايا سواء بالقدم أو الرأس و تحت ضغط المنافس.<sup>2</sup>

و ينقسم لاعبي الهجوم إلى :

✓ الجناحان :

الظهير الهجومي معروف لدينا و هو شائع أكثر من الظهير الدفاعي ، فمع تأمينه للدفاع بالصورة المطلوبة يكلف أيضا بمساندته القوية لخط الوسط و الهجوم و هو أكثر سرعة و رشاقة و مهارة و هذا ما يميزه عن الظهير الدفاعي يجب أن نميز من يشغل هذا المركز بمستوى عالي بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية و التصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا. و تعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة و أساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين و تكتلهم أمام المرمى.

<sup>1</sup>-محد رضا الوقاد:مرجع سابق،ص218.

<sup>2</sup>-عمر إبراهيم محمد :الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية فلسطين،رسالة ماجستير منشورة ،فلسطين،2012ص39.

• واجبات الخططية الهجومية للجناح:

- فتح الثغرات في منطقة الجناح و إمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى.
- العمل مع لاعبي خط الوسط و رأس الحربة و الظهير على خلق المساحات الخالية و إستغلالها
- إستغلال هجوما مفيدا بالإضافة إلى الجري الحروتبادل المراكز .
- العمل على إنهاء بالتصويب المتقن مع باقي زملاء المهاجمين.

• الواجبات الخططية الدفاعية للجناح:

- مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل في هذا المكان.
- ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه و ذلك من خلال منطقته حيث يعمل بالتعاون مع ظهير خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.

✓ قلب هجوم رأس الحربة:

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسا مهمة التهديد ، و يجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها استغلال مفيدا، و طريقة في ذلك المهارات العالية والتفكير الصحيح و لا بد من أن يشغل المركز أن يتقن المراوغة و التصويب من جميع الأوضاع و الزوايا سواء بالقدم أو بالرأس و تحت ضغط المنافس.

• الواجبات الخططية الهجومية لقلب الهجوم:

- إحراز الأهداف من خلال التحركات الجيدة في الملعب الهجومي للفريق.
- العمل على إستغلال جميع التمريبات العرضية و الأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجناح و ذلك بتصويبها إلى المرمى.
- يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الإختراقية من حيث الجري الحر و تبادل المراكز وخلق المساحات الخالية.
- العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح للاستحواذ على الكرة منه إذا ما أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>-محمد رضا الوقاد:مرجع سابق،ص213.

## - خلاصة :

كرة القدم هي لعبة من الألعاب التي تعتمد بدرجة كبيرة على إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك والذي يتكون من تطبيق الخطط سواء في الدفاع أوالوسط أوالهجوم وتهدف عملية التدريب الرياضى في كرة القدم أساسا إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية بحيث تعمل على الارتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن في مجال التخصص و ذلك باستخدام كافة إمكانيات هؤلاء اللاعبين سواء كانت تلك الامكانيات بدنية أو مهارية أو خططية أو إرادية و نفسية و تطبيقتها من خلال المنافسة. و هناك علاقة إيجابية قوية بين الإعداد الخططي و الإعداد البدني والمهاري لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاة على عاتقه بدون تمتعة إمكانيات بدنية ومهارية ، فكلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المستخدمة في تنفيذ خطط اللعب كلما إستطاع اللاعب تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب وإتقان أدائها.

# الفصل الثالث : كرة القدم

تمهيد :

كرة القدم اللعبة الرياضية الأكثر شعبية و إنتشار على مستوى العالم و هي لعبة جامعية و لا تتم الا بوجود فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب ، وتشتطرب اللعب في ملعب ذو قياسات محددة مع وجود هدفين و الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز، و ليس من الغريب أن تحظى كرة القدم في أيامنا هذه بإهتمام أكبر إعلاميا وسياسيا وقضائيا، إذ ليس هناك رياضة أكثر شعبية في العالم من كرة القدم، الرياضة التي تنتشر في كل المجتمعات بإختلاف ثقافتهم وأعرافهم، و تجذب إليها باستمرار مئات الملايين من الجماهير العاشقة ، بل إن لعبة كرة القدم أضحت أحد القطاعات الإقتصادية المهمة في العامل، و التي تقدر عاملاتها المالية بملايين الدولارات ، ناهيك عن أنها رياضة تملك نفوذا عميقا سياسيا و نفسيا في نفوس شعوب المعمورة.

### 3- تعريف كرة القدم:

✓ **التعريف اللغوي** : كرة القدم "foot ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمونها ب"regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سوف نتحدث عنها تسمى "soccer".<sup>1</sup>

✓ **التعريف الإصلاحي** : كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل بأن كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.<sup>2</sup>

✓ **التعريف الإجرائي** : هي رياضة جماعية يلعبها فريقان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين إحتياط ويمكن تبديل ثلاثة لاعبين على الأكثر في مباراة رسمية وتعتبر أكثر الألعاب شعبية في العالم، تلعب على مستطيل عشبي أو رملي مع وجود مرميان في مركزي أطراف الملعب وتلعب عادة باستخدام الأرجل والرأس والصدر ومن غير المسموح إستخدام الأيدي ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى.

ويدير اللعبة إتحاد دولي يسمى **FIFA** إختصارا ل association fédération of football ويعتبر أول إتحاد عالمي للعبة ومهمته وضع القوانين وتطبيقها وإدارة المسابقات... وغيرها من المهام.<sup>3</sup>

### 3-1- قوانين كرة القدم:

✓ **ميدان اللعب** : يجب أن يكون الملعب مستطيلا، طول خط التماس يجب أن يزيد طول خط المرمى

- **الطول** : حد أدنى 90 متر ( 100 ياردة)، حد أقصى 100 متر ( 130 ياردة ).
- **العرض** : حد أدنى 45 متر ( 50 ياردة ) ، حد أقصى 90 متر ( 100 ياردة ).

✓ **الكرة** : يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل، مصنوعة من الجلد، محيطها لا يزيد عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم، وزنها لا يزيد عن 454 غرام، ولا يقل عن 396 غرام.

<sup>1</sup> - عادل خير الله : كرة القدم، دار المؤلف للنشر والتوزيع، لبنان ، ط1 ، 2006، ص9.

<sup>2</sup> - رومي جميل: كرة القدم، دار النفايس للنشر والتوزيع، لبنان، 1986، ص30.

<sup>3</sup> - حسن السيد أبو عبده :الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002، ص21.

- ✓ **عدد اللاعبين** : تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارسا للمرمى ، و لا يمكن أن تبدأ المباراة إذا كان أحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين.
- ✓ **معدات اللاعبين** : يجب على اللاعب أن لا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين (شاملا أي نوع من المجوهرات)والمعدات الأساسية هي: قميص ،شوارب (جوارب)، واقى للساقى ، حذاء للقدم .
- ✓ **الحكم** : كل مباراة تدار بواسطة حكم ، وهو الذي له السلطة الكاملة وفق للمباراة التي اختير لإدارتها و يجب عليه أن ينفذ قانون اللعبة يلاحظ الكرة واللاعبين و يلاحظ الوقت و يسجل أحداث المباراة .
- ✓ **الحكام المساعدون** : يعين حكمان مساعدان تكون مهمتهما خاضعة لقرار الحكم و أن يبيننا: متى تخرج الكرة بأكملها خارج الملعب ، أي فريق له الحق في ركلة الركنية ، رمية التماس، متى يمكن معاقبة اللاعب عند وجوده في موقف التسلل عند طلب التبديل.
- ✓ **مدة المباراة** : تستمر المباراة لفترتين متساويتين لكل منهما 45 دقيقة إلا إذا تم إتفاق بين الحكم و الفريقان المشاركان أي لتعديل مدة فترة اللعب (على سبيل المثال تخفيض المدة إلى 40 دقيقة نتيجة لإضاءة غير كافية) يجب الإتفاق عليه قبل بدأ المباراة و يجب أن يتوافق مع قوانين المسابقة.
- ✓ **إبتداء وإستئناف اللعب** :عند إبتداء المباراة يتم إستخدام قرعة بإستعمال النقود و الفريق الذي يكسب القرعة يأخذ ضربة البداية ليبدأ المباراة في الشوط الثاني يتبادل الفريقان الناحية من اللعب.
- ✓ **الكرة في الملعب وخارج الملعب** : تكون الكرة خارج الملعب عندما: يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في كل الأحوال الأخرى بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى العارضة أو قائم الراية الركنية تضل داخل ميدان اللعب ، ترتد سواء من الحكم أو الحكم المساعد عندما يكون داخل ميدان اللعب.
- ✓ **طريقة تسجيل الهدف** : يحتسب الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها فوق خط المرمى ما بين القائمين و تحت العارضة يشترط أن لا يكون قد أرتكب مخالفة لقوانين اللعب من الفريق الذي أحرز الهدف أما الفريق الفائز فهو الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة ، و

إذا أحرز الفريقان عددا متساويا من الأهداف أو لم يحرز كليهما أية أهداف تكون نتيجة المباراة التعادل.

✓ **التسلل** : ليس مخالفة في حد ذاتها فاللعبة يكون في موقف التسلل إذ: كان أقرب إلى خط مرمى الخصم من الكرة و كذلك لالعبة ثاني آخر من الفريق المنافس(على خط واحد أو كان على نفس المستوى مع لاعبين آخرين من الفريق المنافس على خط واحد).

✓ **الخطأ** : يتم احتساب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس إذا ارتكب لاعب أي من الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالا وتهورا أو إستخدام قوة زائدة .

✓ **المخالفة**: إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة عند أخذ الركلة.

✓ **ركلة الجزاء**: تحتسب ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة الجزاء والكرة في الملعب.

✓ **رمية التماس** : رمية التماس طريقة لإستئناف اللعب لا يسجل هدف مباشر من رمية التماس.

✓ **ركلة المرمى** : تركز الكرة من أي نقطة من منطقة المرمى بواسطة الحارس أو أي لاعب من الفريق يظل الخصوم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب منفذ الركلة لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر.

✓ **الركلة الركنية** : توضع الكرة داخل قوس الركن عند قائم الراية الركنية الأقرب، عدم تحريك قائم الراية الركنية .<sup>1</sup>

### 3-2-المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع والهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقن لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا لكي يقوم بواجبه في المركز الذي أسند إليه وفي المراكز التي تضطره الظروف للعب فيها، فكل لاعب سواء كان في الدفاع أو الهجوم يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الهجوم ، كما يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الدفاع وصحيح أن نسبة إشتراكه تتوفر على المركز الذي يشغله إلا أن هذا لا يعني مطلقا أن اللاعب الذي يشمل مركزا هجوميا

<sup>1</sup>-مصطفى كمال محمود،محمد حسام الدين:الحكم العربي وقوانين كرة القدم،مركز الكتاب للنشر،القاهرة، مصر، ط2،1990،ص

يساهم و يساعد في الهجوم فقط دون أن يساهم و يساعد في الدفاع ، كذلك بالنسبة للاعب الدفاع فالعمليتين مترابطتين لا فاصلة بينهما<sup>1</sup>.

و من الحكمة أن يدرّب لاعب كرة القدم لكي يلعب في أي مركز في الفريق ، قد يبدو هذا في أول وهلة مستغربا بعض الشيء إلا أن التطورات الحديثة للعبة تتطلب ذلك بل تفرضه ، ومع هذا تجدر الإشارة إلى أن لكل لاعب دوره الخاص ، فلاعب الدفاع في جميع تحركاته و حتى أثناء قيام فريقه بالهجوم يعمل على أن يكون في مركز يسمح له بسرعة التغطية في حال إستحواذ الفريق المنافس على الكرة، و لاعب الهجوم في جميع تحركاته و حتى أثناء قيام فريقه بالدفاع يعمل على أن يكون في مركز يتيح له سرعة الإنطلاق والتقدم نحو المرمى لهذا فمن الضروري جدا أن يجيد كل لاعب جميع المبادئ الأساسية للعبة لكي يتيسر له فرصة القيام بواجبه عندما تقتضي ظروف اللعبة تغيير المراكز التي يشغلها<sup>2</sup>.

### 3-4-متطلبات كرة القدم الحديثة :

لقد اختلف أسلوب كرة القدم عشرين (20) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حيث صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة و الفهم الصحيح على الأداء القوي و المتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الإبتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أوالبطء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية و لقد ترتب على قرار الإتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط و الفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة جعلته في مرتبة أدنى .

و يشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الإنطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أوالإتجاه ، و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب التقني و الذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين ، فالفرق ذات المستوى العالي لها إتجاه تطوير اللعب قليل بالنسبة للرياضات الأخرى فالكل يهاجم و يدافع في أن واحد و هذا ما أجبر المدربين على الإهتمام بتحضير

<sup>1</sup> - Frédéric Lambertin :Football ، Préparation physique intégrée ، Amphora، 2000، p47.

<sup>2</sup> -Bernard Turpin : Préparation Entraînement du footballeur ، Amphora ،2002 ،p38.

اللاعب في شتى جوانبه، البدني، التقني التكتيكي، النظري و النفسي وهذا إستجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.<sup>1</sup>

### 3-5- الإعداد البدني في كرة القدم :

#### 3-5-1- مفهوم الإعداد البدني :

يعتبر الإعداد البدني في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة و يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية و الحركية ، ويشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم و التي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري و الخططي و الذهني و الإرادي .

و يهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا و نفسيا بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة .

### 3-5-2- أنواع الإعداد البدني :

#### ✓ الإعداد البدني العام :

ويقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية و تكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب و الوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب و القدرات البدنية العامة هنا تشير إلى درجة ما يمتلكه اللاعب من إمكانيات و إستعدادات و صفات بدنية تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية بسيطة و مركبة بمستوى جيد .

و من الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام إستخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على

<sup>1</sup>-حنفي محمود مختار:المدير الفني في كرة القدم، دار النشر،1997،ص187.

تقوية و تطوير الجهاز العصبي العضلي و تحسين كفاءة وظائفه الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية و ذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة .

#### ✓ الإعداد البدني الخاص :

يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا عن طريق تنمية و تطوير القدرات البدنية و الحركية الضرورية للأداء التنافسي و التي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية و التكتيكية خلال المباراة و تعد التمرينات البنائية الخاصة و التمرينات الوظيفية للمنافسة هي الوسيلة للإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم .

كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة ، وأن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية و في بداية مرحلة فترة المنافسات و التي يجب المحافظة على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات <sup>1</sup>.

#### 3-6- التحليل في كرة القدم :

كلمة التحليل لها معنى من الناحية اللغوية و هو حل العقدة " أي شيء نرجعه إلى عناصره الأساسية " وهذا المعنى يجعل الباحثين يذهبون عند تعريفهم للتحليل على أنه وسيلة منطقية يجرى بمقتضاها تناول الظاهرة موضع الدراسة كما لو كانت مقسمة على أجزاء أو على العناصر الأساسية المؤلفة لها حيث تثبت هذه الأجزاء كل على حدا لفهم أعمق للظاهرة ككل <sup>2</sup>.

و يرى ( تامر محسن 1989 ) أن التحليل في الرياضة هو معرفة مدى تطبيق الواجبات التي أعطاها المدير للاعبين في مختلف مجالات اللعب، و حسب ( مفتي إبراهيم حمادة 2001 ) فإن تحليل المباريات يشمل عناصر يجب مراعاتها بالتقييم الشامل لأجزاء المباراة المختلفة و اللحظات الحساسة و الفاصلة في المباراة و التي أثرت في نتيجة المباراة <sup>3</sup>.

<sup>1</sup>- أحمد عطية: أساسيات تدريب كرة القدم، الطبعة الثانية، 2012، ص30.

<sup>2</sup>- ظافر أحمد منصور: تحليل الأداء الفني المهاري في كرة القدم، ط1، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص25.

<sup>3</sup>- حنفي محمود مختار: تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1980، ص111.

يشير (ممدوح مجدى ومحمد علي 1998) أن كرة القدم تعتبر منظومة متكاملة تتكون من عدة عناصر تؤثر كل منها فى الآخر والتي تؤدي بدورها إلى نجاح الفريق أو فشله و من هذه العناصر الجانب الفني و هو من أهم الجوانب على الإطلاق لذا يقوم المتخصصون بتحليل المباريات والبطولات الكبرى للوقوف على أهم النقاط الفنية التي يمكن من خلالها زيادة نسبة الأهداف و هو الجانب الهام و الممتع للمشاهدين و هو الهدف الأول و الأساسي للمدربين <sup>1</sup>.

و كرة القدم تعد من أكثر الألعاب الجماعية مناسبة لإستخدام ما يعرف بأسلوب تحليل المباراة حيث تتيح ظروف اللعبة و أسلوب ممارستها الفرصة المناسبة لتتبع أحداث المباراة وعن طريقها تحليل المباراة يمكن تقويم كل لاعب على حدة أو الفريق ككل سواء كان ذلك في المنافسات أو أثناء التدريب و ذلك حتى يتسنى معرفة نقاط القوة و الضعف عند اللاعب أو الفريق و بالتالي بناء الخطط الدفاعية أو الهجومية المناسبة و التي تعتمد على إستغلال ثغرات الفرق المنافسة و توظيف إمكانيات الفريق أثناء التدريب <sup>2</sup>.

### 3-6-1- تحليل الفعاليات والصفات الحركية للاعب كرة القدم:

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية وتحليلها خلال المباراة و طبقا لطريقة لعب اللاعب من مباراة لأخرى، فإن التحليل يعتمد على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الإحصاءات المهمة ، من أمثلة الدراسات التحليلية للجوانب الحركية في كرة القدم نجد الدراسة التحليلية (لموفق مجيد المولى) للاعب كرة القدم في الدرجتين الأولى و الثانية، حيث و خلال مباريات متعددة استخدم فيها كاميرا فيديو لتصوير كل لاعب خلال مباراة كاملة بهدف رصد عشرة حركات أساسية للاعب و هي كالتالي:

•الوقوف والمشي

•الهرولة بسرعة

•السرعة المتوسطة والسرعة العالية

<sup>1</sup>-ممدوح مجدى و محمد علي :الإعداد الذهني و تطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ،ط1.دار الفكر العربي ،القاهرة 1998، ص259

<sup>2</sup>- دراسة تحليلية لفاعلية بعض المتغيرات الهجومية للمنتخب الإسباني في نهائيات كأس الأمم الأوروبية لكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية ،العدد 22-مارس،بولندا واورانيا ،2012،ص264.

• السرعة القسوى والركض للخلف

• ضرب الكرة بالرأس والمزاحمة<sup>1</sup>

### 3-6-1- أهمية تحليل المباريات في كرة القدم :

يعتبر تحليل الأداء في المنافسة كوسيلة لتوفير رقم معلومات موضوعية عن الخصائص لاعبين فرديين وجماعيين، يتيح التحليل النوعي أو الكمي تسليط الضوء على العناصر الأساسية مثل القدرة المادية، التقنية و التكتيكات و تسمح البيانات النوعية التي يتم تحديدها من خلال تحليل الحركات الشاملة لتصور التكتيكات من خلال أسلوب اللعب و الحركات مع الكرة وبدونها<sup>2</sup>.

وهنا سوف نتطرق لبعض بعض المعطيات و الاحصائيات للاعبي كرة القدم في المستوى العالي حسب مراكز اللعب مقدمة من الفيفا:

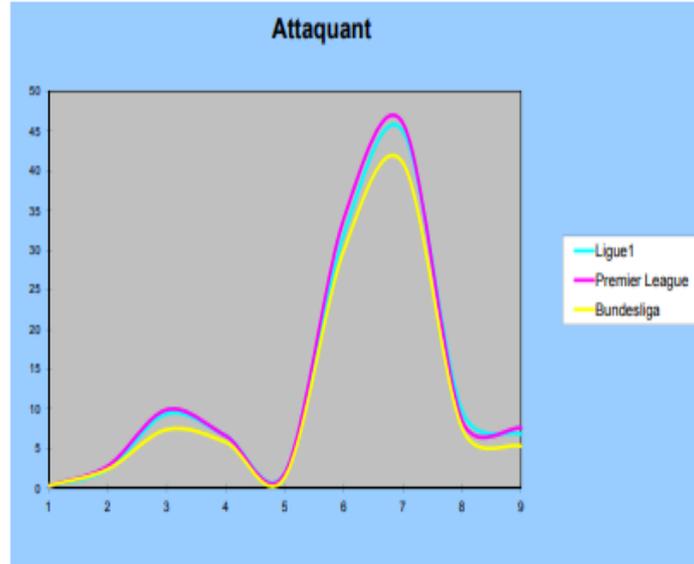
Possession de balle							
Postes des joueurs	Nombre de sujets analysés	% de passes réussies	Nombre de passes vers l'avant	Nombre de possessions	Ratio perte/ possession	Temps de possession en secondes	Nombre moyen de touches de balle
Attaquants	724	70,12%	7,79 ± 3,05	43,04 ± 7,6	0,37 ± 0,13	54,19 ± 16,0	2,01 ± 0,55
Milieux offensifs	76	80,40%	13,06 ± 3,40	57,12 ± 8,3	0,26 ± 0,13	76,09 ± 18,4	2,24 ± 0,45
Milieux excentrés	50	79,58%	14,46 ± 4	56,24 ± 8,9	0,27 ± 0,13	77,85 ± 22,4	2,24 ± 0,54
Milieux défensifs	1356	77,17%	14,52 ± 3,90	53,22 ± 9,5	0,26 ± 0,12	60,76 ± 16,2	2,01 ± 0,46
Arrières latéraux	132	80,58%	20,30 ± 4,28	58,88 ± 8,9	0,20 ± 0,11	59,76 ± 13,8	1,84 ± 0,79
Arrières centraux	1704	74,67%	15,16 ± 4,52	41,22 ± 10,1	0,27 ± 0,16	41,72 ± 15,4	1,74 ± 0,39

الجدول رقم (2): يمثل إحصائيات حيازة الكرة و التمرير بالنسبة للاعبين في المستوى العالي حسب مراكز اللعب .

<sup>1</sup> - موقف مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، ط1، 1999، ص45.

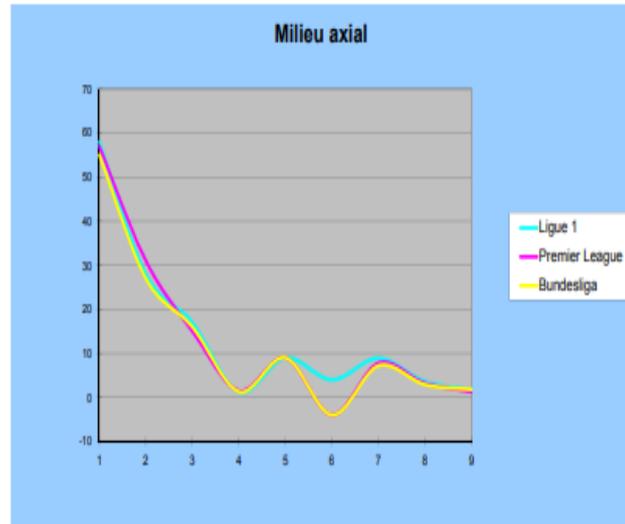
<sup>2</sup> - Jeux réduits et préparation physique intégrée/Département Éducation et Développement technique de la FIFA, Dr. Zakaria / Claire Tourny/ Jean Gallice/Saïd Ahmaïdi / Jean Michel Bénézet

	Attaquant	Moy. ± ET
1	Buts	0,29 ± 0,03
2	Tirs	2,53 ± 0,23
3	Tirs / but marqué	8,90 ± 1,32
4	Entrées dans le dernier tiers	6,33 ± 0,46
5	Centres en jeu	1,73 ± 0,29
6	Passes	32 ± 2
7	Possessions individuelles	44 ± 2,65
8	Duels au sol	8,67 ± 1,10
9	Duels aériens	6,57 ± 1,17



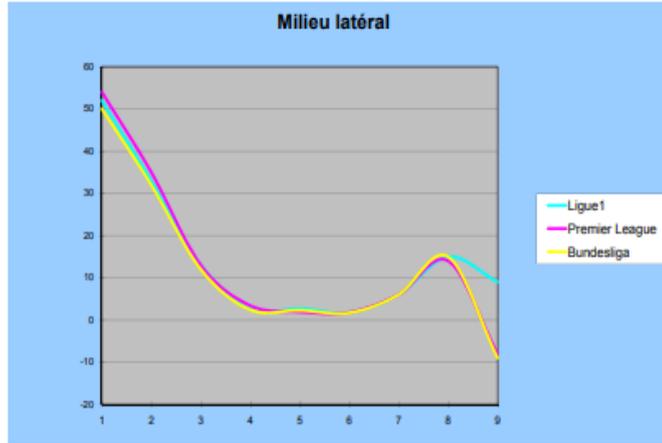
الشكل رقم (2): منحنى بياني يبين لإحصائيات للاعبي الهجوم في المستوى العالي للفيفا .

	Milieu axial	Moy. ± ET
1	Possessions individuelles	56,67 ± 1,53
2	Possessions individuelles dans le camp adverse	28,67 ± 2,08
3	Passes vers l'avant	16 ± 1
4	Tirs	1,33 ± 0,15
5	Ballons gagnés	9 ± 0
6	Ballons gagnés – ballons perdus	-1,33 ± 4,62
7	Duels au sol	7,97 ± 0,86
8	Duels aériens	3,32 ± 0,35
9	Fautes commises	1,60 ± 0,26



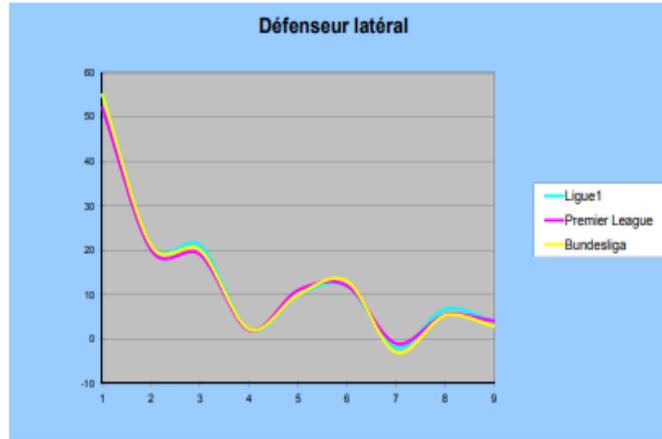
الشكل رقم (3): منحنى بياني يبين لإحصائيات لاعبي الوسط في المستوى العالي للفيفا .

	Milieu latéral	Moy. ± ET
1	Possessions individuelles	52 ± 2
2	Possessions individuelles dans le camp adverse	33,33 ± 1,53
3	Passes vers l'avant	12,67 ± 0,58
4	Centres en jeu	2,80 ± 0,53
5	Dribbles	2,30 ± 0,40
6	Tirs	1,70 ± 0,06
7	Ballons gagnés	6 ± 0
8	Ballons perdus	14,67 ± 0,58
9	Ballons gagnés – ballons perdus	-2,67 ± 10,12



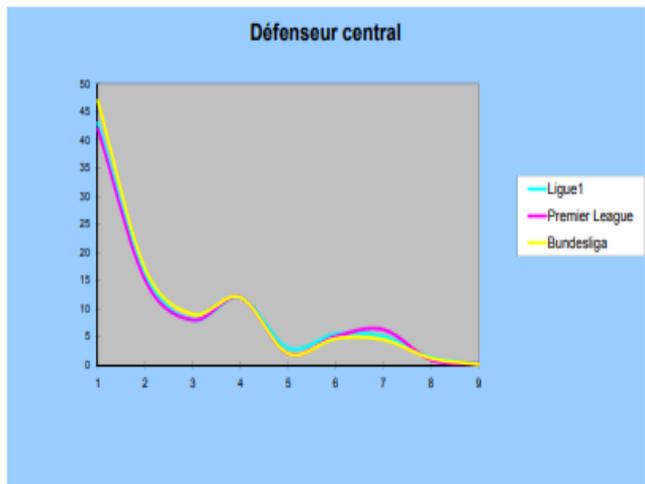
الشكل رقم (4): منحنى بياني يبين إحصائيات لاعبي الوسط الجانبيين في المستوى العالي للفيفا.

	Défenseur latéral	Moy. ± ET
1	Possessions individuelles	54 ± 1,73
2	Possessions individuelles dans le camp adverse	20,67 ± 0,58
3	Passes vers l'avant	20 ± 1
4	Centres en jeu	2,10 ± 0,10
5	Ballons gagnés	10,33 ± 0,58
6	Ballons perdus	12,33 ± 0,58
7	Ballons gagnés – ballons perdus	-2 ± 1
8	Duels au sol	5,80 ± 0,78
9	Duels aériens	3,67 ± 0,67



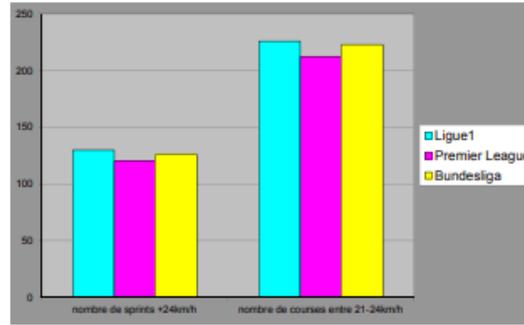
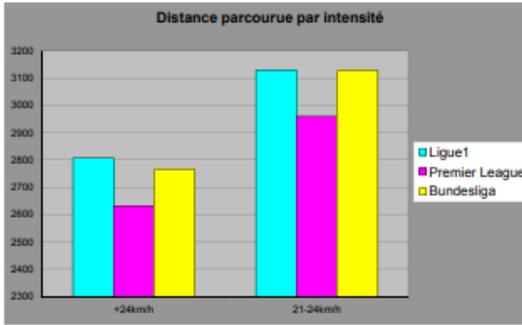
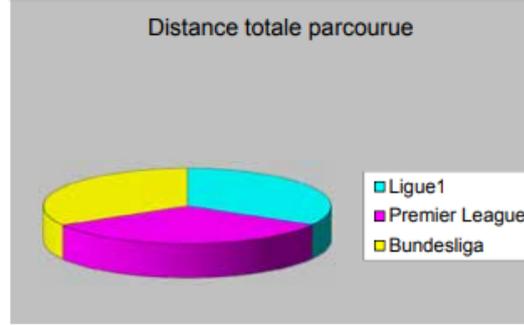
الشكل رقم (5): يمثل منحنى بياني يبين إحصائيات لاعبي المدافع الجانبيين في المستوى العالي للفيفا .

	Défenseur central	Moy. ± ET
1	Possessions individuelles	44 ± 2,65
2	Passes vers l'avant	16 ± 1
3	Passes très longues (+30m)	8,33 ± 0,58
4	Ballons gagnés	12 ± 0
5	Ballons gagnés – ballons perdus	2,33 ± 0,58
6	Duels au sol	5,10 ± 0,40
7	Duels aériens	5,30 ± 0,92
8	Fautes commises	1,13 ± 0,21
9	Cartons jaunes	0,17 ± 0,06



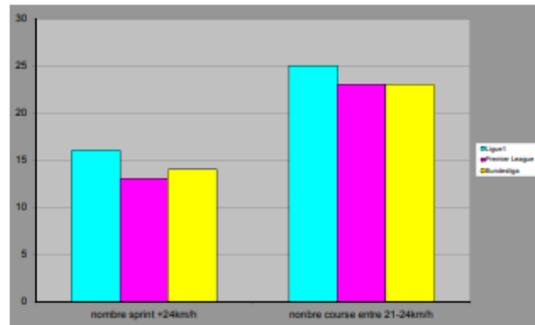
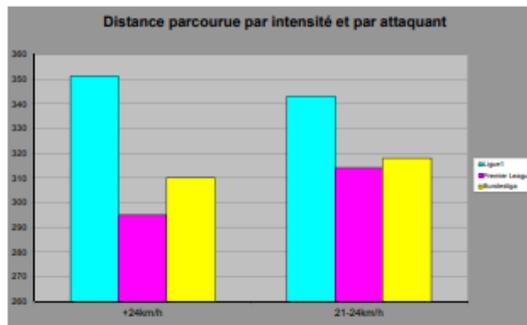
الشكل رقم (6): يمثل منحني بياني يبين إحصائيات لاعبي قلب الدفاع في المستوى العالي للفيفا .

Équipe	Moy. ± ET
Distance totale parcourue de l'ensemble de l'équipe (en m)	115767 ± 371
+ 24 km/h (en m)	2734 ± 91
21-24 km/h (en m)	3072 ± 97
Nombre de sprints de + 24 km/h	123 ± 4,24
Nombre de sprints entre 21 et 24 km/h	217,5 ± 7,78

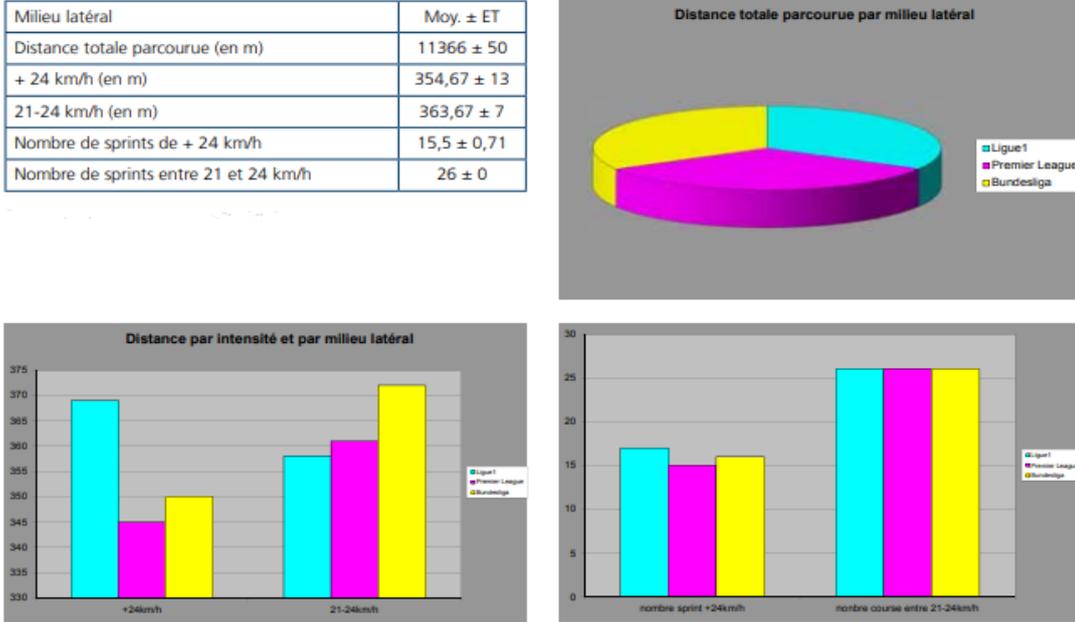


الشكل رقم (7): دائرة نسبية ومدرجات تكرارية تبين إحصائيات فريق كرة القدم في المستوى العالي للفيفا.

Attaquant (moyenne par poste)	Moy. ± ET
Distance totale parcourue (en m)	10979 ± 163
+ 24 km/h (en m)	318,67 ± 29
21-24 km/h (en m)	325 ± 16
Nombre de sprints de + 24 km/h	13,5 ± 0,71
Nombre de sprints entre 21 et 24 km/h	23 ± 0



الشكل رقم (8): يمثل دائرة نسبية ومدرجات تكرارية تبين إحصائيات مركز الهجوم في المستوى العالي للفيفا .



الشكل رقم(9): يمثل دائرة نسبية ومدرجات تكرارية تبين إحصائيات مركز الوسط في المستوى العالي للفيفا .

	Équipe	Attaquant	Milieu latéral	Milieu axial	Défenseur latéral	Défenseur axial
Distance moyenne parcourue (en m)	11577	10979	11366	11563	10898	10116
Distance en sprint de + 24km/h (en m)	273	325	355	211	330	173
Possessions individuelles		44	52	56,7	54	44
Duels au sol		8,7		8	5,8	5,1
Duels aériens		6,6		3,2	3,7	5,3
Ballons gagnés/ballons perdus			-2,7	-1,3	-2	+2,3

Figure 4 : profil du footballeur de haut niveau en Europe

الجدول رقم (3): يمثل إحصائيات لتحليل الأداء البدني للاعبين كرة القدم في المستوى العالي للفيفا .

## خلاصة :

إن الوصول إلى المستوى العالمي في لعبة كرة القدم يستغرق وقتا طويلا من التدريب المنظم والمستمر وحسب الفئات العمرية المختلفة، لذا اعتمد كثير من العلماء و الباحثين على منهجية القياسات و الإختبارات في المجال الرياضي و في وضع الخطط التدريبية الخاصة باللاعبين و متابعة ما تحقق من أرقام و إنجازات في التخصصات المختلفة ، هذا دفع بالكثيرين إلى التفكير للوصول إلى أنسب الطرق و الأساليب التي تعطي لهم دلالات إيجابية عن حالة اللعب سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية و النفسية.

# الجانب التطبيقي

**الفصل الرابع :**  
**الاجراءات**  
**الميدانية للدراسة**

### تمهيد :

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

-المتطلبات البدنية

- الإعداد الخططي

-كرة القدم

في هذا الفصل سنحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا، وذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من أجل استخلاص النتائج و الوقوف على ثوابت الموضوع المدروس ، وفي طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم بموضوع البحث و التي سنتطرق إليها بالتفصيل الدراسة و المتمثلة في المجال المكاني و الزماني، و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسب.

#### 4- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي ، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة و بعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، و التعرف على بعض الجوانب و المفاهيم المرتبطة بموضوع البحث و ضبط العينة التي تجري عليه الدراسة.

و كما لا يختلف عند أي باحث، أن ضبط سؤال الإشكالية و صياغة الفرضيات، هو أساس إنطلاق الدراسة أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي البحث أكثر موضوعية ومصداقية.

فقد قمنا في بداية الأمر بدراسة إستطلاعية على بعض مدربي رياضة كرة القدم بولاية جيجل، أين قمنا بلقاء بعض المدربين وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص المتطلبات البدنية لمراكز اللعب حسب الواجبات الخططية لدى لاعبي كرة القدم ، و الغرض منها هو معرفة بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة، قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل إستبيان لمعرفة المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم أثناء أداء الواجبات الخططية حسب مراكز اللعب، هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المحكمين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة و مفهومة و تحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث و التعرف على الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو يحاولون التهرب من الإجابة عليها ، حتى يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى تبعد الحرج و التهرب عن الإجابة، ولقد خرجنا بمجموعة من الملاحظات، نلخص أهمها فيما يلي:

- ✓ التعرف على الميدان و مدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- ✓ غموض بعض الأسئلة وهذا ما جعلنا نعيد صياغتها.
- ✓ كما أنه هناك بعض الأسئلة لم تتناسب مع الفرضيات و هذا ما جعلنا نقوم بحذفها.
- و بعد هذا التعديل قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة البحث.

#### 4-1- المنهج المتبع:

منهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث إنطلاقا من البناء النظري إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها تجسيدا لكافة الخطوات التي تصاغ خلال إنجاز هذا البحث، إنطلاقا من الإشكالية

المطروحة ، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع المتطلبات البدنية لمراكز الدفاع حسب الواجبات الخطية للاعبين كرة القدم .

#### 4-2- مجتمع وعينة الدراسة :

##### ✓ مجتمع الدراسة:

و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة ، القياس، و التحليل الإحصائي و لذا فقد إعتدنا في بحثنا و إرتأينا أن يكون مجتمع البحث يتمثل في مدربي رياضة كرة القدم بولاية جيجل ، تمثل مجتمع الدراسة في 58 مدرب. عدد الفرق هو :28.

##### عينة الدراسة :

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية و كفاءة موثوقة ، فالعينة تعتبر تمثيلا للمجتمع ، فهي الجزء من الكل، فدراسة المجتمع كله يعني أن يستغرق وقتا طويلا، مما يعرض العمل إلى الأخطاء و البحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة جزء معين أو النسبة المعينة عن أفراد المجتمع الأصلي ، ثم ينتهي بتعميم نتائجه على هذا المجتمع الأصلي كله.<sup>1</sup>

من أجل القيام بدراستنا قمنا باختيار عينة عشوائية غير إحتماالية من مدربي رياضة كرة القدم بولاية جيجل قدرها 25 مدرب .

بالنسبة للعين الإستطلاعية وزعت على :8 مدربين

#### 4-3- مجالات الدراسة:

##### ✓ المجال المكاني:

تم اجراء دراستنا على مختلف مدربي رياضة كرة القدم في ولاية جيجل.

##### ✓ المجال الزمني:

<sup>1</sup> - عمار بوحوش، محمد محمود :مناهج البحث العلمي و إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة4، 1995، ص8.

كانت بداية دراستنا بالجانب النظري الذي إنطلق في شهر جانفي لسنة 2023 حيث تم اختيار و ضبط موضوع الدراسة و الإشكالية و الفرضيات مع الأستاذ المشرف ، أما العمل الميداني فانطلق في شهر أفريل 2023 حيث تم توزيع الاستمارات على مدربي رياضة كرة القدم بولاية جيجل .

#### ✓ المجال البشري:

تمت التجربة على عينة قدرها (25) مدرب من ولاية جيجل.

#### 4-4- متغيرات الدراسة:

تضم دراستنا متغير مستقل واحد هو : الواجبات الخطئية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب .

المتغير التابع: المتطلبات البدنية .

#### 4-5- أدوات وتقنيات الدراسة :

- الإستبيان : إعتدنا في بحثنا على أداة الإستبيان حيث تم بناء الاستبيان مرتكزا على مصدرين هما:

✓ المصدر الأول : الإحتكاك والملاحظة مع المدربين، وأیضا من خلال آراء و توجيهات المدربين ومجموعة من الأساتذة المختصين في رياضة كرة القدم .

✓ المصدر الثاني : هو الأمر الذي تم بالموازاة مع الإجراء السابق ، ويتمثل في الإطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث مثل (دراسة ظهراوي حبيب 2020) و أيضا دراسة (بوخالفة عبد الرزاق 2013) فأطلعنا على هذه الدراسات و حاولنا توظيفها في إعداد الإستمارة.

و من خلال الإجراءين السابقين تم التوصل إلى شكل الإستبيان و الذي كانت محاوره كالتالي:

- المحور الأول: المتطلبات البدنية لمركز الدفاع حسب الواجبات الخطئية للاعبين كرة القدم ،في هذا المحور تم تحديد الصفات البدنية الخاصة بمركز الدفاع و يجب على المدربين تحديد الصفات البدنية التي يجب توفرها في كل مركز من مراكز الدفاع ، وإشتمل على (8) أسئلة.

• المحور الثاني : المتطلبات البدنية لمركز الوسط حسب الواجبات الخطئية للاعبى كرة القدم ، في هذا المحور تم تحديد الصفات البدنية الخاصة بمركز الوسط و يجب على المدربين تحديد الصفات البدنية التي يجب توفرها في هذا المركز و إشتهل على (8)أسئلة .

• المحور الثالث : المتطلبات البدنية لمركز الهجوم حسب الواجبات الخطئية للاعبى كرة القدم ، في هذا المحور تم تحديد الصفات البدنية الخاصة بمراكز الهجوم و يجب على المدربين تحديد الصفات البدنية التي يجب توفرها في كل مركز من مراكز الهجوم و إشتهل على (7)أسئلة.

- الخصائص السيكومترية للأداة : تم إستخدام الصدق الظاهري ، حيث تم عرض الإستبيان على يد من المحكمين من قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، حيث كان عددهم (4) محكمين، قاموا بتوضيح آرائهم و ملاحظاتهم حول الإستبيان من حيث : مناقشة الفقرات و مدى إنتمائها للمحور ، و كذلك وضوح الصياغة اللغوية و ترتيب الأسئلة و المحاور، و في ضوء تلك الآراء و مناقشة الإستمارة مرة أخرى مع الأستاذ المشرف تم الإبقاء على (28) عبارة تم عرضها على عينة الدراسة.

- الصدق و الثبات: تمثلت قيم ألفا كرومباخ لمحاور الإستبيان كما يلي:

✓ المحور الأول : تمثلت قيمة ألفا كرومباخ ب:0.802.

✓ المحور الثاني : تمثلت قيمة ألفا كرومباخ ب:0.774.

✓ المحور الثالث : تمثلت قيمة ألفا كرومباخ ب:0.729.

#### 4-6- المعالجة الإحصائية للدراسة:

بعد الحصول على البيانات تم ترتيبها وإعطاء النتائج إعتمادا على الأساليب الإحصائية المتمثلة في: النسبة المئوية والتكرارات .

- النسبة المئوية ويرمز لها بـ %

- النسب المئوية = عدد العينة /التكرارات 100x

- كا2.

#### 4-7- صعوبات الدراسة:

✓ قلة الدراسات المتشابهة ففي حدود إمكانياتنا وما إستطعنا الوصول إليه لا توجد إي دراسة تتناول موضوع المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم أثناء أداء الواجبات الخطئية حسب مراكز اللعب.

- ✓ كما تلقينا صعوبة في بناء الإستبيان وجعله مبسط من أجل الحصول على إجابات معقولة.
- ✓ قلة المراجع و الكتب .

## خلاصة:

يتضح من خلال العمل المنهجي في هذا الفصل من البحث أنه بمثابة الخطوة الحقيقية المقصود بها تقريب المداخل النظرية من الميدان وقد تناولنا مايلي: المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي مع التحليل الموظف لتفسير البيانات بشكل علمي للوصول إن عملية الحصر في المجالات البشرية المكانية و الزمنية تساعد على ضبط وانتقاء عينة البحث هذه الأخيرة التي تمكننا من دراسة جوانب البحث بصفة ثابتة ومستمرة وبكل موضوعية، تعتبر الأدوات المستخدمة في الدراسة من أهم الأساليب المساعدة على إنجاز أي بحث وفي بحثنا هذا إستعملنا أداة الاستبيان و في إعتقاد الحقائق الوافية لتغطية جوانب الدراسة تغطية جيدة، أنها كافية لجمع البيانات و المعلومات الخاصة بإظهار الموضوع محل الدراسة وتمكننا من الوصول إلى الحقائق.

**الفصل الخامس:**  
**عرض و تحليل و**  
**مناقشة النتائج**

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الإستمارة، التي تم تبويبها إلى محورين حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا، وفي الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع بعض الاقتراحات والتوصيات.

5- عرض و تحليل نتائج الدراسة :

5-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

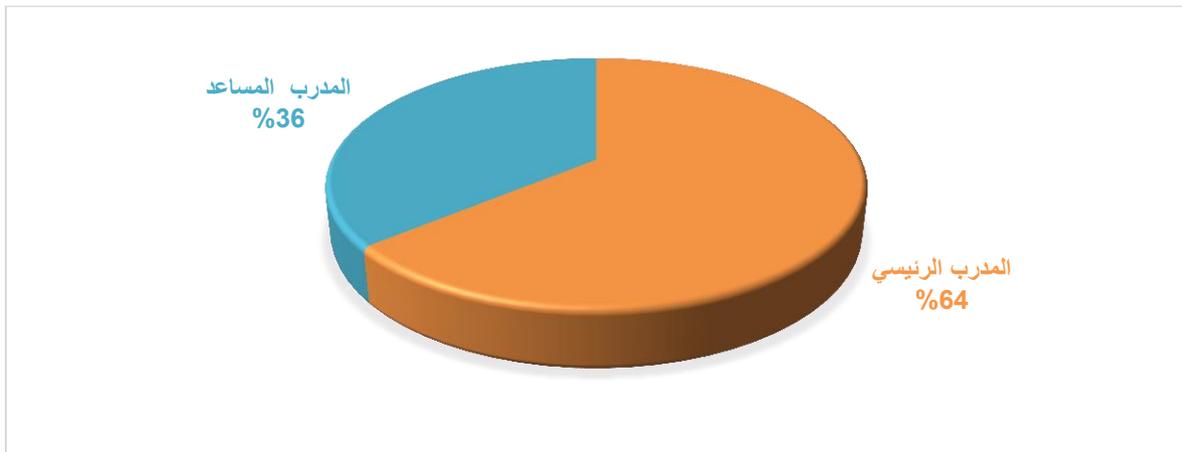
محور البيانات الشخصية

السؤال رقم (01): ما هو منصبك في الفريق

الغرض منه: التعرف على مناصب المدربين في فرق الاكابر.

الجدول رقم (4): يمثل مناصب المدربين في فرق الأكاير.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا المجدولة	كا المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
0.05	1	841.	1.960	64%	16	المدرب الرئيسي
				36%	9	المدرب المساعد
				100%	25	المجموع



الشكل رقم (10) : دائرة نسبية تبين مناصب المدربين في فرق الأكاير.

✓ تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (4): نلاحظ ان إجابة معظم المدربين كانت المدرب الرئيسي بنسبة 64% ثم يليه المدرب المساعد بنسبة 36% و لمحاولة ايجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة

1.960 أصغر من كا الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

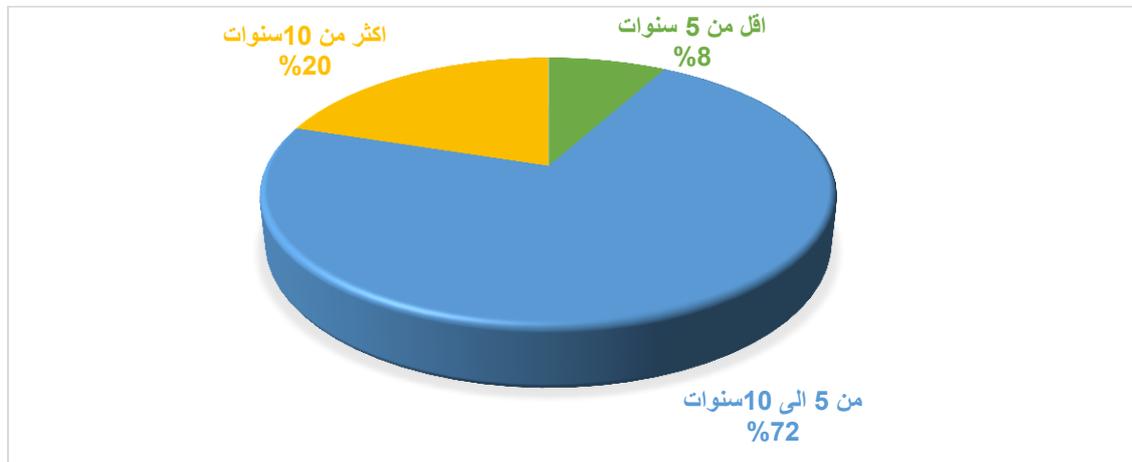
الإستنتاج : نستنتج مما سبق أن مناصب المدربين في فرق الأكاير تمثلت في المدرب الرئيسي.

السؤال رقم (2): ما هو عدد سنوات الخبرة في التدريب؟

الغرض منه : معرفة سنوات التدريب لدى المدربين في فرق الأكاير .

الجدول رقم (5): يمثل سنوات التدريب لدى المدربين في فرق الأكاير .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اقل من 5 سنوات	2	8%	17.360	7.815	2	0.05
من 5 الى 10 سنوات	18	72%				
اكثر من 10	5	20%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (11) : دائرة نسبية تبين سنوات التدريب لدى المدربين في فرق الأكاير .

✓ تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم (5): نلاحظ أن إجابة معظم المدربين عن سنوات التدريب كانت من 5 إلى 10 سنوات بنسبة %72 تليها أكثر من 10 سنوات بنسبة %20 وأخيراً أقل من 5 سنوات بنسبة %8 ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا

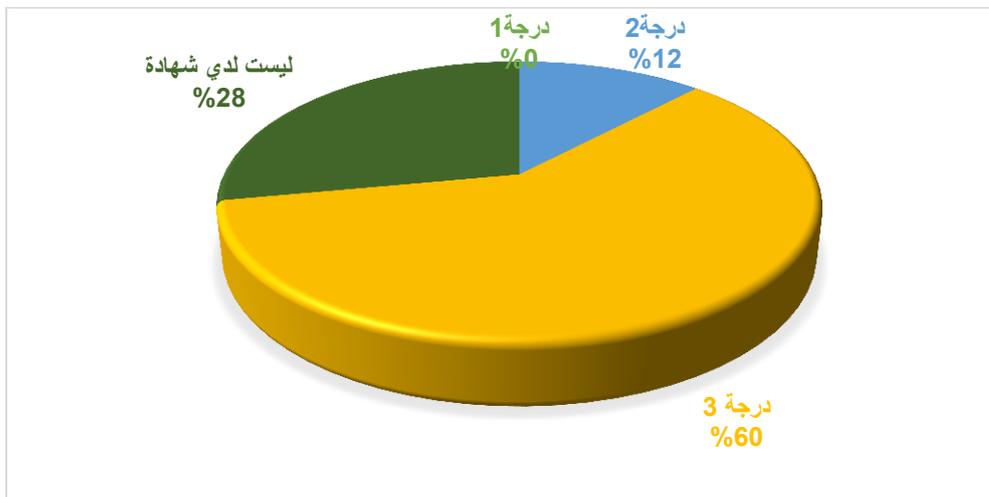
قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 17.360 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 2 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الإستنتاج: نستنتج مما سبق أن سنوات التدريب لدى المدربين في فرق الأكاير تتراوح ما بين 5 إلى 10 سنوات.

السؤال رقم (3) : ماهي شهادتك التدريبية المتحصل عليها من وزارة الشباب و الرياضة؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان لدى المدربين تكوين من وزارة الشباب و الرياضة .

الجدول رقم (6) : يمثل الشهادات التدريبية المتحصل عليها من وزارة الشباب و الرياضة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولة	كا المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
0.05	3	7.815	10.040	0%	0	درجة 1
				12%	3	درجة 2
				60%	15	درجة 3
				28%	7	ليس لدي شهادة
				100%	25	المجموع



الشكل رقم (12) : دائرة نسبية تبين الشهادات التدريبية المتحصل عليها من وزارة الشباب والرياضة.

✓ تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (6): نلاحظ أن معظم الشهادات التدريبية المتحصل عليها من قبل المدربين كانت من درجة 3 وذلك بنسبة 60% تليها لمن ليس لديهم شهادة بنسبة 28% ثم درجة 2 بنسبة 12% ثم الدرجة 1 بنسبة 0% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 17.360 أكبر من كاف الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 2 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

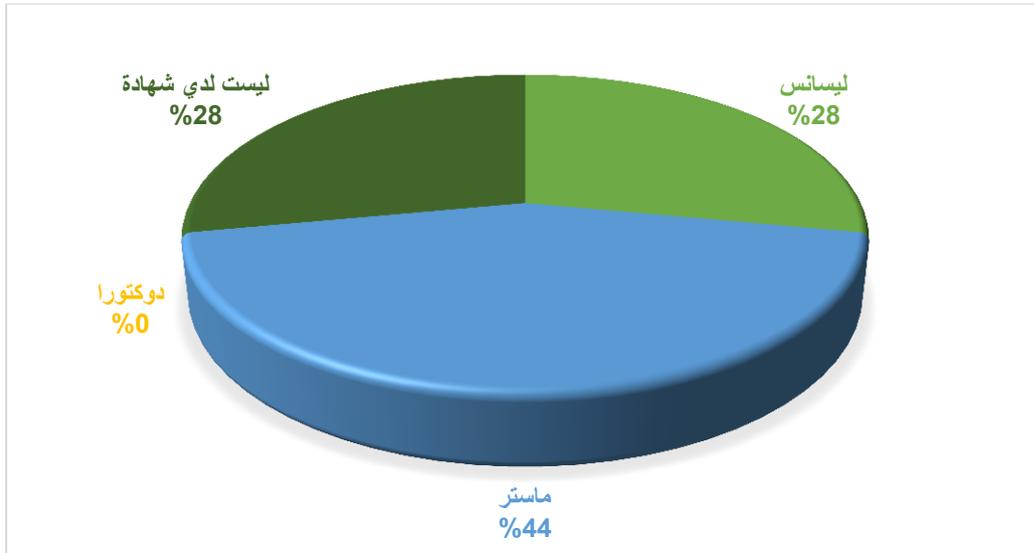
نستنتج مما يلي الشهادات التدريبية المتحصل عليها من وزارة الشباب والرياضة من قبل المدربين هي شهادات من درجة 3.

السؤال رقم (4) : ما هي الشهادة الأكاديمية المتحصل عليها؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان لدى المدربين مستوى عملي في كرة القدم.

الجدول رقم (7) : يمثل الشهادة الأكاديمية المتحصل عليها .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ليسانس	7	28%	36.200	7.815	3	0.05
ماستر	11	44%				
دكتورا	0	0%				
ليست لدي شهادة	7	28%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (13): دائرة نسبية تبين الشهادات الأكاديمية المتحصل عليها.

#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (7) : نلاحظ أن الشهادات الأكاديمية المتحصل عليها من قبل المدربين كانت شهادة الماجستير بنسبة 44% تليها شهادة الليسانس بنسبة 28% ومن ليس لديه شهادة أيضا بنسبة 28% أما بالنسبة للدكتوراه 0% و لمحاولة ايجاد الفروق دات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 36.200 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 و بالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق دات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج :

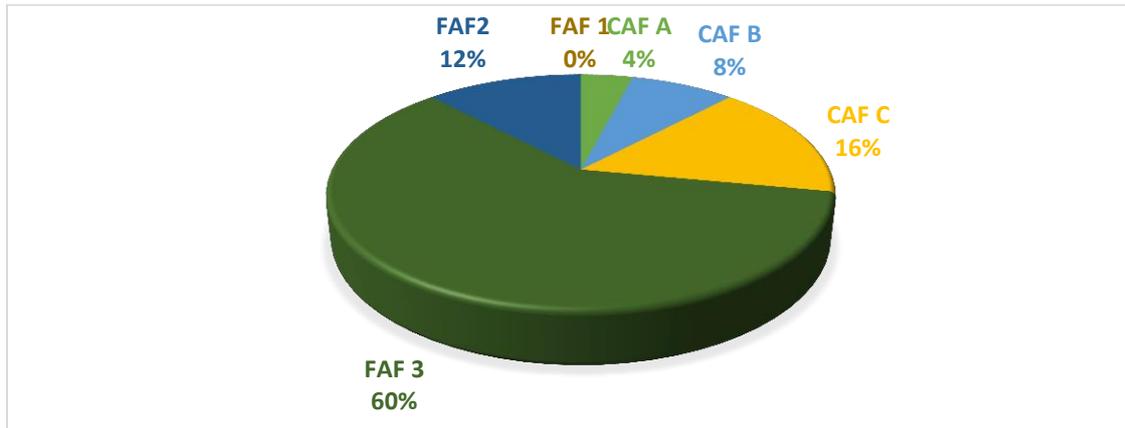
نستنتج أن معظم الشهادات المتحصل عليها من قبل المدربين كانت شهادة الماجستير.

السؤال رقم (5) : ماهي شهادتك الفدرالية؟

الغرض منه : معرفة الدرجة التدريبية للمدربين

الجدول رقم (8) : يمثل الدرجة التدريبية للمدربين .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا المجدولة	كا المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
0.05	5	11.070	36.200	4%	1	CAF A
				8%	2	CAF B
				16%	4	CAF C
				60%	15	FAF 3
				12%	3	FAF 2
				0%	0	FAF 1
				100%	25	المجموع



الشكل رقم (14) : دائرة نسبية تمثل الدرجة التدريبية للمدربين.

✓ تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم (8): نلاحظ أن الدرجة التدريبية للمدربين تمثلت في faf3 بنسبة 60% تليها caf C بنسبة 16% ثم faf 2 بنسبة 12% بعدها cafB بنسبة 8% ثم caf A بنسبة 4% أما بالنسبة FAF1 فكانت نسبتها معدومة 0% و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 36.200 أكبر من كا المجدولة 11.070 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 5 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج : نستنتج أن الدرجة التدريبية للمدربين تمثلت في FAF 3.

5-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأول :

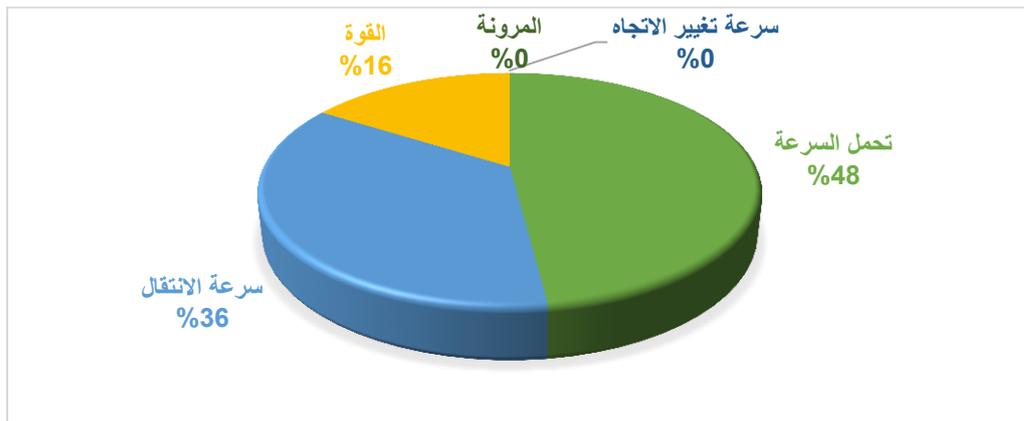
✓ المحور الأول : المتطلبات البدنية لمركز الدفاع حسب الواجبات الخطئية للاعبى كرة القدم .

السؤال رقم (6) : ماذا يتطلب تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم و من الهجوم إلى دفاع بالنسبة للظهير الأيمن و الظهير الأيسر؟

الغرض منه : التعرف على الصفات البدنية التي يجب على الظهير الأيمن و الأيسر أن يمتلكها أثناء تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع.

الجدول رقم (9) : يمثل الصفات البدنية التي يجب على الظهير الأيمن و الأيسر أن يمتلكها أثناء تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تحمل السرعة	12	48%	23.200	9.488	4	0.05
سرعة الانتقال	9	36%				
القوة الانفجارية	4	16%				
المرونة	0	0%				
سرعة تغيير الاتجاه	0	0%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (15) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب على الظهير الأيمن و الأيسر أن يمتلكها أثناء تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع .

#### ✓ تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (9) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة تحمل السرعة بنسبة 48%، تليها صفة سرعة الإنتقال بنسبة 36%، تليها صفة القوة الانفجارية بنسبة 16% أما بالنسبة لصفتي المرونة و السرعة بنسبة 0% ولمحاولة ايجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 23.200 أكبر من كا الجدولة 9.488 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 4 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

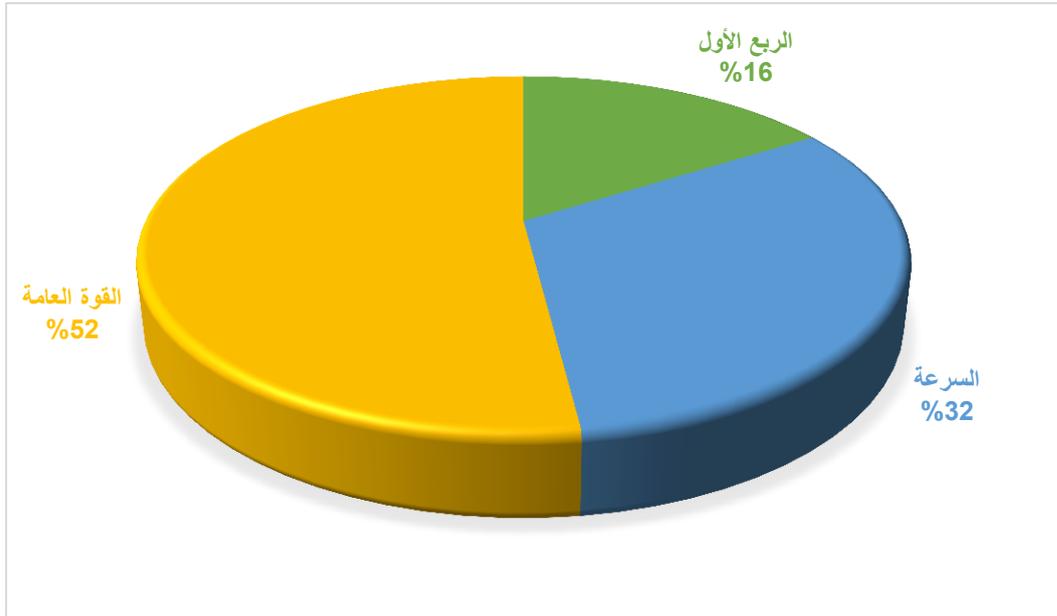
الإستنتاج: نستنتج أن الصفات البدنية التي يجب على الظهير الأيمن والأيسر يمتلكها أثناء تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم و من الهجوم إلى الدفاع هي صفة تحمل السرعة و سرعة الإنتقال.

السؤال رقم (7) : إيجاد اللاعب للأساليب الدفاعية كالتغطية و الدفاع وإتخاذ المكان المناسب يتطلب؟

الغرض منه : التعرف على الصفات البدنية التي يجب على لاعب الدفاع أن يمتلكها أثناء قيامه بالأساليب الدفاعية.

الجدول رقم (10) : يمثل الصفات البدنية التي يجب على لاعبي الدفاع أن يمتلكها أثناء قيامه بالأساليب الدفاعية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولة	كا المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
0.05	2	5.991	4.880	16%	4	مداومة
				32%	8	سرعة
				52%	13	قوة العامة
				100%	25	المجموع



الشكل رقم(16) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب على لاعبي الدفاعية أن يمتلكها أثناء قيامه بالأساليب الدفاعية .

#### ✓ تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (10) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة القوة العامة بنسبة 52%، تليها صفة سرعة بنسبة 32 %، تليها صفة المداومة بنسبة 16% و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 4.880 أصغر من كا الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 2 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

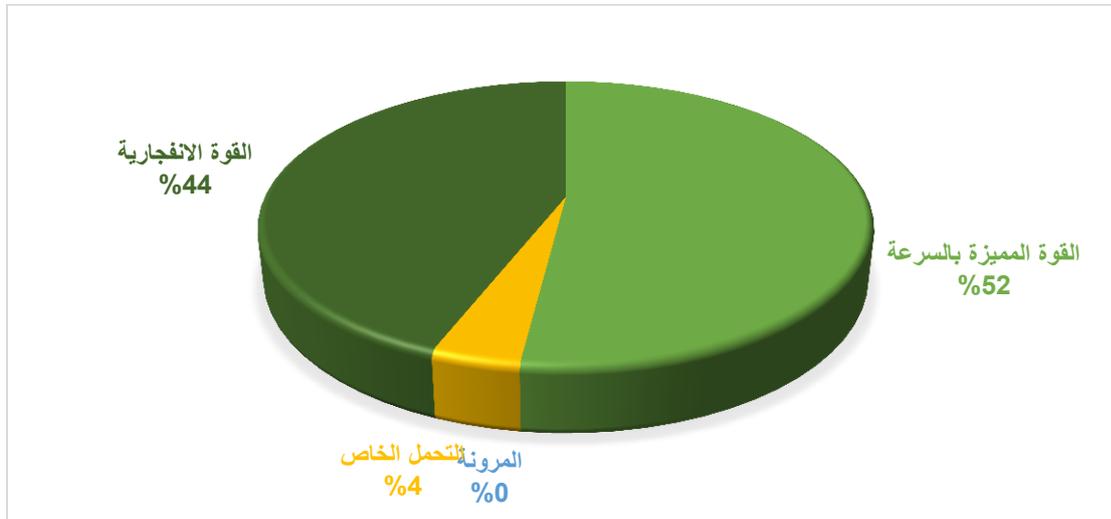
الإستنتاج : نستنتج أن الصفات البدنية التي يجب على لاعبي الدفاعية أن يمتلكها أثناء قيامه بالأساليب الدفاعية هي صفة القوة العامة و صفة السرعة .

السؤال رقم (8) :ماذا يحتاج اللاعب عند التصويب من بعيد أو تشتيت الكرة بعيدا عن المرمى ؟

الغرض منه : التعرف على الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند اللاعب أثناء التصويب من بعيد أو تشتيت الكرة بعيدا عن المرمى .

الجدول رقم(11) : يمثل الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند اللاعب أثناء التصويب من بعيد أو تشتيت الكرة بعيدا عن المرمى .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	13	52%	21.560	7.815	3	0.05
المرونة	0	0%				
التحمل الخاص	1	4%				
القوة الانفجارية	11	44%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (17) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند اللاعب أثناء التصويب من بعيد أو تشتيت الكرة بعيدا عن المرمى .

✓ تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم(11) : نلاحظ ان إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة القوة المميزة بالسرعة بنسبة 52%، تليها صفة القوة الانفجارية بنسبة 44% ، تليها صفة التحمل الخاص بنسبة 4% أما بالنسبة لصفة المرونة فكانت بنسبة 0% و لمحاولة إيجاد

الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 21.560 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 و بالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الإستنتاج :** من تحليلنا السابق نستنتج أن الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند اللاعب أثناء التصويب من بعيد أو تشتيت الكرة بعيدا عن المرمى هي صفة القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية.

**السؤال رقم (9) :** ما هي الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الدفاع عند بناء اللعب من الخلف باستخدام التمريرات الطويلة أو العرضية ؟

**الغرض منه :** معرفة القدرات البدنية التي يجب على اللاعب المدافع أن تكون لديه أثناء بناء اللعب من الخلف باستخدام التمريرات الطويلة أو العرضية

**الجدول رقم (12) :** يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الدفاع عند بناء اللعب من الخلف بإستخدام التمريرات الطويلة أو العرضية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التنسيق الحركي	5	0%	5.840	5.991	2	0.05
سرعة رد الفعل	6	12%				
القوة المميزة بالسرعة	14	60%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (18) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الدفاع عند بناء اللعب من الخلف باستخدام التمريرات الطويلة أو العرضية.

#### ✓ تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(12) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة القوة المميزة بالسرعة بنسبة 56 %، تليها صفة سرعة رد الفعل بنسبة 24%، تليها صفة التنسيق الحركي بنسبة 20% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 5.840 أصغر من كا الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 2 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

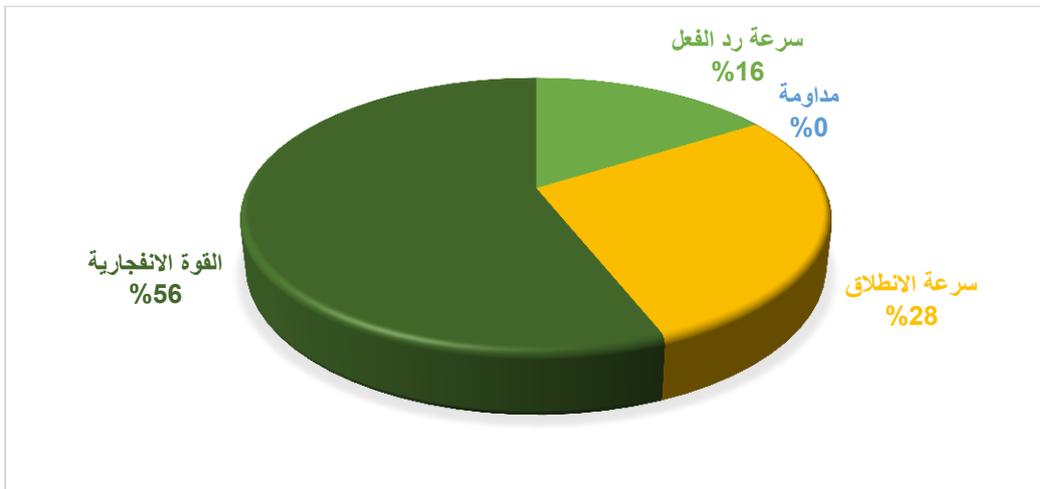
الإستنتاج : من خلال تحليل السابق نستنتج ان الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الدفاع عند بناء اللعب من الخلف باستخدام التمريرات الطويلة أو العرضية هي صفة القوة المميزة بالسرعة و صفة سرعة رد الفعل.

السؤال رقم (10) :مادا يتطلب استرجاع الكرات الهوائية والأرضية وقطعها على المهاجمين؟

الغرض منه : التعرف على القدرات البدنية التي على اللاعب ان يمتلكها اثناء استرجاع الكرات الهوائية والأرضية وقطعها على المهاجمين.

الجدول رقم (13):يمثل القدرات البدنية التي يجب على اللاعب أن يمتلكها اثناء استرجاع الكرات الهوائية والأرضية وقطعها على المهاجمين.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
سرعة رد الفعل	4	16%	16.760	7.815	3	0.05
المداومة	0	0%				
سرعة الانطلاق	7	28%				
القوة الانفجارية	14	56%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (19): دائرة نسبية تبين القدرات البدنية التي يجب على اللاعب ان يمتلكها اثناء استرجاع الكرات الهوائية والأرضية وقطعها على المهاجمين.

#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (13) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة القوة الانفجارية بنسبة 56%، تليها صفة سرعة الإنطلاق بنسبة 28%، تليها صفة سرعة رد الفعل بنسبة 16% أما بالنسبة لصفة المداومة فكانت 0% و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 16.760 أكبر من كا المجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 و بالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : نستنتج من خلال ما سبق أن القدرات البدنية التي على اللاعب ان يمتلكها اثناء إسترجاع

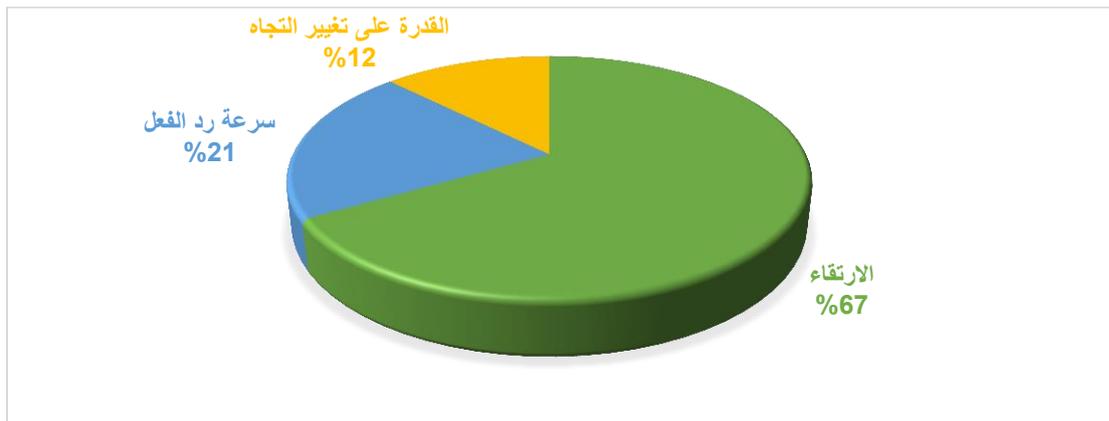
الكرات الهوائية و الأرضية و قطعها على المهاجمين هي : القوة الانفجارية و سرعة الإنطلاق .

السؤال رقم (11): فيما تتمثل الصفات البدنية عند القيام بالواجبات الدفاعية الخاصة بالمواقف الثابتة ؟

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإرتقاء	16	67%	12.250	5.991	2	0.05
سرعة رد الفعل	5	21%				
القدرة على تغيير الاتجاه	3	12%				
المجموع	25	100%				

الغرض منه : التعرف الصفات البدنية الخاصة بالواجبات الدفاعية عند المواقف الثابتة.

الجدول رقم (14) : يمثل الصفات البدنية الخاصة بالواجبات الدفاعية عند المواقف الثابتة



الشكل رقم (20): دائرة نسبية تبين الصفات البدنية الخاصة بالواجبات الدفاعية عند المواقف الثابتة.

✓ تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم (14) : نلاحظ ان إجابة معظم المدربين كانت لصالح

صفة الإرتقاء بنسبة 67%، تليها صفة سرعة رد الفعل بنسبة 21%، تليها صفة القدرة على تغيير

الإتجاه بنسبة 12% و لمحاولة ايجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون

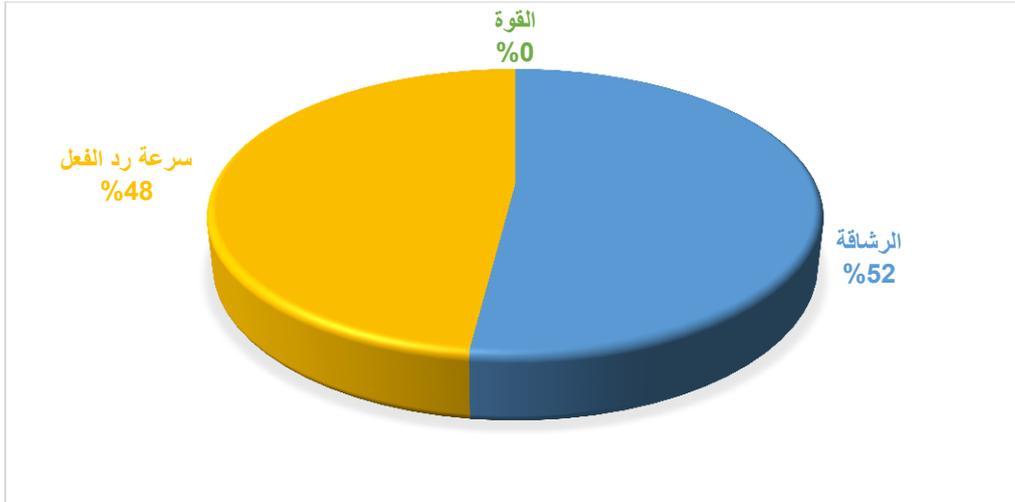
كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 12.250 أكبر من كا الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 2 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الإستنتاج: نستنتج أن الصفات البدنية الخاصة بالواجبات الدفاعية عند المواقف الثابتة هي:صفة الإرتقاء و سرعة رد الفعل .

السؤال رقم (12): ما هي الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب الدفاع للتصدي لتحركات المهاجمين و الأجنحة وللحدر من الحركات الخداعية التي يقومون بها ؟

الغرض منه: التعرف على الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب الدفاع للتصدي لتحركات المهاجمين و الاجنحة و للحدر من الحركات الخداعية التي يقومون بها .

الجدول رقم (15): يمثل الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب الدفاع للتصدي لتحركات المهاجمين و الأجنحة و للحدر من الحركات الخداعية التي يقومون بها.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة العضلية	0	0%	12.560	5.991	2	0.05
الرشاقة	13	52%				
سرعة رد الفعل	12	48%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (21) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب الدفاع للتصدي لتحركات المهاجمين و الأجنحة وللحدر من الحركات الخداعية التي يقومون بها.

✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (15) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة الرشاقة بنسبة 52%، تليها صفة سرعة رد الفعل بنسبة 48%، تليها صفة القوة العضلية بنسبة معدومة و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 12.560 أكبر من كا الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 2 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية..

الإستنتاج :

نستنتج أن الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب الدفاع للتصدي لتحركات المهاجمين و الأجنحة و للحدر من الحركات الخداعية التي يقومون بها هي : صفة الرشاقة و صفة سرعة رد الفعل .

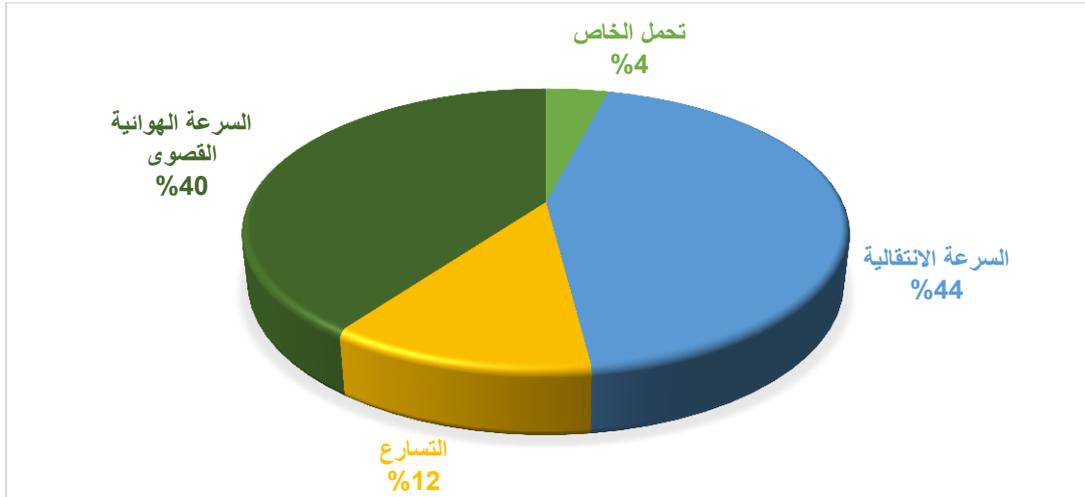
السؤال رقم 13: إلى ماذا يحتاج الظهر (الأيمن و الأيسر) أثناء التنشيط الهجومي ؟

الغرض منه :

معرفة الصفات البدنية التي يحتاجها الظهر (الأيمن و الأيسر) أثناء التنشيط الهجومي .

الجدول رقم (16) : يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها الظهر (الأيمن والأيسر) أثناء التنشيط الهجومي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا المجدولة	كا المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
0.05	3	7.815	11.960	4%	1	تحمل الخاص
				44%	11	السرعة الانتقالية
				12%	3	التسارع
				40%	10	السرعة الهوائية القصوى VMA
				100%	25	المجموع



الشكل رقم (22) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها الظهير (الأيمن و الأيسر) أثناء التنشيط الهجومي .

✓ تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (16) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة السرعة الانتقالية بنسبة 52%، تليها صفة السرعة الهوائية القصوى بنسبة 40%، تليها صفة التسارع بنسبة 12% ثم تليها صفة تحمل الخاص بنسبة 4% و لمحاولة ايجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا

قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 11.960 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج : و منه نستنتج أن الصفات البدنية التي يحتاجها الظهير (الأيمن و الأيسر) أثناء التنشيط الهجومي هي: صفة السرعة الإنتقالية و السرعة الهوائية القصوى .

### 5-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

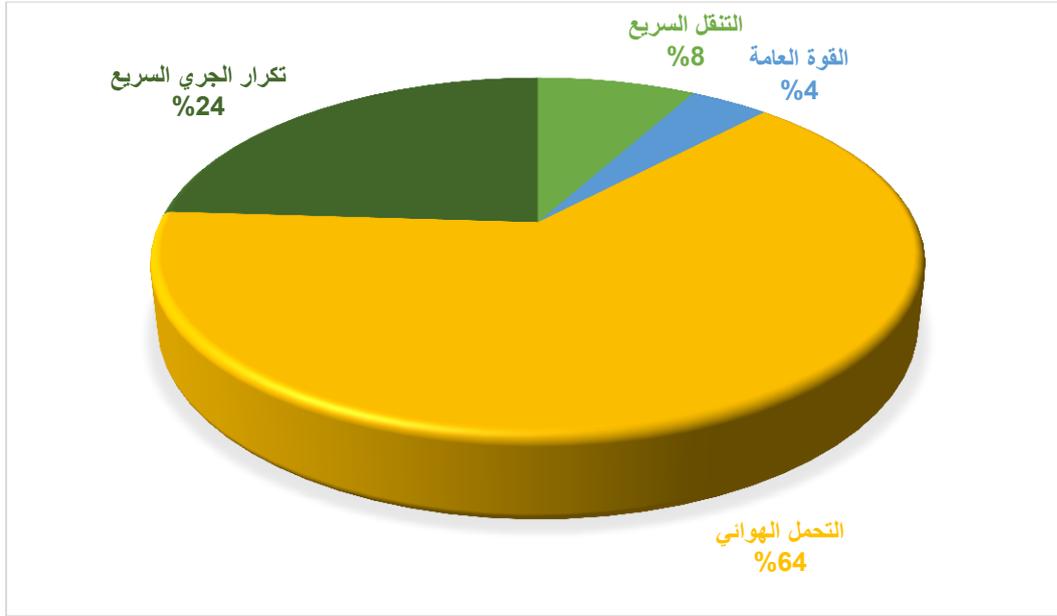
✓ المحور الثاني: المتطلبات البدنية لمراكز الوسط حسب الواجبات الخططية للاعبي كرة القدم .

السؤال رقم (14) : إلا ماذا يحتاج اللاعب للقيام بالواجبات الدفاعية من خلال التغطية على المدافعين عند الخروج للاسترجاع الكرة و خلق تفوق عددي ؟

الغرض منه : معرفة إلى ماذا يحتاج اللاعب للقيام بالواجبات الدفاعية من خلال التغطية على المدافعين عند الخروج للاسترجاع الكرة و خلق تفوق عددي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولة	كا المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
0.05	3	7.815	22.520	8%	2	التنقل السريع
				4%	1	القوة العامة
				64%	16	التحمل الهوائي
				24%	6	تكرار الجري السريع
				100%	25	المجموع

الجدول رقم (17): يمثل إلى ماذا يحتاج اللاعب للقيام بالواجبات الدفاعية من خلال التغطية على المدافعين عند الخروج للاسترجاع الكرة و خلق تفوق عددي ؟



الشكل رقم (23) : دائرة نسبية تبين إلا ماذا يحتاج اللاعب للقيام بالواجبات الدفاعية من خلال التغطية على المدافعين عند الخروج للاسترجاع الكرة وخلق تفوق عددي.

✓ تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم (17) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة التحمل الهوائي بنسبة 64%، تليها صفة تكرار الجري السريع بنسبة 24%، تليها صفة التنقل السريع بنسبة 8% ثم تليها صفة تحمل القوة العامة بنسبة 4% و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 22.520 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 3 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

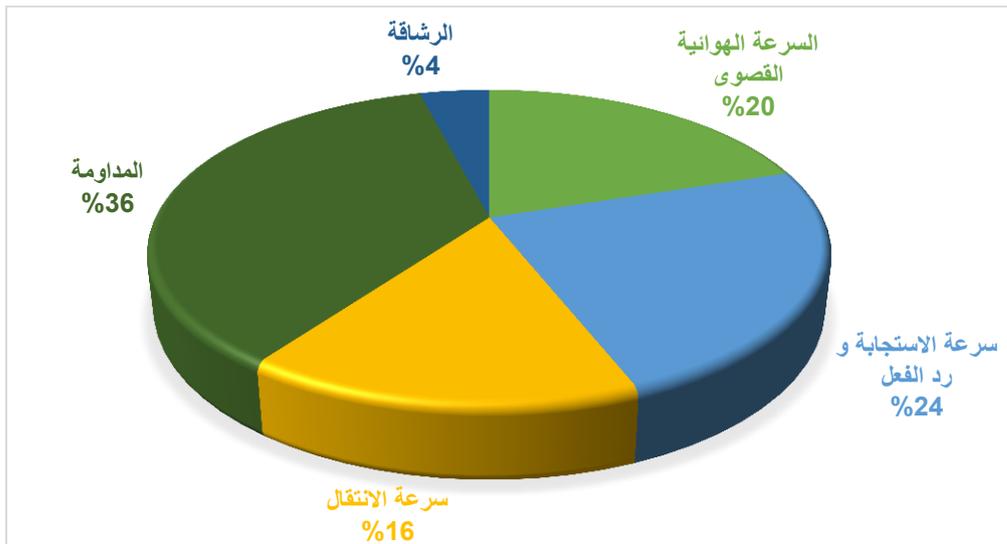
الإستنتاج : من خلال ما سبق نستنتج أن الصفات البدنية التي يحتاجها للقيام بالواجبات الدفاعية من خلال التغطية على المدافعين عند الخروج للاسترجاع الكرة و خلق تفوق عددي هي : صفة التحمل الهوائي و صفة تكرار الجري السريع .

السؤال رقم (15) : عرقله هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة إلا ماذا يحتاج اللاعب فيها ؟

الغرض منه : معرفة الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بعرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة.

الجدول رقم (18) : يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بعرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السرعة الهوائية القصوى	5	20%			2	0.05
سرعة الاستجابة و رد الفعل	6	24%				
سرعة الانتقال	4	16%				
المدامومة	9	36%				
الرشاقة	1	4%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (24) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بعرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة.

✓ تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم(18) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة المداومة بنسبة 36%، تليها صفة سرعة الإستجابة ورد الفعل بنسبة 24%، تليها صفة السرعة الهوائية القصوى بنسبة 20% ثم تليها صفة سرعة الانتقال بنسبة 16% و تليها الرشاقة بنسبة 4 % و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 6.800 أقل من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 4 و بالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

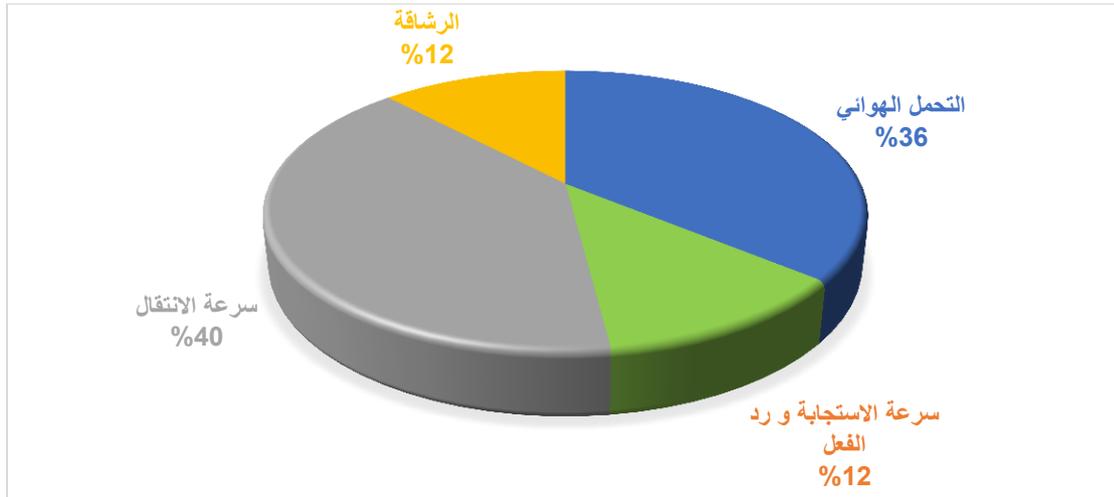
الإستنتاج : نستنتج من تحليلنا السابق أن الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بعرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة هي : صفة المداومة و صفة السرعة الهوائية.

السؤال رقم (16) : الإنضمام للتكتل الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى يحتاج اللاعب إلى؟

الغرض منه : التعرف على الصفات البدنية للاعب للإنضمام للتكتل الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى.

الجدول رقم (19) : يمثل الصفات البدنية للاعب للإنضمام للتكتل الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التحمل الهوائي	9	36%	6.840	7.815	3	0.05
سرعة الاستجابة ورد الفعل	3	12%				
سرعة الانتقال	10	40%				
الرشاقة	3	12%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (25) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية للاعب للإنضمام للتكتل الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى.

تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم (19) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة سرعة الانتقال بنسبة 40%، تليها صفة التحمل الهوائي بنسبة 36%، ثم تليها كل من صفة الرشاقة و سرعة الإستجابة و رد الفعل بنفس النسبة 12%، ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 6.840 أقل من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 و بالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج :

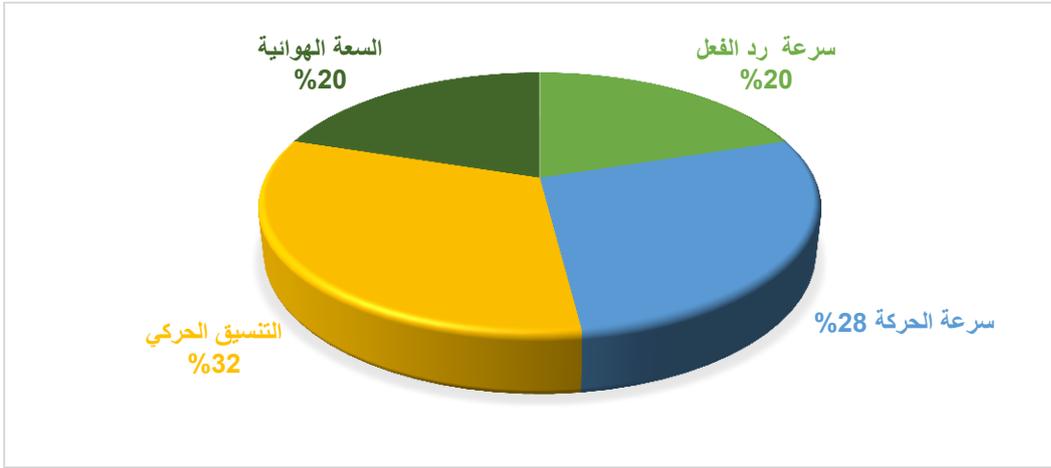
نستنتج مما سبق أن الصفات البدنية للاعب للإنضمام للتكتل الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى هي : صفة سرعة الانتقال و صفة التحمل .

السؤال رقم(17) : من أجل بناء اللعب ونقل الكرة من الوسط إلى الهجوم يحتاج لاعب الوسط إلى؟

الغرض منه : التعرف على الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل بناء اللعب و نقل الكرة من الوسط إلى الهجوم.

الجدول رقم(20) : يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل بناء اللعب و نقل الكرة من الوسط إلى الهجوم.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا المجدولة	كا المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
0.05	3	7.815	1.080	20%	5	سرعة رد الفعل
				28%	7	سرعة الحركة
				32%	8	التنسيق الحركي
				20%	5	السعة الهوائية
				100%	25	المجموع



الشكل رقم(26) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل بناء اللعب و نقل الكرة من الوسط إلى الهجوم.

✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم(20):نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة التنسيق الحركي بنسبة 32%،تليها صفة سرعة الحركة بنسبة 28 %، ثم تليها كل من صفة سرعة رد الفعل و صفة السعة الهوائية بنفس النسبة 20 %، ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 1.080 أقل من كا المجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 3و بالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج : نستنتج مما سبق أن الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل بناء اللعب و نقل الكرة من الوسط إلى الهجوم هي : سرعة الحركة و صفة التنسيق الحركي .

السؤال رقم (18) : من أجل كسر التكتل الدفاع المنافس عن طريق التسديد البعيد يحتاج لاعب الوسط إلى؟

الغرض منه : الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل كسر التكتل الدفاع المنافس عن طريق التسديد البعيد.

الجدول رقم (21):يمثل الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل كسر التكتل الدفاع المنافس عن طريق التسديد البعيد.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	10	40%	15.480	7.815	3	0.05
سرعة رد الفعل	3	12%				
المرونة	0	0%				
القوة الانفجارية	12	48%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (27) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل كسر التكتل الدفاع المنافس عن طريق التسديد البعيد.

✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم(21) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة القوة الانفجارية بنسبة 48%، تليها صفة القوة المميزة بالسرعة بنسبة 40%، ثم تليها صفة سرعة رد الفعل 12% و بالنسبة لصفة المرونة فكانت معدومة ، ولمحاولة ايجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 15.480 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 و بالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

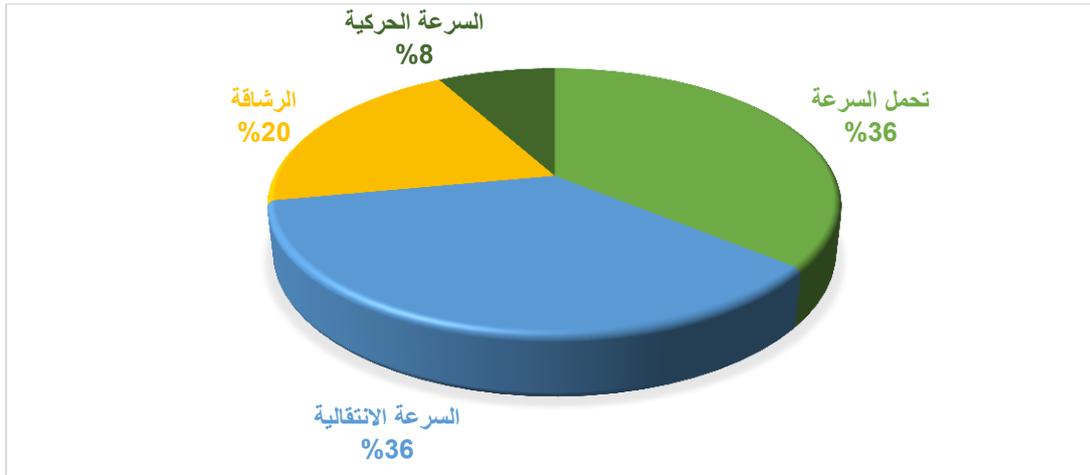
الاستنتاج : نستنتج من تحليلنا السابق أن الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الوسط من أجل كسر التكتل الدفاع المنافس عن طريق التسديد البعيد هي صفة القوة الانفجارية و صفة القوة المميزة بالسرعة .

السؤال رقم (19) : من أجل خلق تفوق عددي وخلق المساحات يحتاج متوسط الميدان إلى؟

الغرض منه : معرفة الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في اللاعب الوسط من أجل خلق تفوق عددي وخلق المساحات.

الجدول رقم (22) : يمثل الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في اللاعب الوسط من أجل خلق تفوق عددي و خلق المساحات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تحمل السرعة	9	36%	5.560	7.518	3	0.05
السرعة الانتقالية	9	36%				
الرشاقة	5	20%				
السرعة الحركية	2	8%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (28) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في اللاعب الوسط من أجل خلق تفوق عددي و خلق المساحات.

#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (22) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة السرعة الانتقالية و صفة تحمل السرعة بنسبة 36%، ثم تليها صفة الرشاقة بنسبة 20% و بالنسبة لصفة السرعة الحركية فكانت نسبتها 8%، و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 5.860 أصغر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $0.05 = \alpha$  و درجة الحرية 3 و بالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

نستنتج أن الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في اللاعب الوسط من أجل خلق تفوق عددي و خلق المساحات هي : صفة السرعة الانتقالية و صفة تحمل السرعة .

السؤال رقم (20) : القيام بالمهارات الهجومية مثل الخداع ، التمويه، الجري بالكرة و الاحتفاظ بها يتطلب من لاعب وسط الميدان؟

الغرض منه : التعرف على الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب الوسط من أجل القيام بالمهارات الهجومية مثل الخداع ، التمويه ، الجري بالكرة و الاحتفاظ بها.

الجدول رقم (23) : يتمثل في الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب الوسط من أجل القيام بالمهارات الهجومية مثل الخداع ، التمويه، الجري بالكرة و الاحتفاظ بها.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التنسيق الحركي	10	40%	9.80	7.815	3	0.05
التوازن	7	28%				
السرعة الحركية	8	32%				
القوة العامة	0	0%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (29): دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب الوسط من أجل القيام بالمهارات الهجومية مثل الخداع ، التمويه، الجري بالكرة و الاحتفاظ بها.

✓ تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (23) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة التنسيق الحركي بنسبة 40%، ثم تليها صفة السرعة الحركية بنسبة 32% و بالنسبة لصفة التوازن فكانت نسبتها 28% ، أما صفة القوة العامة فكانت نسبتها معدومة و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 9.086 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

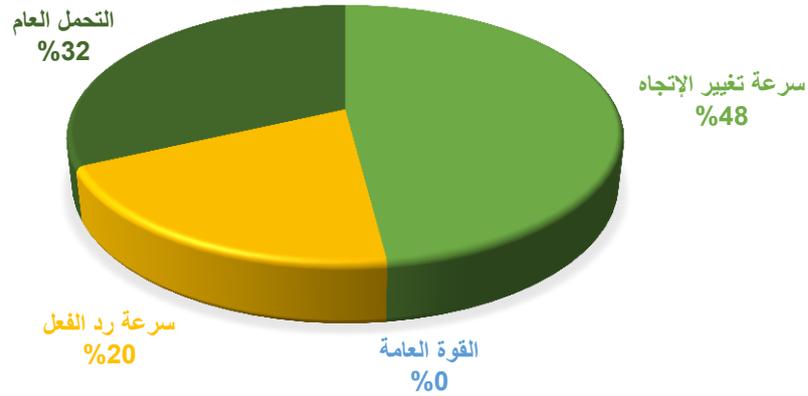
الإستنتاج : نستنتج أن الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب الوسط من أجل القيام بالمهارات الهجومية مثل الخداع، التمويه، الجري بالكرة و الاحتفاظ بها هي : التنسيق الحركي و صفة السرعة الحركية.

السؤال رقم(21):التحرك و اللعب بدون كرة و تبادل المراكز إلى ماذا يحتاج لاعب وسط الميدان ؟

الغرض منه : التعرف على الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب وسط الميدان لتحرك واللعب بدون كرة وتبادل المراكز .

الجدول رقم(24) : يتمثل في الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب وسط الميدان لتحرك و اللعب بدون كرة و تبادل المراكز .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
سرعة تغيير الإتجاه	12	48%	12.280	7.815	3	0.05
القوة العامة	0	0%				
سرعة رد الفعل	5	20%				
التحمل العام	8	32%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (30) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب وسط الميدان لتحرك و اللعب بدون كرة و تبادل المراكز .

#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (24) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة سرعة تغيير الإتجاه بنسبة 48%، ثم تليها صفة التحمل بنسبة 32% و بالنسبة لصفة سرعة رد الفعل فكانت نسبتها 20%، أما صفة القوة العامة فكانت نسبتها معدومة و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 12.280 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 و بالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج : نستنتج أن الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب وسط الميدان لتحرك واللعب بدون كرة و تبادل المراكز هي : صفة التحمل و صفة سرعة تغيير الإتجاه .

#### 5-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

✓ المحور الثالث :المتطلبات البدنية للاعب الهجوم حسب الواجبات الخطئية للاعب كرة القدم .

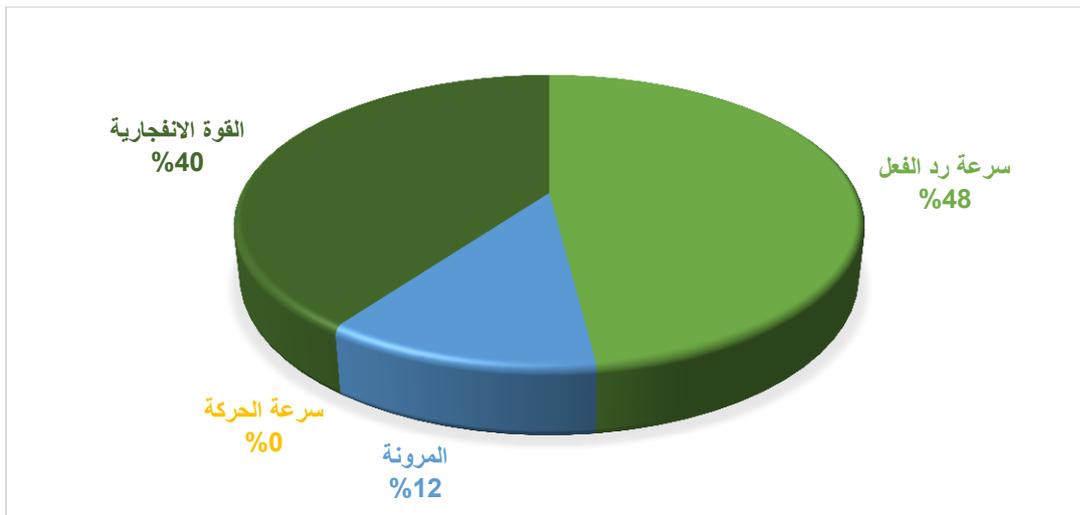
السؤال رقم (22):إلى ماذا يحتاج المهاجم أثناء إنهاء الهجمة من أجل تسجيل الأهداف؟

الغرض منه :

معرفة الصفات البدنية التي يحتاجها المهاجم أثناء إنهاء الهجمة من أجل تسجيل الأهداف.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
سرعة رد الفعل	12	48%	17.480	7.815	3	0.05
المرونة	3	12%				
سرعة الحركة	0	0%				
القوة الانفجارية	10	40%				
المجموع	25	100%				

الجدول رقم (25): يتمثل في الصفات البدنية التي يحتاجها المهاجم أثناء إنهاء الهجمة من أجل تسجيل الأهداف.



الشكل رقم (31) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها المهاجم أثناء إنهاء الهجمة من أجل تسجيل الأهداف.

✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (25) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة سرعة رد الفعل بنسبة 48%، ثم تليها صفة القوة الانفجارية بنسبة 40% و بالنسبة لصفة المرونة فكانت نسبتها 12%، أما صفة سرعة الحركة فكانت نسبتها معدومة و لمحاولة ايجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 17.480 أكبر من كا المجدولة

7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

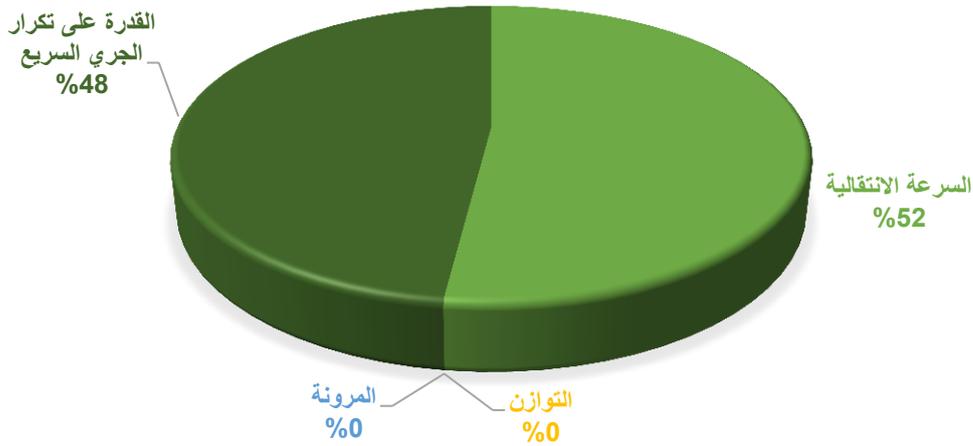
الإستنتاج : نستنتج أن الصفات البدنية التي يحتاجها المهاجم أثناء إنهاء الهجمة من أجل تسجيل الأهداف هي : سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية .

السؤال رقم (23): ماذا يتطلب الجري الحر و تبادل المراكز و خلق مساحات خالية ؟

الغرض منه : التعرف على الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب لتنفيذ الجري الحر و تبادل المراكز و خلق مساحات خالية.

الجدول رقم (26) : يتمثل في الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب لتنفيذ الجري الحر و تبادل المراكز و خلق مساحات خالية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا المجدولة	كا المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
0.05	3	7.815	25.080	52%	13	السرعة الانتقالية
				0%	0	المرونة
				0%	0	التوازن
				48%	12	القدرة على تكرار الجري السريع
				100%	25	المجموع



الشكل رقم (32) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب لتنفيذ الجري الحر وتبادل المراكز و خلق مساحات خالية.

#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (26) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة السرعة الإنتقالية بنسبة 52%، ثم تليها صفة القدرة على تكرار الجري السريع بنسبة 48% و بالنسبة لصفتي المرونة و التوازن فكانت نسبتها معدومة 0%، ولمحاولة ايجاد الفروق دات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 25.080 أكبر من كالمجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 3 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق دات دلالة إحصائية.

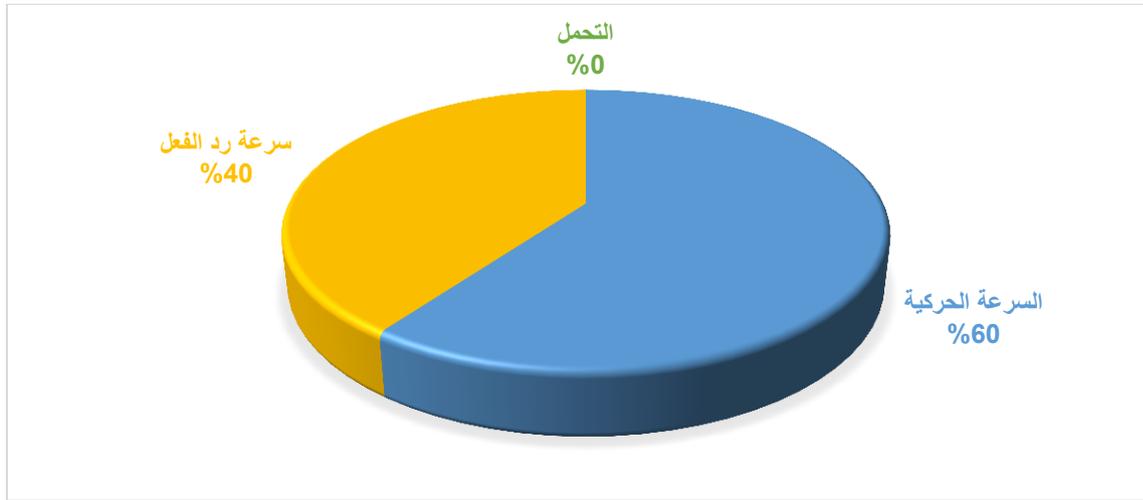
السؤال رقم (24) : القيام بالتمرير وبناء الهجمات والارتكاز على الظهير و لاعب الوسط بالنسبة للجناح يتطلب؟

الغرض منه:

التعرف على الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بالتمرير و بناء الهجمات و الارتكاز على الظهير ولاعب الوسط بالنسبة للجناح.

الجدول رقم(27):يتمثل في الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بالتمرير و بناء الهجمات و الارتكاز على الظهير و لاعب الوسط بالنسبة للجناح.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تحمل القوة	0	48%	14.000	5.991	2	0.05
السرعة الحركية	15	12%				
سرعة رد الفعل	10	0%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (33) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بالتمرير و بناء الهجمات و الارتكاز على الظهر و لاعب الوسط بالنسبة للجناح.

✓ تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم(27) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة السرعة الحركية بنسبة 60%، ثم تليها صفة سرعة رد الفعل بنسبة 40% و بالنسبة لصفة التحمل فكانت نسبتها معدومة 0%، ولمحاولة ايجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 14.000 أكبر من كالمجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 2 و بالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج : نستنتج أن الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب للقيام بالتمرير و بناء الهجمات و الارتكاز على الظهير و لاعب الوسط بالنسبة للجناح هي : صفة السرعة الحركية و صفة سرعة رد الفعل .

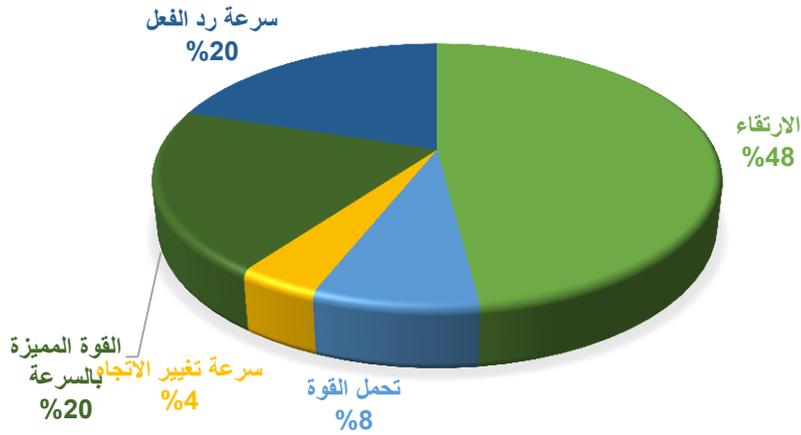
السؤال رقم (25) : عمل المهاجم على إستغلال و كسب جميع التمريرات العرضية و الأمامية التي ترسل إليه في المنطقة الهجومية و ذلك بتصويبها إلى المرمى يتطلب؟

الغرض منه:

معرفة الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الهجوم لإستغلال و كسب جميع التمريرات العرضية و الأمامية التي ترسل إليه في المنطقة الهجومية و ذلك بتصويبها إلى المرمى.

الجدول رقم(28) : يتمثل في الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الهجوم لإستغلال و كسب جميع التمريرات العرضية و الأمامية التي ترسل إليه في المنطقة الهجومية و ذلك بتصويبها إلى المرمى

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية	12	48%	14.800	9.488	4	0.05
تحمل القوة	2	8%				
سرعة تغيير الاتجاه	1	4%				
القوة المميزة بالسرعة	5	20%				
سرعة رد الفعل	5	20%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (34) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الهجوم لإستغلال و كسب جميع التميريات العرضية و الأمامية التي ترسل إليه في المنطقة الهجومية و ذلك بتصويبها إلى المرمى.

✓ تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول رقم (28) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة القوة الانفجارية بنسبة 48%، ثم تليها صفتي سرعة رد الفعل و صفة القوة المميزة بالسرعة بنسبة 20% و بالنسبة لصفة تحمل القوة فكانت بنسبة 8% و صفة سرعة تغيير الإتجاه 4% و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 14.800 أكبر من كا الجدولة 9.488 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 4 و بالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

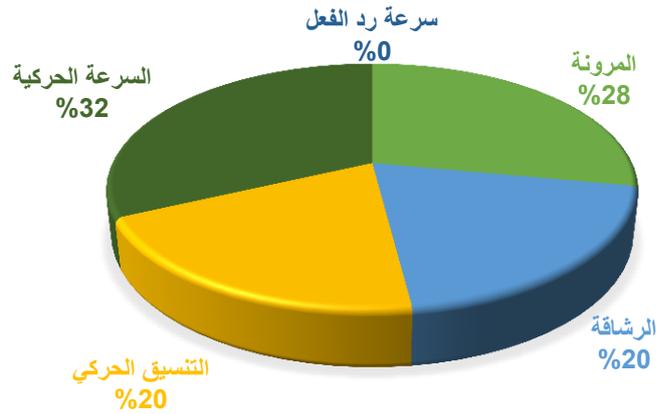
نستنتج أن الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الهجوم لإستغلال و كسب جميع التميريات العرضية و الأمامية التي ترسل إليه في المنطقة الهجومية و ذلك بتصويبها إلى المرمى هي: القوة الانفجارية .

السؤال رقم (26) : المناورة بالكرة وبدون كرة والقيام بالخداع والتمويه والمراوغة للتخلص من المدافع يتطلب؟

الغرض منه : معرفة الصفات البدنية التي تتطلبها المناورة بالكرة وبدون كرة والقيام بالخداع والتمويه و المراوغة للتخلص من المدافع.

الجدول رقم (29) : يتمثل في الصفات البدنية التي تتطلبها المناورة بالكرة و بدون كرة و القيام بالخداع و التمويه و المراوغة للتخلص من المدافع.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة	7	28%	7.600	9.488	4	0.05
الرشاقة	5	20%				
التنسيق الحركي	5	20%				
السرعة الحركية	8	32%				
سرعة رد الفعل	0	0%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (35) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي تتطلبها المناورة بالكرة وبدون كرة و القيام بالخداع والتمويه والمراوغة للتخلص من المدافع.

#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم(29) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة السرعة الحركية بنسبة 32%، بالنسبة لصفة المرونة فكانت بنسبة 28% ثم تليها صفتي الرشاقة و التنسيق الحركي بنسبة 20 %، و صفة سرعة رد الفعل 0% ولمحاولة ايجاد الفروق دات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 7.600 أقل من كا الجدولة 9.488 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 4 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق دات دلالة إحصائية.

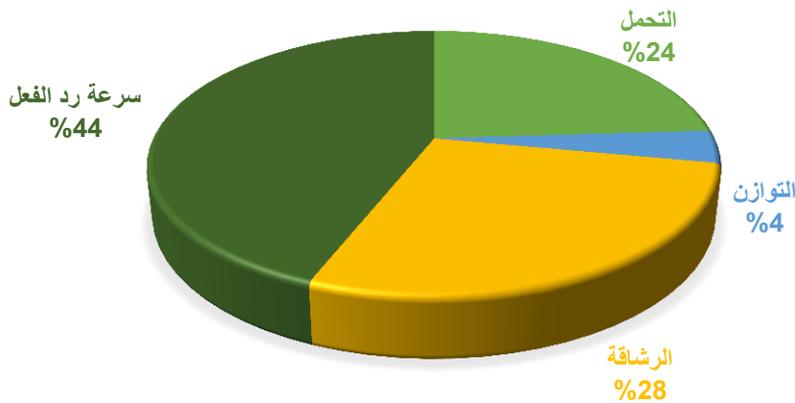
الإستنتاج : مما سبق نستنتج أن الصفات البدنية التي تتطلبها المناورة بالكرة و بدون كرة و القيام بالخداع و التمويه و المراوغة للتخلص من المدافع هي : صفة السرعة الحركية و صفة المرونة .

السؤال رقم (27) : يعتبر المهاجم أول مدافع عند خسارة الكرة و يحتاج أثناء ذلك إلى؟

الغرض منه : معرفة الصفات البدنية التي يحتاجها المدافع عند خسارة الكرة .

الجدول رقم (30) : يتمثل في الصفات البدنية التي يحتاجها المدافع عند خسارة الكرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التحمل الهوائي	6	24%	8.120	7.815	3	0.05
التوازن	1	4%				
الرشاقة	7	28%				
سرعة رد الفعل	11	44%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (36): دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها المدافع عند خسارة الكرة.

✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم(30) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة سرعة رد الفعل بنسبة 44%، بالنسبة لصفة الرشاقة فكانت بنسبة 28% ثم تليها صفة التحمل الهوائي بنسبة 24% و صفة التوازن بنسبة 4% و لمحاولة ايجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 8.120 أكبر من كا الجدولة 7.815 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 3 و بالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

نستنتج أن الصفات البدنية التي يحتاجها المدافع عند خسارة الكرة هي: صفة سرعة رد الفعل و صفة الرشاقة.

السؤال رقم (28) : الواجبات الهجومية في المواقف الثابتة تحتاج الى؟

الغرض منه : معرفة الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الهجوم في المواقف الثابتة .

الجدول رقم (31) : يتمثل في الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الهجوم في المواقف الثابتة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة العضلية	14	56%	26.400	9.488	4	0.05
القوة العامة	6	24%				
السرعة	0	0%				
القوة المميزة بالسرعة	0	0%				
السرعة الحركية	5	20%				
المجموع	25	100%				



الشكل رقم (37) : دائرة نسبية تبين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الهجوم في المواقف الثابتة.

#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (31) : نلاحظ أن إجابة معظم المدربين كانت لصالح صفة القوة العضلية بنسبة 56%، تليها صفة القوة العامة بنسبة 24% ثم تليها صفة السرعة بنسبة 20% أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة و السرعة و السرعة الحركية فكانتا بنسبة معدومة 0% و لمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات إستخدمنا قانون كاف مربع و من خلاله وجدنا أن كاف المحسوبة 26.400 أكثر من كالمجدولة 9.488 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية 4 و بالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج : نستنتج أن الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الهجوم في المواقف الثابتة هي : صفة الإرتقاء.

6- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

6-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تتطلق الفرضية الأولى من إعتقاد مفاده أن المتطلبات البدنية للاعبى خط الدفاع حسب الواجبات الخطئية تتمثل في القوة و السرعة، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تمت المعالجة الإحصائية لأسئلة المحور الأول.

فمن الجدول رقم(9) توصلنا إلى أن لاعب الظهر الأيمن و الأيسر يحتاج إلى صفة تحمل السرعة و السرعة الإنتقالية أثناء التحولات في اللعب سواء من الدفاع إلى الهجوم أو من الهجوم إلى الدفاع ، و يرجع ذلك للمشاركة الفعالة للمدافعين الأيمن و الأيسر في الهجوم حيث أصبح الظهر العصري في الكرة الحديثة من يستطيع المشاركة في الهجوم بأكثر فعالية .

هذا ما أكدته دراسة (عبد القادر ناصر و يوسف حرشاوي 2006) التي أظهرت أن لاعبو مركز الدفاع الأيمن و الأيسر حققوا أفضل النتائج في إختبار 30م للسرعة<sup>1</sup>، و يشير (stanly 1990) أن الصفات البدنية الخاصة بلاعب مركز الظهر هي السرعة إلى جانب التحمل.<sup>2</sup> و أشار أيضا (دهبازي محمد صغير 2015) أن صفة السرعة صفة يتميز بها لاعبي الظهر الجانبي و خاصة عند مشاركتهم في الهجوم على الأطراف و العودة السريعة للدفاع و هذا ما توصلنا إليه أن لاعبي الدفاع يتميزون بصفة تحمل السرعة و السرعة الإنتقالية التي يحتاجونها للإنتقال بين خطوط اللعب.<sup>3</sup>

و حسب إحصائيات (AmISCO 2011) ل 140 مباراة للدوري الألماني و الإنجليزي و الفرنسي التي بينت أن الأظهرة (الظهر الأيمن و الأيسر) هم أكثر اللاعبين قطعاً للمسافة طويلة بسرعة تفوق 24كلم بمعدل 330م في المباراة الواحدة .<sup>4</sup>

و يؤكد (زهرة السيد عبد الله 2007)<sup>1</sup> أن الصفات البدنية للعبى خط الدفاع هي التحرك السريع و الصحيح في المنطقة الدفاعية". و هذا مشابه للدراسة الحالية التي أكدت أن لاعبي الدفاع يجب أن تتوفر

<sup>1</sup> - عبد القادر ناصر، يوسف حرشاوي: تأثير واجبات و مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية الوسط و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارة للاعبى كرة القدم ، أطروحة لنيل الدكتوراه، غير منشورة ،جامعة الجزائر 3، 2006، ص119.

<sup>2</sup> - stanly.l.football illustrée.paris.amphora.1990.100.

<sup>3</sup> - دهبازي محمد الصغير: تحديد المستويات المعيارية لبعض الخصائص البدنية و المهارة للاعبى كرة القدم حسب مراكز اللعب ،مذكرة لنيل شهادة الماستر ،غير منشورة ،معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر 3، 2015، ص52.

<sup>4</sup> -Dr. Zakaria, Claire Tourny, Jean Gallice, Saïd Ahmaïdi, Jean Michel Bénézet. Éducation Jeux réduits et préparation physique intégrée. Département 'et Développement technique de la FIFA, Dr.

لديهم صفة السرعة لتحقيق مهارات و حركات اللعب الدفاعية التي تعتمد في حالات كثيرة على قدرة المدافع في التسارع و التخلص من المهاجم و عركلة تحركاته. و يؤكد (موفق أسعد محمود 2009) ذلك في دراسته بقوله: "أن التغطية الجيدة و سرعة الضغط أساسيتان في عملية الدفاع و يخص القول هنا لاعبي الدفاع".<sup>2</sup>

و هذا ما بينه أيضا (أركان حسن جبار و أخرون 2022) أن السرعة الإنتقالية هي الصفة الوحيدة التي إمتاز بها لاعبي الخط الدفاعي عن بقية خطوط اللعب،<sup>3</sup> و أكد (تامر محسن 1989) سرعة الإنطلاق مهمة للعب حيث يحتاج إليها للإنتقال من مكان إلى آخر وفي مدة زمنية قصيرة".<sup>4</sup>

كما نجد في الجدول (10) أن القوة العضلية صفة تتطلب أن تكون في المدافع المحوري أثناء القيام بالواجبات الدفاعية حيث أن لاعبي الدفاع دائما ما يؤدون الإلتحام الجسدي مع المهاجمين و صراعات الأرضية من أجل إفتكالك الكرة و هذا ما توصلت إليه إحصائيات (AMISCO 2011) حيث بينت نتائج الإحصائيات التي قام بها أن المدافعين من أكثر اللاعبين الذين قامو بالصراعات الأرضية بكثرة و تعتبر هذه الصراعات و التدخلات الناجحة مرتبطة إرتباطا وطيدا بصفة القوة العضلية العامة حيث أن صفة القوة بدنية هامة من أجل النجاح في القيام بهذ الصراعات و التدخلات .

و أشارت نتائج دراسة (شتوي عبد المالك وأخرون 2017) أن أفضل نتيجة في إختبار القوة الانفجارية لصالح المدافع المحوري،<sup>5</sup> وهذا ما تتفق فيه دراستنا حيث يشير الجدول (13 و 14) أن أكثر صفة يحتاجها المدافع أثناء إسترجاع الكرات الهوائية و الأرضية و قطعها على المهاجمين هي صفة القوة الانفجارية وعند القيام بالواجبات الدفاعية الخاصة بالمواقف الثابتة و يرجع ذلك إلى أن المدافعين المحوريين من أكثر اللاعبين قياما بالإلتحامات الهوائية، و هذا ما يؤكد (دهبازي محمد صغير 2015) في دراسته حيث أكد أن القوة الانفجارية يتميز بها لاعبو محور الدفاع حيث يتكرر في هذا المركز بدرجة

<sup>1</sup> - زهران السيد عبد الله : الدفاع و الوسط في كرة القدم ، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية ، الطبعة 1، 2007، ص 19.

<sup>2</sup> - موفق أسعد محمود : الإختبارات و التكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ، المملكة الأردنية الهاشمية، الطبعة 2، 2009، ص 215.

<sup>3</sup> - أركان حسن جبار و أخرون : دراسة مقارنة لبعض الصفات و القدرات البدنية وفق خطوط اللعب للاعبي الشباب في كرة القدم ، جامعة واسط ، منشورة ، المجلد 71، العدد 7، ص 6-7.

<sup>4</sup> - تامر محسن ، واثق ناجي : التدريب الدائري بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، العراق، 1989، ص 123.

<sup>5</sup> - شتويي عبد المالك، دهبازي محمد الصغير: تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب ، مجلة التحدي ، العدد 11، أم البواقي، 2017/01/05، ص 122.

كبيرة كل من مهارة الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس و ضرب الكرة بالقدم بأقصى قوة و ذلك لتشتيت الكرة عند المدافع المحوري.<sup>1</sup>

ويضيف (كتشوك 2011) أن القوة الانفجارية يمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به من أعلى قوة و أقصى سرعة و لمرة واحدة وكما نشاهدها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب العالي بسرعة كأداء مهارة الضرب بالرأس و ركل اللاعب الكرة بأقصى قوة و لأبعد مسافة أو التصويب على المرمى.<sup>2</sup> و هذا ما جاء في نتائج الجدول ( 11 ) حيث أنه عند التصويب من بعيد أو تشتيت الكرة يحتاج المدافع إلى القوة الانفجارية .

و يبين الجدول رقم ( 12 ) أن اللاعب المدافع يحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة أثناء عمل العروض حيث يشير (كتشوك 2011) أن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة و تكون القوة و السرعة عند ذلك أقل من القسوى وهذا ما يرتبط بطريقة أداء الكرات العرضية و الطولية حيث تنفذ بشكل سريع و متكرر في المباراة،<sup>3</sup> و تتفق نتائج دراستنا مع دراسة (حمدون يونس 2011) حيث أشارت نتائجها إلى تفوق لاعبي خط الدفاع في صفة القوة المميزة بالسرعة رغم أنه يوجد تقارب مع لاعبي الوسط و الهجوم.<sup>4</sup>

و منه توصلنا إلى أن الفرضية الأولى و التي مفادها أن المتطلبات البدنية للاعب الدفاع حسب المتطلبات البدنية تتمثل في : صفة القوة العضلية و صفة السرعة .

## 6-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

تنتقل الفرضية الثانية من إعتقاد مفاده أن المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي خط الوسط حسب الواجبات الخططية هي: التحمل العام و الخاص و الرشاقة ، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تمت المعالجة الإحصائية لأسئلة في المحور الثاني .

فمن الجداول رقم (17)(18)(22)(23) أن التحمل هو الصفة التي يحتاجها لاعب الوسط أثناء القيام بواجباته الخططية و يرجع ذلك للمشاركة الدائمة للاعبي الوسط في الهجوم و الدفاع كما أن

<sup>1</sup>- دهبازي محمد صغير :مرجع سابق ،ص52.

<sup>2</sup>- كتشوك سيدي محمد :أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والأداء المهادي لناشئ كرة القدم أقل من 17سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2011، 3، ص80.

<sup>3</sup>- كتشوك سيدي أحمد :مرجع سابق، ص52.

<sup>4</sup>- محمود حمدون يونس :دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة بين خطوط اللعب للاعبي كرة القدم،مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، مجلد17، العدد2011، 57.

المناطق التي يشغلها لاعب الوسط تشمل تقريبا جميع أنحاء الملعب هذا ما تتفق فيه دراستنا مع دراسة (بوخالفة عبد الرزاق و بن عود شرف الدين 2013) حيث توصلت نتائجها لإختبار كوبر جري 6 دقائق

أن خط الوسط سجل أحسن نتيجة بمتوسط 2044.44 متر لصالح صفة التحمل.<sup>1</sup>

و أكدت دراسة (2011AMISCO) التي قامت بتحليل أداء ل140 مباراة في الدوري الإنجليزي و الألماني في نتائجها أن لاعبي الوسط هم أكثر اللاعبين قطعاً للمسافة تزيد عن 11 كلم ،<sup>2</sup> و يرى الباحث أن لاعبي الوسط أكثر اللاعبين إنتشاراً في الملعب ، حيث يؤكد (مفتي إبراهيم 1994) أن لاعب الوسط يلعب دوراً أساسياً في الهجوم و الدفاع،<sup>3</sup> و يشير أيضا (محمد رضا الوقاد 2003) أن من صفات لاعبي الوسط المشاركة بفعالية كبيرة في الهجوم و الدفاع<sup>4</sup>. و يضيف (ولد حمو مصطفى 2012) أن وسط الميدان و الظهر لديهم أعلى نسبة للاستهلاك الأكسجين.<sup>5</sup>

و يشير (الباسيطي 2001) أن أهمية التحمل في كرة القدم تظهر في إمكانية تحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم و العكس باستمرار مع أداء كم كبير مما تتطلبه المباراة من رقابة محكمة للاعبين و أداء عمل حركي بالكرة،<sup>6</sup> كما يؤكد (دهبازي محمد الصغير 2015) عن وجود علاقة بين الجري بالكرة و المحاورة و الخداع مع صفات تحمل الأداء و تحمل السرعة.<sup>7</sup>

كما إتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (عقبوبي حبيب 2016) حيث أكدت أن صفة التحمل صفة يجب أن يتميز بها لاعبي خط الوسط،<sup>8</sup> و إتفقت أيضا مع نتائج دراسة ( أركان حسن جبار

<sup>1</sup> - بوخالفة عبد الرزاق ،بن عبود شرف الدين:المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب، مذكرة لنيل شهادة الماستر، منشورة، كلية اللغات والأداب والعلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم التربية البدنية الرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، أمالبواقي الجزائر، 2013، ص101.

<sup>2</sup> -Dr. Zakaria, Claire Tourny, Jean Gallice, Saïd Ahmaïdi, Jean Michel Bénézet. Éducation Jeux réduits et préparation physique intégrée. Département ‘et Développement technique de la FIFA, Dr.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماده: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1994، ص88.

<sup>4</sup> - الوقاد رضا محمد : التخطيط الحديث في كرة القدم ،دار السعادة للطباعة ،القاهرة ،مصر، الطبعة 1، 2003 ،ص206.

<sup>5</sup> - ولد حمو مصطفى: المواصفات البدنية و التقنية للاعب كرة القدم من مختلف الفئات العمرية (أصاغر أشبال) و مستويات اللعب(نخبوي غير نخبوي)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2012، ص23.

<sup>6</sup> - أمر الله البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط. تدريب. قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر ،الإسكندرية، مصر ،2001، ص59.

<sup>7</sup> - دهبازي محمد الصغير: مرجع سابق ،ص48.

<sup>8</sup> - عتبوبي حبيب :تحديد بعض الخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية وفق مستوى و مراكز لعبهم، بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة عبد الحميد بن باديس ،مستغانم ،الجزائر ،2016، ص61.

وأخرون (2021) التي أكدت أن خط الوسط يمتلك الأفضلية في صفتي التحمل العام و القوة العضلية عن بقية خطوط اللعب المختلفة.<sup>1</sup>

و سجلت نتائج إختبار التحمل (45-15") لمختلف خطوط اللعب في دراسة (أنيس بن سيدرة 2015) وجود فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح لاعبي خط الوسط أي أن صفة التحمل ، و يرى الباحثان وجود فروق بين خطوط اللعب في كرة القدم صنف أكابر في صفة التحمل و الإستهلاك الأقصى للأكسجين إلى الدور الذي يلعبه لاعبو خط الوسط في الفريق في الربط بين الدفاع و الهجوم و كذلك صناعة اللعب بالنسبة للاعب الوسط ذو الطابع الهجومي بالإضافة إلى تكسير الهجمات بالنسبة للاعب الوسط ذو الطابع الدفاعي مما يجعلهم يتمتعون بلياقة عالية و خاصة صفة التحمل التي تعتبر الميزة الرئيسية للاعب خط الوسط.<sup>2</sup>

و من خلال الجداول (20.23.24) نجد أن الصفات التي يحتاجها لاعب الوسط هي التنسيق الحركي و سرعة تغيير الإتجاه ويمكن القول هنا أن الصفة التي يحتاجها لاعب الوسط أثناء قيامه بالواجبات الخطئية هي الرشاقة حيث يبين (مفتي إبراهيم 2001) أن الرشاقة هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو إتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و إنسيابية و توقيت ، كما يضيف أيضا أن خفة الحركة و القدرة على التنسيق الحركي و رد الفعل الحركي هي قدرات مكونة لصفة الرشاقة و يرجع ذلك لطبيعة الأداء الذي يستوجب على لاعب الوسط القيام به خاصة في المرحلة الهجومية من أداء تمريرا سريعة و سرعة للتنقل و تغيير الاتجاه و القيام بعمليات إختراقية لدفاع الخصم بالمرأوغة و الخداع<sup>3</sup> و يرى الباحثان أن التنسيق الحركي و سرعة الحركة أو سرعة تغيير الإتجاه مع الكرة تعتبر من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة و يتوقف ذلك في قدرة اللاعب على تقييم ظروف اللعب و وضع حلول مناسبة في الوقت المناسب.

وقد إختلفت نتائج دراستنا مع دراسة (بوخالفة عبد الرزاق و عبود شرف الدين 2013) حيث توصلو أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مراكز اللعب في إختبار الرشاقة و يرجع الباحثان في هذا الخصوص أنه بسبب اختلاف فئة الدراسة حيث أجريت الدراسة على الأواسط،<sup>4</sup> أما دراستنا فكانت

<sup>1</sup> - أركان حسن جبار :مرجع سابق ، ص723.

<sup>2</sup> - أنيس بن سيدرة :دور خطوط اللعب في بعض الصفات البدنية (التحمل و السرعة)لدى لاعبي كرة القدم ،رسالة لنيل شهادة الماستر ،معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة محمد بوضياف،المسيلة الجزائر ،2015، ص73.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ،القاهرة ، الطبعة 2، 2001، ص200.

<sup>4</sup> - بوخالفة عبد الرزاق ،عبود شرف الدين :مرجع سابق .

للمدربين الأكبر، حيث يهمل العديد من المدربين وضع برامج تدريبية تخطيطية حسب النشاط و مراكز اللعب ومهام اللاعبين و حسب الفئات العمرية .

و يرى ( عمر إبراهيم 2012) أنه من بين الصفات البدنية التي يتمتع بها لاعب الوسط ذو الطابع الهجومي هي خفة الحركة<sup>1</sup> وهذا ما تؤكدته دراستنا، حيث أن لاعب الوسط أكثر لاعب إحتفاظا بالكرة و من أكثر الصفات المهارية التي يتمتع بها المراوغة و المحاورة و التميريرات الأمامية و هذا ما جاءت به (2011AMISCO).

ومنه توصلنا إلى أن الفرضية الثانية و التي مفادها أن المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي خط الوسط أثناء أداء الواجبات الخططية تتمثل في صفة التحمل العام و الخاص و الرشاقة .

### 6-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

تنطلق الفرضية الثالثة من إعتقاد مفاده أن المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي خط الهجوم حسب الواجبات الخططية هي صفة السرعة و القوة الانفجارية (الإرتقاء)، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تمت المعالجة الإحصائية لأسئلة في المحور الثالث .

تبين نتائج الجداول (28.30.29) أن الخفة و السرعة الإنتقالية و سرعة رد الفعل خصائص بدنية يحتاجها لاعبي الهجوم أثناء قيامهم بواجباتهم الخططية و يرى الباحث في هذا الخصوص أن متطلبات لاعبي الهجوم اللذين توكل إليهم مهمة التهديد تحتاج إلى سرعة اللعب و مفاجئة الخصم بالحركات السريعة حتى لا يسمح للمدافعين بملء الثغرات.

<sup>2</sup>كما يشر (خالد تميم الحاج 2017) أن سرعة الإنتقال و سرعة رد الفعل أحد أوجه السرعة في التدريب الرياضي بشكل عام و كرة القدم بشكل خاص<sup>3</sup>، و إنتقت فيه دراستنا مع دراسة ( بوخالفه عبد الرزاق 2013) حيث بينت نتائج دراسته عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي الهجوم في الإختبار (30 متر)<sup>4</sup>، و يضيف ( 2015فادي زيزقون) أن لاعبي الهجوم هم أكثر اللاعبين تنفيذا

<sup>1</sup> عمر إبراهيم محمد الحسن :الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم في الضفة الغربية ،رسالة ماجستير ،منشورة ،كلية الدراسات العليا،جامعة النجاح الوطنية ،فلسطين، 2012، ص122.

<sup>2</sup> -Fifa Éducation Jeux réduits et préparation physique intégrée, p42.

<sup>3</sup> -خالد تميم الحاج : أساسيات التدريب الرياضي، دار الجنادرية للنشر و التوزيع ،عمان، الاردن ،الطبعة 1 ،2017، ص131.

<sup>4</sup> -بوخالفه عبد الرزاق ،بن عبود شرف الدين:مرجع سابق ،ص 109.

للإنطلاقات أثناء المباراة،<sup>1</sup> كما إنتقلت دراستنا أيضا مع دراسة (محمود حمدون يونس 2011) حيث تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة الإنتقالية.<sup>2</sup>

وبين (مفتي إبراهيم 1990) أن سرعة رد الفعل ودقة التوقيت تحدد نجاح مهمة مهاجم الكرة<sup>3</sup>، وقد إختلفت دراسة (أنيس بن سيدرة 2015) مع نتائج دراستنا حيث بينت نتائج أنيس سيدرة الخاصة بإختبار السرعة (إختبار قطع مسافة 30م) لمختلف خطوط اللعب لاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا. وبالتالي فإنه لا توجد فروق بين خطوط اللعب الثلاثة (دفاع-وسط-هجوم) في صفة السرعة،<sup>4</sup> ويرجع الباحث ذلك لإختلاف المستوى الرياضي لعينة البحث.

وتبين لنا من نتائج الجداول ( 26 و 28 ) نجد أن صفة القوة الانفجارية صفة لازمة لدى لاعبي الهجوم أثناء قيامهم بمهامهم الخطئية و هذا ما إنتقلت فيه دراستنا مع دراسة (ظهاوي حبيب 2020) حيث على ضوء النتائج و التحاليل الإحصائية توصل ظهاوي إلى وجود فروقات معنوية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية حيث حققت مراكز خط الهجوم أحسن نتيجة في كل من صفة السرعة جري (31 متر) و صفة القوة القفز العالي من الثبات و صفة الرشاقة جري (25م + 5276م) ، و في كل من مهارتي الجري بالكرة و التصويب في المرمى<sup>5</sup> كما أشارت دراسة (منصوري وليد و شيكوش حمينة سمير 2021) عن تفوق لاعبي الهجوم في إختبار القفز من الثبات عن بقية المراكز و إستنتج منصورى وليد أن المهام الموكلة لخط الهجوم هي التي رفعت من مستوى لاعبي هذا الخط مقارنة مع خطي الدفاع و الوسط .<sup>6</sup>

<sup>1</sup> - فادي زيزقون: أهم المتغيرات البدنية التي طرأت على عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الحديثة، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية (سلسلة العلوم الصحية )، المجلد 35، العدد3، ص121.

<sup>2</sup> - محمود حمدون :مرجع سابق، ص12.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم :مرجع سابق، ص122.

<sup>4</sup> - أنيس بن سيدرة :مرجع سابق، ص73.

<sup>5</sup> - ظهاوي حبيب ،بلخيري سمير :دراسة تحليلية لمناصب اللعب على بعض الصفات البدنية (السرعة الإنتقالية ،الإرتقاء) و المورفولوجية (الطول و الوزن)،مذكرة لنيل شهادة الماستر،معهد علوم و تقنيات نشاطات بدنية ورياضية،جامعة محمد خيضر،بسكرة،2020، ص85.

<sup>6</sup> -منصوري وليد،شيكوش حسينة سمير:تأثير واجبات اللعب وخطوطه الدفاعية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم،مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر،معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية،جامعة محمد بوضياف،المسيلة،2021، ص126.

و يضيف (عقبوبي حبيب2016) أنه من الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الهجوم هي الإرتقاء الجيد إلى جانب القوة و التوازن<sup>1</sup>، ويؤكد (إبراهيم حماد2012) أن الوثب يحتل مكانة خاصة عند لاعبي الهجوم و الدفاع، و يرتبط الإرتقاء بشكل عام بصفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة،<sup>2</sup> و يشير (أبو علاء أحمد عبد الفتاح1993) أن العنصر الأساسي للإرتقاء هو القوة المميزة بالسرعة أي قدرة الجسم على إنتاج القوة والسرعة وهذا يعني أن هناك دمج بين صفتي القوة و السرعة،<sup>3</sup> أما (وديع ياسين1986) فيرى بهذا الخصوص أن القوة الانفجارية هي القدرة على التغلب على المقاومة أقل من القصوى لكن في أسرع زمن يستعملها لاعبي كرة القدم في أطرافهم السفلية من أجل الإرتقاء و ضرب الكرة بالرأس.<sup>4</sup>

و منه توصلنا إلى أن الفرضية الثالثة و التي مفادها أن المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي خط الهجوم أثناء أداء الواجبات الخطئية تتمثل في صفة السرعة و صفة الإرتقاء.

<sup>1</sup>-عقبوبي حبيب :مرجع سابق ،ص62.

<sup>2</sup>- إبراهيم حماد :مرجع سابق ،ص31.

<sup>3</sup>- أبو علاء أحمد عبد الفتاح ،نصر الدين السيد:فيسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر العربي،الطبعة1993،1.

<sup>4</sup>- وديع ياسين التكريتي، ياسين طه الجبار :الإعداد البدني للنساء،دار الكتاب العربي،الموصل ،بدون طبعة ،1986،ص68.

الإستنتاج العام :

من خلال ملاحظة و تحميل نتائج لإستبيان و إنطلاقا من إستنتاجات المحاور الثالثة تبين لنا بوضوح أن هناك إختلاف في المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم أثناء أداء الواجبات الخططية حسب مراكز لعبهم و على ضوء النتائج خرجنا بالإستنتاجات التالية :

✓ المتطلبات البدنية للاعبي الدفاع حسب واجباتهم الخططية هي : صفة القوة العضلية و صفة السرعة .

✓ المتطلبات البدنية للاعبي الوسط حسب واجباتهم الخططية هي : صفة الرشاقة و صفة التحمل

✓ المتطلبات البدنية للاعبي الهجوم حسب واجباتهم الخططية هي : صفة القوة الانفجارية و صفة السرعة .

✓ توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في المتطلبات البدنية لمراكز اللعب (دفاع - وسط - هجوم) حسب الواجبات الخططية للاعبي كرة القدم لكل مركز من هذه المراكز صفات يجب أن يتمتع بها لاعبي كرة القدم لهذا يجب على المدربين التركيز على هذه الصفات أثناء التدريبات للوصول بلاعبين إلى أعلى المستويات .

الإقتراحات والتوصيات:

- ضرورة الإهتمام بالصفات البدنية للاعبي كرة القدم كل حسب مراكز اللعب و واجبات كل لاعب مع عدم إهمال التحضير الكامل و لشامل من كل الجوانب.
- تثقيف اللاعبين بالمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم عامة و مراكز اللعب خاصة، و بناء برامج تراعي خصوصيات مركز اللعب (تدريب فردي).
- بناء برامج تراعي خصوصيات مركز اللعب (تدريب فردي).
- ضرورة الإهتمام بالتكوين لدى المدربين و الإطلاع على ما هو جديد في متطلبات اللعب في كرة القدم .
- الإنتقاء و التوجيه للاعبين حسب قدراتهم البدنية من أجل التوظيف الصحيح في مراكز لعبهم .
- إجراء دراسات مشابهة تتناول كل متطلبات لاعب كرة القدم (متطلبات نفسية، خطية، فيزيولوجية، مهارية ..).
- توظيف و تدريب اللاعبين كل حسب مركز لعبه و إنطلاقا من المتطلبات البدنية و المهارية .
- ضرورة إجراء دراسات و بحوث مشابهة على بقية الفئات العمرية الأخرى.
- تدريب اللاعبين حسب المراكز و هذا انطلاقا من واجبات و خصوصيات و متطلبات كل مركز في الفريق.

خاتمة :

رغم تطور الكرة العالمية إلى أن مستوى كرة القدم في الجزائر بعيد كل البعد عن المستوى العالي خاصة قاريا، حيث لم يفز أي فريق جزائري ببطولة قارية للأندية منذ 2014، و رغم تفوق المنتخبات الأولى فالتعداد البشري للمنتخب الجزائري من لاعبين ومدربين غالبيتهم أخذو تكوينهم خارج الجزائر ومن أجل النهوض بالرياضة ووجب تكوين اللاعبين و إعدادهم بالشكل الصحيح مبني على أسس علمية و طرق موضوعية من قبل مدربين مكونين تكوين جيد و ملمين بكل ما يخص كرة القدم و مواكبين للتطور الحاصل في اللعبة.

و لقد حاولنا في هذا البحث التعرف على الصفات البدنية التي على اللاعب أن تتوفر فيه أثناء أدائه للواجبات الخطئية لكل مركز من مراكز اللعب ، ولقد توصلنا على وجود تنوع و إختلاف في المتطلبات البدنية بين مختلف المراكز و أيضا بين مختلف الخطوط ، حيث تمثلت الصفات الخاصة بلاعبي الدفاع في القوة و السرعة أما الصفات الخاصة بلاعبي الوسط فهي الرشاقة و التحمل و كانت الصفات الخاصة بلاعبي الهجوم هي الارتقاء و السرعة .

و في الأخير ووجب تكوين اللاعبين و توظيفهم في مراكزهم حسب مؤهلاتهم و يتضمن هذا التكوين إعداد اللاعبين بدنيا حسب متطلبات رياضة كرة القدم عموما و حسب مراكز اللعب و واجباتهم الخطئية الخاصة، حيث عدم توفر المقومات البدنية للاعب ينتج عنه نقص في مردودية اللاعب في الميدان و التحول إلى عدم إجابة اللاعب إلى المهارات الأساسية و عدم مقدرته على أداء الواجبات الخطئية التي يفرضها المركز الذي يشغله.

قائمة المصادر و

المراجع

## قائمة المصادر والمراجع :

### المراجع العربية :

1. إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة 1 ، 1996 .
2. إبراهيم شعلان و عمران أبو مجد : خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 1 ، 1997 .
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين: كتاب فيسبولوجيا اللياقة البدنية ، ملتزم الطبع و النشر دار الفكر العربي ، مدينة النصر، القاهرة ، الطبعة2، 2008 .
4. أبو العلاء لأحمد عبد ، شعلان إبراهيم : فيسبولوجيا التدريب في كرة القدم ، دارالفكر العربي ، القاهرة، مصر،1994.
5. أبوعبده ، حسن السيد : الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية ، مصر، الطبعة، 2002.
6. أحمد بسويطي : أسس و مبادئ التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة1 ، 2008 .
7. أحمد عطية فتحي : كتاب أساسيات التدريب كرة القدم ، الطبعة 2 ، 2017.
8. أشرف محمود : كتاب اللياقة و الإستشفاء في المجال الرياضي ، دار النشر النفيس للنشر و التوزيع، الأردن، 2016 .
9. أمر الباسطي : التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر،1995.
10. أمر الله البساطي : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة للنشر، الإسكندرية، مصر، 2001.
11. أمين الخولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت،1996.
12. أمين صبحي هلال: الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم ، دار أمجد للنشر، عمان، الطبعة1، 2017، .
13. تامر محسن ، واثق ناجي : التدريب الدائري بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، العراق ، 1989.

14. جوناثان ويلسون ترجمة أحمد علي لطفي : الهرم المقلوب تاريخ تكتيكات كرة القدم ، هيئة أبو ظبي للثقافة و التراث ، أبو ظبي ، الطبعة 1 ، 2011 .
15. حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، القاهرة ، 2002 .
16. حسن السيد أبو عبده : الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، الطبعة 1 ، 2008 .
17. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية لتدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث، الكويت ،1984.
18. حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم ، دار النشر ، 1997.
19. حنفي محمود مختار: تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون طبعة ، 1980 .
20. خالد تميم الحاج : أساسيات التدريب الرياضي ، دار الجنادرية للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن ، الطبعة 1 ، 2017 .
21. رومي جميل : كرة القدم ، دار النفائس للنشر و التوزيع ، لبنان ، 1986 .
22. زهران السيد عبد الله : الدفاع و الوسط في كرة القدم ، دار الوفاء للنشر ، الإسكندرية ، الطبعة 1 ، 2007 .
23. زهران السيد عبد الله : الدفاع و الوسط في كرة القدم ، دار الوفاء ، دنيا للطباعة و النشر ، الإسكندرية ، الطبعة 1 ، 2007 .
24. شحاتة سليمان ومحمد الشحاتة : مناهج البحث بين النظرية و التطبيق ، مركز الإسكندرية ، الطبعة 1 ، 2000 .
25. طه إسماعيل و آخرون : كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 .
26. ظافر أحمد منصور : تحليل الأداء الفني المهاري في كرة القدم، دار غيداء للنشر و التوزيع، عمان، الطبعة 1 ، 2010 .
27. عادل تركي ، حسن إسلام جبار صاحب : كرة القدم تعليم و تدريب ، العراق ، 2017 .
28. عادل خير الله : كرة القدم ، دار المؤلف للنشر والتوزيع ، لبنان ، الطبعة 1 ، 2006 .
29. عصام محمد أمين حلمي ، محمد جابر أحمد بريقع : التدريب الرياضي أسس مفاهيم إتجاهات ، دار الطباعة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر، 1997 .

30. عمار بوحوش، محمد محمود : مناهج البحث العلمي و إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة4، 1995.
31. فاضل دحام منصور المياحي : القدرات البدنية في كرة القدم ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، الطبعة 1 ، 2018.
32. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، جامعة حلوان ، القاهرة ، الطبعة الحادية عشر، 1990 .
33. محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد : كتاب اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي، مصر، الطبعة3، 1979 .
34. محمد عوض بسويني : نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، الجزائر، الطبعة2، 1992.
35. مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين : الحكم العربي و قوانين كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر، الطبعة 2 ، 1990 .
36. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة2، 2001.
37. مفتي إبراهيم حمادة : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة 1، 1994.
38. مفتي حماد إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
39. مفتي حماد إبراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، مصر، الطبعة1، 2010.
40. ممدوح محبى و محمد علي : الإعداد الدهني و تطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة1، 1998.
41. موفق أسعد محمود : الإختبارات و التكتيك في كرة القدم، دار دجلة، المملكة الأردنية الهاشمية، الطبعة2، 2009.
42. موفق مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الأردن، عمان، الطبعة1، 1990.

43. وديع ياسين التكريتي، ياسين طه جبار: الإعداد البدني للنساء، دار الكتاب العربي، الموصل، بدون طبعة، 1986 .

### المراجع الأجنبية :

44. Barrow.u.m and Magee.r.practical :Amur each to measurement leaf Philippe Leroux, Planification et entrainement pour atteindre la performance ، Amphora ،Paris ،2006.
45. Bernard Turpin : Préparation Entraînement du footballeu ،Amphora ،2002.
46. Cazorla : Evaluation physique et physiologique du footballeur et orientation de sa préparation physique·univ bordeaux2, 2006.
47. Cédric Cattenoy : Ecole de Football, Amphora ,2002.
48. Dr, Zakaria, Claire Tourny, Jean Gallice, Saïd Ahmaïdi, Jean Michel Bénézet: Éducation Jeux réduits ET préparation physique intégrée, Département ET Développement technique de la FIFA.
49. FIFA, JEUX REDUITS ET PREPARATION PHYSIQUE OPCIT.
50. Frédéric Lambertin : Football, Préparation physique intégré, Amphora, 2000.
51. <https://WWW/-ArabianBodybuilding.com .com .28/04/2023,3h>.
52. jean paula: football une préparatio, physique programmé paris, amphora, 2008.
53. Jeux réduits et préparation physique intégrée : département éducatio et développement technique de la fifa, dr zakaria, claire tourny, jean gallice, said ahmaidi, jean michel bénezet.
54. KUNT DEITRICH : le football, Paris, vigot, 1988.
55. Lambertin frederecic: football preparation physique integrated amphora ،Paris.
56. RAYMOND TOMAR : la condition physique Paris vigot, 1988.
57. Stanly, l: football illustrée, Paris, amphora, 1990.

### مذكرات و رسائل التخرج:

58. أنيس بن سيدرة : دور خطوط اللعب في بعض الصفات البدنية (التحمل و السرعة) لدى لاعبي كرة القدم، رسالة لنيل شهادة الماستر، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة الجزائر، 2015.

59. بوخالفة عبد الرزاق، بن عبود شرف الدين: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب، مذكرة لنيل شهادة الماستر، منشورة، كلية اللغات و الأداب و العلوم الإنسانية و الإجتماعية، قسم التربية البدنية الرياضية ، جامعة العربي بن مهدي ، أم البواقي الجزائر، 2013.
60. بوزياني نور الدين : علاقة التوازن الحركي بدقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم، بحث مقدم لنيل شهادة الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم، 2016 .
61. دهبازي محمد الصغي : تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير، غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية، 2015.
62. ظهراوي حبيب ، بلخيري سمير: دراسة تحليلية لمناصب اللعب على بعض الصفات البدنية (السرعة الإنتقالية ، الإرتقاء) و المورفولوجية (الطول و الوزن) ، مذكرة لنيل شهادة الماستر، معهد علوم و تقنيات نشاطات بدنية و رياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة ، 2020.
63. عبد القادر ناصر، يوسف حرشاي : تأثير واجبات و مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية الوسط و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم، أطروحة لنيل الدكتوراه، غير منشورة، جامعة الجزائر 3 ، 2006.
64. عتبوبي حبيب: تحديد بعض الخصائص الفيزيولوجية و المورفولوجية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية وفق مستوى و مراكز لعبهم ، بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر، 2016.
65. عمر إبراهيم محمد حسين عيد: الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، غير منشورة ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين، 2012.
66. قليز سهيلة، رجدلة علي : تأثير النشاط البدني المكيف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبيعية ، رسالة لنيل شهادة الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم ، الجزائر، 2013 .
67. كتشوك سيدي محمد : أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية و بعض المتغيرات الفيزيولوجية و الأداء المهادي لناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3، 2011.

68. كمال كحلي وآخرون: علاقة التوازن الحركي بدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم صنف الأكاير، بحث منشور لنيل شهادة الماستر، ولاية مستغانم، 2016.
69. منصور وليد، شيكوش حسينة سمير: تأثير واجبات اللعب وخطوطه الدفاعية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2021.
70. ولد حمو مصطفى: المواصفات البدنية والتقنية للاعبين كرة القدم من مختلف الفئات العمرية (أصاغر أشبال) و مستويات اللعب (نخبوي غير نخبوي)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر3، 2012.

### المجلات و القالات :

71. أركان حسن جبار و آخرون: دراسة مقارنة لبعض الصفات و القدرات البدنية وفق خطوط اللعب للاعبين الشباب في كرة القدم، جامعة واسط، منشورة، المجلد 71، العدد 7، 2022.
72. بو علي لخضر: الخصائص البدنية و المهارية في مختلف المراكز عند اللاعبين الناشئين لكرة القدم في مختلف النوادي الرياضية لكرة القدم، مجلة الخبير، العدد 3، الشلف، 2014.
73. دراسة تحليلية لفاعلية بعض المتغيرات الهجومية للمنتخب الإسباني في نهائيات كأس الأمم الأوروبية لكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 22-مارس، بولندا و أوكرانيا، 2012.
74. شتيوي عبد المالك، دهبازي محمد الصغير: تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب، مجلة التحدي، العدد 11، أم البواقي، 2017/01/05.
- فادي زيزقون : أهم المتغيرات البدنية التي طرأت على عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الحديثة، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية (سلسلة العلوم الصحية )، المجلد 35، العدد3.
75. محمود حمدون يونس : دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العمة و الخاصة بين خطوط اللعب للاعبين كرة القدم، مجلة الرافين للعلوم الرياضية، مجلد17، العدد57، 2011.

### المواقع الإلكترونية:

76. موقع المكتبة الرياضية الشاملة: قسم العلوم الإنسانية، علوم الحركة الكاتب-Tamer El Dawood تاريخ ارسال:9 أبريل 2015.
77. موقع ويكيبيديا: الموسوعة الحرة، مقال حول التوافق العضلي العصبي، 3 نوفمبر 2023، 2 مساء.

# قائمة الملاحق



جامعة الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي

## استمارة الإمتحان

### الموضوع

استمارة استبائية موجهة لمدرربي فرق أكابر ولاية جيجل .

في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب رياضي تنافسي

**بعنوان: دراسة تحليلية لمراكز اللعب حسب المتطلبات الخطئية للاعبين كرة القدم**

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية ونتعهد أن كامل البيانات

والمعلومات الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة: ضع علامة (x) في الخانة المناسبة

تحت إشراف الدكتور :

إعداد الطلبة:

- بلفريطس ياسين

- يحيوي خديجة

- خراط حبيب

السنة الجامعية: 2023/2022

✓ محور البيانات الشخصية :

1- ماهو منصبك في الفريق :

- مدرب رئيسي
- مدرب مساعد

2- عدد سنوات الخبرة في التدريب :

- أقل من 5سنوات
- من 5 إلى 10 سنوات
- أكثر من 10 سنوات

3- ماهي شهادتك التدريبية المتحصل عليها من وزارة الشباب والرياضة :

- الدرجة الأولى
- الدرجة الثانية
- الدرجة الثالثة
- ليس لدي شهادة

4- ما هي الشهادة الأكاديمية المتحصل عليها :

- شهادة ليسانس
- شهادة الماجستير
- شهادة دكتوراه
- ليست لدي شهادة

5- ماهي شهادتك الفدرالية :

- CAF A
- CAF B
- CAF C
- FAF 3
- FAF 2
- FAF 1

✓ المحور الأول : المتطلبات البدنية للاعبي الدفاع حسب الواجبات الخطئية للاعبي

كرة القدم:

✓ إن تحول اللاعب من الدفاع الى الهجوم ومن الهجوم إلى دفاع بالنسبة للظهير الايمن والأيسر يتطلب :

- تحمل السرعة
- سرعة الانتقال
- القوة الانفجارية
- المرونة
- سرعة تغيير الاتجاه

6- إيجاد اللاعب للأساليب الدفاعية كالتغطية و الدفاع وإتخاذ المكان المناسب يتطلب:

- المداومة
- السرعة
- القوة العامة

7- عند التصويب من بعيد أوتشتيت الكرة بعيدا عن المرمى يحتاج اللاعب إلى :

- القوة المميزة بالسرعة
- المرونة
- التحمل الخاص
- القوة الانفجارية

9- عند بناء اللعب من الخلف بإستخدام التمريرات الطويلة أوالعرضية يحتاج اللاعب إلى :

- التنسيق الحركي
- سرعة رد الفعل
- القوة المميزة بالسرعة

10- استرجاع الكرات الهوائية والأرضية وقطعها على المهاجمين:

- سرعة رد الفعل
- مداومة
- سرعة الانطلاق
- القوة الانفجارية

11- تتمثل الصفات البدنية عند القيام بالواجبات الدفاعية الخاصة بالمواقف الثابتة في :

- الارتقاء (القوة الانفجارية)
- سرعة رد الفعل
- القدرة على تغيير الإتجاه

12- للتصدي لتحركات المهاجمين والأجنحة وللحذر من الحركات الخداعية التي يقومون بها يجب على اللاعب أن يمتلك صفة:

- القوة العضلية
- الرشاقة
- سرعة رد الفعل

13- يحتاج الظهير (الأيمن والأيسر) أثناء التنشيط الهجومي إلى :

- تحمل الخاص
- السرعة الانتقالية
- التسارع
- السرعة الهوائية القصوى ( vma )

✓ المحور الثاني : المتطلبات البدنية للاعب الوسط حسب الواجبات الخطئية للاعب كرة القدم:

14 - للقيام بالواجبات الدفاعية من خلال تغطية على المدافعين عند الخروج للاسترجاع الكرة و

خلق تفوق عددي يحتاج اللاعب الى :

- التنقل السريع
- القوة العامة
- التحمل الهوائي
- تكرار الجري السريع (RSA)

15- عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة يحتاج فيها

اللاعب إلى:

- السرعة الهوائية القصوى
- سرعة الاستجابة و رد الفعل
- سرعة الانتقال
- المداومة
- الرشاقة

16- الإنضمام للتكتل الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى يحتاج اللاعب إلى:

- التحمل الهوائي
- سرعة الاستجابة و رد الفعل
- سرعة الانتقال
- الرشاقة

17- من أجل بناء اللعب ونقل الكرة من الوسط إلى الهجوم يحتاج لاعب الوسط إلى :

- سرعة رد الفعل
- التنسيق الحركي
- سرعة الحركة
- السعة الهوائية (CA)

18- من أجل كسر التكتل الدفاع المنافس عن طريق التسديد البعيد يحتاج لاعب الوسط الى :

- القوة المميزة بالسرعة
- سرعة رد الفعل
- المرونة
- القوة الانفجارية

19- من أجل خلق تفوق عددي و خلق المساحات يحتاج متوسط الميدان الى :

- تحمل سرعة
- السرعة الانتقالية
- الرشاقة

- السرعة الحركية

20- القيام بالمهارات الهجومية مثل الخداع ، التمويه، الجري بالكرة و الاحتفاظ بها يتطلب من وسط الميدان :

- التنسيق الحركي
- التوازن
- السرعة الحركية
- القوة العضلية

21- التحرك و اللعب بدون كرة و تبادل المراكز يحتاج وسط الميدان إلى :

- التحمل العام
- القوة العامة
- سرعة رد الفعل
- سرعة تغيير الاتجاه

**المحور الثالث: المتطلبات البدنية للاعبين الهجوم حسب المتطلبات الخطئية للاعبين كرة القدم:**

22- يحتاج المهاجم أثناء إنهاء الهجمة من أجل تسجيل الأهداف إلى :

- سرعة رد الفعل
- المرونة
- سرعة الحركة
- القوة الانفجارية

23- الجري الحر وتبادل المراكز وخلق مساحات خالية يتطلب :

- السرعة الانتقالية
- المرونة
- التوازن

- القدرة على تكرار الجري السريع (RSA)

24- القيام بالتمرير و بناء الهجمات و الإرتكاز على الظهير و لاعب الوسط بالنسبة للجناح يتطلب:

- تحمل القوة
- السرعة الحركية
- سرعة رد الفعل

25- العمل المهاجم على استغلال وكسب جميع التميريات العرضية والأمامية التي ترسل إليه في المنطقة الهجومية وذلك بتصويبها إلى المرمى يتطلب :

- القوة الانفجارية
- تحمل القوة
- سرعة تغيير الاتجاه
- القوة المميزة بالسرعة
- سرعة رد الفعل

26- المناورة بالكرة و بدون كرة و القيام بالخداع و التمويه و المراوغة للتخلص من المدافع يتطلب:

- المرونة
- الرشاقة
- التنسيق الحركي
- السرعة الحركية
- سرعة رد الفعل

27- يعتبر المهاجم أول مدافع عند خسارة الكرة و يحتاج أثناء ذلك إلى :

- التحمل الهوائي
- التوازن
- الرشاقة
- سرعة رد الفعل

28- الواجبات الهجومية في المواقف الثابتة تحتاج إلى :

- القوة العضلية
- القوة العامة
- السرعة
- القوة المميزة بالسرعة
- السرعة الحركية

ملاحق الدراسة الإستطلاعية :

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,774	8

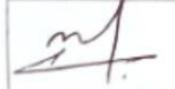
**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,802	8

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach <sup>a</sup>	Nombre d'éléments
,729	7

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	الرتبة	الجامعة	التوقيع
1	أيتوازو صعند ودمر	أستاذ مساعد -٩-	جامعة جيجل	
2	لوكية يوسف طائفة	استاذ معلمين	جامعة جيجل	
3	كسوري أسماء	دكتوراه	جامعة جيجل	
4	بوزكريه قوزي	دكتوراه	جامعة جيجل	