



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية

شعبة : التدريب الرياضي

تخصص : التحضير البدني الرياضي

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في كرة القدم لفئة الناشئين (15-17 سنة)

- دراسة ميدانية لفريق اتحاد الميلية ولاية جيجل-

إشراف الأستاذ:

د. بطاط نور الدين

إعداد الطلبة :

- خمخم صالح

- دميغة عاطف

السنة الدراسية 2018/2017



شكر و عرفان

نحمد الله عز و جل على أن من علينا بإتمام هذا البحث و أسأله مزيدا من النجاح و التوفيق في نجاحات مقبلة بإذنه تعالى.
ثم نتوجه بخالص الشكر و العرفان و الامتنان للدكتور: "بطاط نور الدين" و مصداقا لقول رسول الله عليه الصلاة و السلام: "من استعاذكم فأعيزوه، و من سألكم بالله فأعطوه، و من دعا لكم فأجيبوه، و من صنع لكم معروفا فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئوه فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه" الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث و لم يبخل علينا بتوجيهاته و آرائه القيمة .

و نتوجه بخالص عبارات الشكر العرفان لأساتذتنا الكرام الذين تتلمذنا على أيديهم طيلة مشوارنا الدراسي و الجامعي، كما نشكر مسؤولي فريق اتحاد الميلية على استقبالهم لنا.

كما لا يفوتنا تقديم الشكر إلى كل من كانت له يد عون في إخراج هذا البحث إلى النور، سائلين المولى عز و جل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم.

و نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد و لو بابتسامة.

الإهداء

إلى من قال فيهما المولى عز وجل

" وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا " . الآية -24- سورة

الإسراء

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم :

" الجنة تحت أقدام الأمهات "

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أمي الغالية " حفصها الله "

إلى من علمني الجد و الاجتهاد و الصبر و أن مسافة الألف

ميل تبدأ بخطوة أبي العزيز حفظه الله و أطال في عمره

إلى أخي أمين و زوجته و ولده " أنس " جمع الله شملهم

إلى جميع إخوتي و أخواتي "نجم الدين " و " فيصل " و "سناء

" و "سمية" رعاهم الله و وفقهم لكل خير

إلى جميع الأصدقاء و زملاء الدراسة و العمل

..... إلى كل من حملهم قلبي و نسيهم قلبي

إهداء عاطف

الإهداء

" وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا
وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا " صدق الله العظيم. الآية -23- سورة

الإسراء

أهدي ثمرة جهدي و تاج عملي

إلى من حملت وهنا على وهن " أمي الحنونة"، إلى الذي
تحمل عناء الدنيا من أجلي " أبي العزيز "

إلى أخي الكبير " ياسين" الذي أجده سندا لي في جميع المحن
إلى أخواتي "سمية" " مسيكة" و أولادهم "بهاء الدين" " آدم"
"هديل"

إلى أختي "نسيمة" وفقها الله في حياتها المهنية .

إلى أختي "صابرينة" أتمنى لها النجاح و التوفيق في دراستها

إلى أختي "المياء" أتمنى لها التوفيق و النجاح في البكالوريا

إلى جميع الأصدقاء و زملاء الدراسة

إلى من مد لي بيد العون في اتمام هذا النور من قريب أو بعيد

إهداء صالح

- * شكر و عرفان أ.....
 * الإهداء ب.....
 * قائمة المحتويات ج.....
 * قائمة الأشكال و الجداول د.....
 مقدمة 1.....

الإطار النظري و المفاهيمي للدراسة

الجانب التمهيدي

- 1- الاشكالية 5.....
 2- فرضيات البحث 7.....
 3- أهمية البحث 7.....
 4- أهداف البحث 8.....
 5- أسباب اختيار الموضوع 8.....
 6- تحديد مصطلحات البحث 9.....
 7- الدراسات السابقة 14.....

الجانب النظري

الفصل الأول: الصفات البدنية

- تمهيد 24.....
 1- مفهوم الصفات البدنية 25.....
 2-1 خصائص الصفات البدنية 26.....
 3-1 مبادئ عامة لتنمية الصفات البدنية 27.....
 2- أنواع الصفات البدنية 27.....
 1-2 القوة العضلية 27.....
 1-1-2 التعريف بالقوة العضلية 28.....
 2-1-2 أنواع القوة العضلية 30.....
 3-1-2 تنمية القوة العضلية 30.....
 4-1-2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية 31.....
 2-3 السرعة Speed 32.....
 1-2-3 تعريف السرعة 32.....
 2-2-3 أهمية السرعة 32.....
 3-2-3 أنواع و أشكال السرعة 33.....
 4-2-3 العوامل المؤثرة في السرعة 33.....
 5-2-3 التوجيهات الهامة لتنمية السرعة 34.....

| | |
|----------|---|
| 35..... | 1-4 المرونة Flexibility |
| 36..... | 1-1-4 تعريف المرونة..... |
| 36..... | 2-1-4 أهمية المرونة..... |
| 36..... | 3-1-4 أنواع المرونة..... |
| 37..... | 4-1-4 تطوير و تنمية المرونة..... |
| 37 | 5-1-4 العوامل المؤثرة في صفة المرونة..... |
| 38..... | 1-5 التحمل..... |
| 39..... | 1-1-5 أنواع التحمل..... |
| 40..... | 2-1-5 أهمية التحمل..... |
| 40..... | 3-1-5 تحمل نظام إنتاج الطاقة..... |
| 41..... | 1-6 الرشاقة..... |
| 41..... | 1-1-6 تعريف الرشاقة..... |
| 42..... | 2-1-6 أنواع الرشاقة..... |
| 42 | 3-1-6 مكونات الرشاقة..... |
| 43..... | 3-1-6 وسائل تطوير الرشاقة..... |
| 43..... | 4-1-6 طرق تنمية الرشاقة..... |
| 44..... | 7 علاقة الصفات البدنية بالتدريب..... |
| 45..... | خلاصة..... |

الفصل الثاني: كرة القدم و خطوط اللعب

| | |
|----------|--|
| 47 | تمهيد..... |
| 48..... | 1 كرة القدم..... |
| 48..... | 1-1-التعريف بكرة القدم..... |
| 48..... | 2-1-تاريخ و نشأة اللعبة..... |
| 49..... | 3-1-نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر..... |
| 51..... | 4-1-أهمية كرة القدم في المجتمع..... |
| 52 | 2- مراكز اللعب في كرة القدم..... |
| 53..... | 1-2- الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب |
| 53..... | 2- 1- 1- لاعبو الدفاع |
| 53..... | 2- 1- 1- 1- 1- ظهير الجنب: (الأيمن و الأيسر-2-3)..... |
| 54..... | 2- 1- 1- 2- ظهير الوسط رقمه (4)..... |
| 55..... | 2- 1- 1- 3- الظهير الحر رقمه (5)..... |
| 57..... | 2- 1- 2- لاعبو خط الوسط..... |
| 57..... | 2- 1- 2- 1- لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه *10*..... |

- 58.....2-2-1-2- لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه (6).....
- 59.....2-2-1-3- لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه *8*.....
- 61.....2-1-3- لاعبو خط الهجوم.....
- 61.....2-1-3-1- الجناحان و اللذان رقمهما "7" و "11".....
- 62.....2-1-3-2- قلب الهجوم (رأس الحربة) و الذي رقمه "9".....
- 63.....3-المهارات المميزة لكل مركز.....
- 64.....4-أهمية مراكز اللعب.....
- 65.....خلاصة.....

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (الناشئين)

- 67.....تمهيد.....
- 68.....1-مفهوم المراهقة.....
- 68.....2-تعريف المراهقة.....
- 68.....2-1-لغة.....
- 69.....2-2-اصطلاحا.....
- 69.....3-مراحل المراهقة.....
- 70.....3-1-المراهقة المبكرة.....
- 70.....3-2-المراهقة الوسطى (15 إلى 18).....
- 71.....3-3-المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة).....
- 71.....4-خصائص المراحل العمرية (المراهقة المتوسطة).....
- 71.....4-1-خصائص القدرات الحركية.....
- 72.....4-2-الخصائص الفيزيولوجية.....
- 73.....4-3-الخصائص الاجتماعية.....
- 74.....4-4-الخصائص الفكرية.....
- 74.....4-5-الخصائص الانفعالية.....
- 75.....5-حاجات المراهق.....
- 76.....5-1-الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية.....
- 76.....5-2-الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار.....
- 77.....5-3-الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها.....
- 77.....5-4-الحاجة إلى التفكير و الاستفسار عن الحقائق.....
- 77.....6-مشكلات المراهقة.....
- 78.....7-أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....
- 79.....8-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.....
- 80.....9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....
- 81.....10-نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين.....
- 82.....خلاصة.....

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....85
 2- المنهج المتبع في الدراسة.....89
 3- مجتمع و عينة الدراسة.....90
 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات.....91
 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....91
 6- مجالات الدراسة.....101
 1-6 المجال البشري.....101
 2-6 المجال المكاني.....102
 3-6 المجال الزمني.....102
 7- الأساليب الإحصائية.....102

الفصل الثاني: عرض النتائج و مناقشتها

- تمهيد.....105
 1- عرض نتائج الاختبارات البدنية.....106
 1-1 عرض و تحليل نتائج اختبار المداومة (التحمل) كوبر 12 دقيقة106
 2-1 عرض و تحليل نتائج اختبار المداومة (التحمل) 800 م108
 3-1 عرض و تحليل نتائج اختبار المداومة (التحمل) بريكسي 5 دقائق110
 4-1 عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة 100 م.....112
 5-1 عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة القصوى 60 متر.....114
 6-1 عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة الانتقالية 20 متر.....116
 7-1 عرض و تحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية118
 8-1 عرض و تحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة.....120
 9-1 عرض و تحليل نتائج اختبار القوة122
 2- مناقشة النتائج الميدانية ومقارنتها بالدراسات السابقة في ضوء الفرضيات.....124
 1-2 تفسير و مناقشة و مقارنة نتائج الفرضية الأولى.....124
 2-2 تفسير و مناقشة و مقارنة نتائج الفرضية الثانية126
 3-2 تفسير و مناقشة و مقارنة نتائج الفرضية الثالثة.....128
 3- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية العامة.....130
 1-الاستنتاجات133
 2- الاقتراحات و التوصيات.....133
 خاتمة.....135

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

| الصفحة | عنوان الشكل |
|--------|---|
| 106 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (2) |
| 108 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (3) |
| 110 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (4) |
| 112 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (5) |
| 114 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (6) |
| 116 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (7) |
| 118 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (8) |
| 120 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (9) |
| 122 | الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج الجدول رقم (10) |

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|---|----------------|
| 88 | قيم الثبات و الصدق للدراسة الإحصائية | الجدول رقم: 01 |
| 107 | دلالة الفروق في اختبار المداومة (التحمل) كوبر 12 د لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم | الجدول رقم: 02 |
| 109 | دلالة الفروق في اختبار المداومة (التحمل) 800 م لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم . | الجدول رقم: 03 |
| 111 | دلالة الفروق في اختبار المداومة (التحمل) اختبار بريكسي 5 دقائق لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم | الجدول رقم: 04 |
| 113 | دلالة الفروق في اختبار السرعة 100 م لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم | الجدول رقم: 05 |
| 115 | دلالة الفروق في اختبار السرعة القصوى 60 م لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم | الجدول رقم: 06 |
| 117 | دلالة الفروق في اختبار السرعة الانتقالية 20 متر لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم . | الجدول رقم: 07 |
| 119 | دلالة الفروق في اختبار القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية) لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم . | الجدول رقم: 08 |
| 121 | دلالة الفروق في اختبار القوة المميزة بالسرعة(الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 م) لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم | الجدول رقم: 09 |
| 123 | دلالة الفروق في اختبار القوة (الوثب العمودي من الثبات) لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم . | الجدول رقم: 10 |

مقدمة :

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تستحوذ على اهتمام أكثر الناس و لا سيما المعنيين بالجانب الرياضي في العالم و ذلك للخصوصية التي فيها و المتعة التي تقدمها إلى متبعيها، الأمر الذي جعلها اللعبة الأولى في العالم من حيث الشعبية، كما لا يخفي التطور الكبير الذي حدث في هذه اللعبة و قوانينها و وسائل تدريبها و ذلك بالاعتماد على الوسائل العلمية التي من شأنها الإرتقاء بمستوى اللاعبين و بالتالي تحقيق أفضل إنجاز و هو الهدف المطلوب من العملية التدريبية في المجال الرياضي.

إن تطور لعبة كرة القدم نتيجة لمواكبة التطورات الحاصلة في ميادين الحياة كلها، فبدأ المهتمون باللعبة بتسخير الإمكانيات و القدرات كلها من أجل الوصول إلى المستوى العالي في الأداء و تحقيق أفضل إنجاز بالاعتماد على الدراسات و البحوث و الاستفادة من العلوم الأخرى و التقصي و الإحاطة بالجوانب التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة و إعداد اللاعبين من الناحية البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية جميعها دون إغفال جانب من جوانب اللعبة الأساسية لذا يتطلب ذلك بدل الجهود الحقيقية من قبل المدربين و اللاعبين على حد سواء للوصول إلى المستوى المطلوبة بإتباع الطرائق العلمية الحديثة و من تلك الطرائق تقويم أداء اللاعبين و الذي نقصد به أن يتبع أداء كل لاعب على حدة خلال التدريب أو المباراة و ذلك من خلال أداء القدرات البدنية و الصفات الحركية الخاصة باللعبة.

إن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعبي كرة القدم، و كي تكون كل مهارة عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة و حالة بدنية عالية و التكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس.

و واجب العداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، المداومة، السرعة، المرونة و الرشاقة)، و هي الصفات البدنية الهامة و اللازمة للاعب كرة القدم، و هذه العناصر على الرغم من

إمكان فصل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر و يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى.

و لقد تطورت طرق الإعداد البدني و المهاري، كما تطورت خطط اللعب الدفاعية و الهجومية بدرجة ملحوظة مما أدى إلى زيادة مدى الأداء الحركي المطلوب تنفيذ في كل مركز ونعني بالمدى الحركي تلك المساحة المطلوبة أن يغطيها كل لاعب يشغل مركز من مراكز اللعب في كرة القدم، و كلما زادت الواجبات و الوظائف التي يجب أن يؤديها لاعبو كل مركز من مراكز اللعب و بالتالي زادت المساحات التي يجب أن يقطعها اللاعب جريا أو عدوا و زاد معها المتطلبات البدنية و مهارية و النفسية.

إن تنفيذ خطط اللعب التي تتطلب الكثير من الصفات البدنية و النفسية التي تعتبر من أهم الأمور التي يجب على المدربين إجادها هي اختيار اللاعب المناسب لكل مركز من مراكز اللعب، إذ أن وضع اللاعب المناسب في المكان المناسب يسهل على الفريق تطبيق الخطط المرسومة من قبل المدرب و هذا يتطلب إعداد اللاعبين كلا حسب مركزه، حيث أن لكل مركز من مراكز اللعب سمات و مواصفات معينة لا بد أن تتوفر في اللاعب الذي يحتل هذا المركز و تختلف أولوية المواصفات لكل منها طبقا لأولويات الواجبات الدفاعية و الهجومية في الأماكن المختلفة في الملعب، و من هنا ظهرت أهمية البحث و الحاجة إلى دراسة لعناصر اللياقة البدنية لمعرفة الاختلاف و الفروق بين مراكز اللعب (الدفاع و الهجوم) في هذه العناصر و الارتقاء بمستوى فعالية كرة القدم و تطويرها.

من هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة لمعرفة هل هناك فروق لبعض الصفات البدنية على حسب بعض خطوط اللعب في كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة نكور حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى :

1- الجانب التمهيدي : استعرضنا فيه الإشكالية و كيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات إضافة إلى أهمية البحث و أهداف البحث و أسباب اختيار الموضوع، ثم حددنا المفاهيم و المصطلحات الأساسية للبحث و وضعنا الدراسات السابقة التي تتعلق بالبحث.

2- الجانب النظري: و قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول هما :

- الصفات البدنية .

- كرة القدم و خطوط اللعب.

- المرحلة العمرية .

3- الجانب التطبيقي : يحتوي هذا الجانب على فصلين هما :

أ/ منهجية البحث و الإجراءات الميدانية : وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة و قد حددت فيه المنهج المتبع و المتغيرات، إضافة إلى تحديد عينة البحث و كيفية اختيارها و كذلك الأدوات و التقنيات المستخدمة .

ب / عرض و تحليل و مناقشة النتائج: و يتم فيه تحليل النتائج المحصل عليها و مناقشتها بناء على الفرضيات و الدراسات السابقة و وضع خلاصة لكل محور

ج/ استنتاجات و اقتراحات: و يتم فيه وضع استنتاجات و اقتراحات و توصيات و تليها خلاصة البحث في الأخير.

الجانب التمهيلي

1- الاشكالية :

يعتبر علم التدريب الرياضي اللبنة الأساسية في إعداد أي فريق في أي لعبة رياضية عامة و كرة القدم خاصة، بل إن لا وجود لأي فريق رياضي بدون هذا العلم لأنه يعتبر من العلوم الرئيسية في تطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة و التحمل و الرشاقة و المرونة) التي تعتبر أساس أغلب الفعاليات الرياضية، إذ أن في أغلب الأحيان يظهر التباين في مباراة ما بسبب تفوق أحد الفريقين على الآخر في مستوى عناصر اللياقة البدنية، مع أنه قد لا ننكر أنه هناك مباريات قد يظهر التباين في عوامل أخرى كالمستوى الخططي و الاستعداد النفسي و غيرها، إلا أنه يبقى لتباين مستوى عناصر اللياقة البدنية الدور الرئيسي و المهم في تفوق فريق كرة القدم بل إنه يعتبر العامل الأبرز و الأهم في حسم نتائج المباريات.

إن أداء فريق كرة القدم خلال المباراة يعتمد على تنفيذ اللاعبين لواجبات مراكز اللعب المختلفة، فكل مركز من المراكز واجبات محددة يؤديها اللاعب أثناء المباراة انطلاقاً من طريقة اللعب و الخطط الدفاعية و الهجومية المستخدمة في المباراة، و لكل مركز من مراكز اللعب سمات و صفات معينة يجب أن تتوفر في اللاعب الذي يشغل هذا المنصب و إن وجود واجبات محددة لكل مركز من مراكز اللعب المختلفة مهما زادت أو اتسعت هذه الواجبات يضمن عدم التعارض في أداء المهام و تنفيذ الخطط في المناطق المختلفة من الملعب، كما يضمن التنسيق و التنظيم في تغطية مساحات الملعب المختلفة دون إهمال مساحة أو أخرى قد تكون ذات أهمية في سير مجريات المباراة، فتوزيع المهام أمر هام و حيوي لتكامل الأداء و توفير الجهد¹

¹ علي، محمد، مفيد، دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم في خطوط اللعب المختلفة في المرحلة العمرية من 14-16 سنة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، 1994، ص 70

إن التفوق في أداء واجبات مراكز و خطوط اللعب في كرة القدم مرتبط إلى حد كبير بمدى ما يملكه كل لاعب من خصائص بدنية و مهارات حركية و القدرة على تنفيذ الواجبات التكتيكية الهجومية و الدفاعية، بالرغم من أن سرعة التكتيك و التحول السريع و المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم و العكس أثناء المباراة يستلزم بالضرورة إيجاد اللاعبين المتواجدين في مركز ما من مراكز اللعب أو خط من خطوط اللعب بالإجادة و الإتقان لمتطلبات هذا المركز، إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة توفر مواصفات خاصة للخصائص البدنية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب في هذا المركز من خلال خطوط اللعب المختلفة مما يساعد على اكتشاف نقاط الضعف عند اللاعبين و العمل على تجاوزها¹

و بما أن دراستنا مخصصة لفئة الناشئين و هي مرحلة مهمة بالنسبة للاعب كرة القدم و التي تعتبر المرحلة التحضيرية لفئة الأواسط و الأكابر، تبين لنا من خلال مشاهدة مباريات هذه الفئة (أشبال فريق اتحاد الميلية) وجود اختلاف في المستوى البدني بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم. و على ضوء هذا نطرح التساؤل

التالي ؟

*هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم

في كرة القدم لفئة الناشئين (15-17 سنة)؟

التساؤلات الفرعية:

*هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة المداومة (التحمل) ؟

*هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة السرعة ؟

*هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة القوة ؟

¹ابراهيم مفتي، الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، 1994، ص 35

2- فرضيات البحث :

1-2 الفرضية العامة:

*توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في كرة القدم لفئة الناشئين (15-17سنة).

2-2 الفرضيات الفرعية:

* توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة المداومة لصالح لاعبي خط الهجوم.

* توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة السرعة لصالح لاعبي خط الهجوم.

* توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة القوة لصالح لاعبي خط الدفاع.

3- أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا لدراسة موضوع مقارنة للصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع والهجوم في كرة القدم، و ذلك من خلال معرفة أهمية الصفات البدنية للاعبين بالنسبة للجانب التكنو تكتيكي، و دراسة خصائص الصفات البدنية بالنسبة للناشئين، و جمع وتحليل الاختبارات و مقارنة النتائج التجريبية لكل فريق البحث، و معرفة اللياقة البدنية في تحسين مستوى الطفل الرياضي، بالإضافة إلى إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية و التدريب الرياضي .

4- أهداف البحث :

- 1- التعرف على الفروق الموجودة بين لاعبي خط الدفاع و خط الهجوم .
- 2- الكشف عن أهمية الصفات البدنية بين خط الدفاع و الهجوم.
- 3- الكشف عن أهمية الصفات البدنية في هذه المرحلة العمرية .
- 4- يهدف البحث إلى دراسة ميدانية لبعض الصفات البدنية و المقارنة على حسب خطوط اللعب في كرة القدم .
- 5- توفير للمدربين اختبارات بدنية تساعدهم على معرفة مستويات اللاعبين و تطوراتهم البدنية للاعتماد عليها في عملية الانتقاء السليم للفئات الشبانية.
- 6- تحديد و اعداد المستويات المعيارية تساعدا على تقويم العملية التدريبية المعقدة من قبل المدربين في مجال الاعداد البدني بالنسبة للفئات الشبانية و تحديد طرق التدريب المناسبة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- معرفة الفروق بين خطي الدفاع و الهجوم في مستوى الصفات البدنية.
- محاولة التعرف على مستوى الصفات البدنية عند الناشئين 15-17 سنة.
- تحديد أوجه التشابه و الاختلاف في الصفات البدنية بين مراكز اللعب
- عدم إعطاء الأهمية للصفات البدنية عند الناشئين و دورها في تحديد مراكز

اللعب

- الميول الشخصي نظرا لأننا ممارسين لهذه الرياضة
- محاولة إعطاء بعض الحلول و التوصيات في هذا الموضوع.

6- تحديد مصطلحات البحث:

6-1 كرة القدم :

لغة: كرة القدم foot Ball هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم : فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال : regby أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer¹

اصطلاحا :

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها " رومي جميل " : (كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع)².

الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، و فترة راحة مدتها 15 دقيقة، و إذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين

¹ الطالب مرخي سليم، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب في كرة القدم صنف

12-9 سنة، كلية الرياضة بسكرة، رسالة ماستر، 2017، ص6

² مرخي سليم، مرجع سابق، ص6

إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، و في حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

6-2 اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية احدى أوجه اللياقة الشاملة و هي القاعدة التي تبنى عليها امكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة و التقدم بالمهارات الأساسية و الخطط و طرق اللعب و بدونها تصبح إمكانية تحقيق الأبعاد أمرا صعبا بل قد يكون مستحيلا، و تظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي بعديد من المجالات الحيوية كالذكاء و التحصيل و النضج الاجتماعي و القوام الجيد و الصحة البدنية و العقلية و النمو و مواجهة الطوارئ الغير متوقعة¹.

يذكر "تشارل لزيبوكر" إن اللياقة البدنية هي احدى أوجه اللياقة الشاملة و تتوقف هذه اللياقة على الامكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية و النفسية.

كما حددها "هادسيون" كذلك بانها المنافسة التي يبعد عنها الفرد عن الموت، و بهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد و المجتمع و تعبر عن مقومات الحياة الضرورية لارتباطاتها بالجانب الصحي و الإنتاجي . و عرفها العالم الفسيولوجي " كلافج اندرسون": أنها قدرة جهازى التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.

و من خلال هذه التعاريف نرى أنه مفهوم كبير و واسع و مليء بالآراء و الاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس و الآراء، إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها إلى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس و هي تهدف إلى ابراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس،

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، تصميم و بناء اختبارات اللياقة البدنية، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان، ص 45.

فكرة القدم تتطلب من ممارستها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الأعمال القصيرة وطويلة المدى كالفز، تغيير السرعة و الاتجاهات خلال 90دقيقة و أحيانا 120دقيقة من اللعب ولتحقيق ذلك لابد من تطوير هذه الصفات و الحفاظ عليها¹.

3-6 الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان و تشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) و يربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية و فنية و خطية و نفسية.

بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها احدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، و التي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية، و عاطفية و عناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية و الجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة) . و بالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية و إن اختلفوا حول بعض العناصر²

¹Rabitmartin ,bromohooteducation physique et sportif opu, ben aknoun, Alger,p 65

²سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية مدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص 283.

و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي الجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط بالصفات البدنية كالتحمل و القوة والسرعة والمرونة و الرشاقة، و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية¹

التعريف الاجرائي :

الصفات البدنية لها مفهوم واسع و شائع الاستعمال في البحوث والمجال الرياضي و قد أعطيت عدة تعاريف منها القوة البدنية، الكفاءة البدنية، اللياقة البدنية، و التعريف على أن اللياقة البدنية هي القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة و بدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر و لمواجهة الضغوط البدنية.

4-6 المرحلة العمرية :

و نقصد في دراستنا الفئة العمرية من 15-17 سنة، و هي مرحلة المراهقة الوسطى و فيها يشعر المراهق بالنمو الجسمي و الاستقلال الذاتي²

و هي المرحلة المعنية بالدراسة الثانوية تقريبا حيث يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية، كما تصبح حركات المراهق في هذه المرحلة أكثر توافقا و انسجاما و يزداد نشاطه و اهتمامه بمظهره و قوة جسمه و حب ذاته .كما تتسع المدارك و تنمو المعارف و يستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما ورائها

¹ محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 179.

² عبد الرحمان الوافي، سعيد زيان، النمو من الطفولة إلى المراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007، ص 5.

و نلاحظ عليه الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة، و تزداد الانفعالات الجنسية في هذه المرحلة¹

5-6 مراكز اللعب :

أ- لاعبو الدفاع: (عادة بين 3 إلى 5 في كل فريق). ظهير يمين كامل. ظهير يسار كامل. الكاسح. و موقفو الدفاع أو المدافعون أو ما يسمون الظهير الكامل أيضا. يلعبون قرب هدف و عليهم مبدئيا أن يمنعوا الخصم من التهديد داخل مرماهم.²

ب- لاعبو الوسط: (عادة 3 إلى 6). لاعب وسط يمين. لاعب وسط يسار. لاعب وسط مركزي. يطلق على لاعب الوسط أيضا الظهير المساعد و عمله الأساسي هو اختلاس الكرة و تغيير مسارها نحو لاعبي الهجوم و تلقي ضربات التهديد.³

ج- لاعبو الهجوم: هؤلاء يجب أن يكونوا كتلة واحدة مهمتهم الأساسية اختتام العمليات الهجومية.

¹صلاح الدين العمري، علم النفس و النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن، 2011، ص 232.

²محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1998.

³عادل خير الله: كرة القدم. ط01. دار المؤلف. بيروت. لبنان. 2006. ص40.

7- الدراسات السابقة و المشابهة :

✚ الدراسة الأولى: دراسة محمود حمدون يونس. سنة 2011. مذكرة مكملة للحصول على شهادة

ماجستير في التربية الرياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل/ العراق.

✓ موضوع الدراسة: " دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة بين خطوط اللعب

للاعبي كرة القدم ".

✓ أهداف الدراسة:

• التعرف على الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة بين خطوط

اللعب للاعبي كرة القدم.

• معرفة عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة التي يمتلكها كل من (خط الدفاع، و خط

الوسط، خط الهجوم).

✓ المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته طبيعة البحث.

✓ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و المتمثلة بلاعبي نادي المستقبل المشرق

الرياضي بكرة القدم للموسم (2010-2011)، و البالغ عددهم 30 لاعبا و تكونت العينة من 21

لاعبا موزعون على ثلاثة خطوط (الدفاع، الوسط، الهجوم) إذ تكون كل خط من 7 لاعبين بعد أن

تم استبعاد حراس المرمى و عددهم ثلاثة و اللاعبين المصابين 2، فضلا عن 4 لاعبين لم يكملوا

الاختبارات.

✓ وسائل جمع البيانات و المعلومات:

• المصادر العلمية.

• الاختبارات و القياسات.

• الاستمارات لتسجيل البيانات.

• وسائل اجراء الاختبارات (أقماع، كرونومتر، شريط قياس...)

✓ الاستنتاجات و التوصيات:

• هناك اختلاف في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة (الرشاقة و المطاولة

العامة و القوة الانفجارية للرجلين و مطاولة السرعة و مطاولة القوة للرجلين) بين خطوط

اللعب.

• هناك تفاوت بسيط في بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية و المرونة و القوة

المميزة بالسرعة) بين خطوط اللعب.

• تفوق لاعبي خط الوسط و لاعبي خط الهجوم على لاعبي خط الدفاع في عنصر الرشاقة

في حين تقارب مستوى لاعبي خط الدفاع و الهجوم في عنصر القوة الانفجارية للرجلين.

• تفوق لاعبي خط الوسط على لاعبي خط الهجوم و الدفاع في عنصر مطاولة السرعة.

• تفوق لاعبي خط الدفاع و الهجوم على لاعبي خط الوسط في عنصر القوة، مطاولة القوة

للرجلين في حين تقارب مستوى لاعبي خط الدفاع و الهجوم في عنصر القوة الانفجارية

للرجلين.

و في الأخير يمكن اعطاء توصيات و اقتراحات من خلال التأكيد على التدريب الفردي أو التخصصي

للاعبين على وفق خطوط لعبهم و بما يتلاءم مع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و الدهنية

و النفسية.

✚ **الدراسة الثانية:** دراسة عمر ابراهيم محمد حسين عيد/ سنة 2012/ قدمت هذه الاطروحة استكمالاً للحصول على درجة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس / فلسطين.

✓ **عنوان الدراسة:** " الخصائص البدنية و المهارة لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)".

✓ **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية و ما امكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص .
- الخصائص المهارة لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية و ما امكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص.
- الفروق في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.
- الفروق في الخصائص المهارة لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

✓ **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة و أهدافها و تساؤلاتها.

✓ **مجتمع الدراسة:** تم اجراء الدراسة على ناشئي كرة القدم في أندية الضفة الغربية و البالغ عددهم

928 ناشئاً، المسجلين في كشوف الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية للموسم الرياضي

.2012

✓ عينة الدراسة: تم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية و البالغ عددهم 10 أندية من أصل 58 ناديا، حيث تم اختيار 10 لاعبين من كل ناد حيث بلغت عينة الدراسة 100 لاعبا.

✓ أدوات و وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية و الأجنبية.
- استمارات لتسجيل الاختبارات البدنية و المهارية.
- أدوات اجراء الاختبارات (ساعة الكترونية، كرة قدم، صافرة، أقماع، طباشير، صندوق المرونة، أحبال قطنية).

✓ الاستنتاجات:

- إن مستوى الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان متوسط في بعض العناصر مثل السرعة و الرشاقة، و جيدا في العناصر الأخرى مثل المرونة و القوة العضلية و التحمل.
- إن مستوى الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان جيدا .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، حيث جاءت الفروق في اختبار رمية التماس بين لاعبي الدفاع و الوسط لصالح لاعبي الدفاع، و بين لاعبي الدفاع و الهجوم لصالح لاعبي الدفاع، و في اختبار دقة التمرير بين لاعبي الدفاع

و الهجوم فكانت لصالح لاعبي الهجوم، و بين لاعبي الهجوم و الوسط فكانت لصالح لاعبي الوسط.

✓ التوصيات:

- اعتماد المدربين للاختبارات البدنية و المهارية المختارة لناشئي كرة القدم عند التقويم و التشخيص و الانتقاء.
- استفادة المدربين من الاختبارات المقننة و المستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث لأهميتها في تقويم الخصائص البدنية و المهارية.
- تدريب اللاعبين حسب المراكز و هذا انطلاقا من خصوصيات كل مركز و واجباته و متطلباته بالفريق.

✚ **الدراسة الثالثة:** دراسة عبد القادر ناصر / سنة 2006 / رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في

- نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية / معهد التربية البدنية و الرياضية / جامعة الجزائر.
- ✓ **عنوان الدراسة:** " تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية و الوسط و الهجومية في احداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم " .

بحث أجرى على لاعبي كرة القدم فئة الأواسط الدرجة الأولى الجهة الغربية.

✓ أهداف الدراسة:

- تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية و المهارية بين مراكز اللعب و خطوط اللعب.
- تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية، الوسط، و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية.

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

✓ **منهج البحث:** في هذا البحث حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج المسحي الوصفي و هذا لإثبات أو نفي وجود فروق بين مراكز اللعب في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم لفئة الأواسط.

✓ **عينة البحث:** يتكون مجتمع الأصل من لاعبي البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم صنف أواسط الدرجة الأولى، بمجموع 10 فرق المسجلين في البطولة الجهوية الغربية سنة 2005-2006. و اختار الباحث سبعة فرق التي احتلت 7 مراتب الأولى في البطولة و كان الغرض منها إجراء الاختبارات على الفرق القوية، و بلغت نسبة العينة من مجتمع الأصل 70% . و قدر مجتمع البحث ب 112 لاعبا إذ استبعد بعض اللاعبين بعد إجراء التجربة الرئيسية لأسباب مختلفة، و نظرا لهذه الاستثناءات بلغت عينة البحث 77 لاعبا أي تم استثناء 35 لاعبا.

✓ **أدوات البحث:**

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.
- الاختبارات البدنية و المهارية.
- الوسائل البيداغوجية (الكرات - أقماع - ملعب كرة قدم - شريط قياس - ميزان طبي - صافرة - طباشير).

✓ **الاستنتاجات:**

- بلغت الفروق في المتوسطات البدنية بين خطوط اللعب الحد الاحصائي عند مستوى 0.05 في قدرة السرعة (الهجوم - الدفاع) و (الهجوم - وسط) و في قدرة التحمل (الدفاع -

وسط) و (الوسط - الهجوم)، بينما كانت الفروق عشوائية هي سمة الخطوط الأخرى في القدرات أعلاه.

- تباين فروق المتطلبات المهارية بين مراكز اللعب بين فروق معنوية و أخرى عشوائية تمثلت الأولى في مهارة السيطرة على الكرة، قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة و في مهارة الركنية بين (الدفاع - الهجوم) و في مهارة ضرب الكرة بالرأس بين مراكز الدفاع.
- سجلت نتائج بين خطوط اللعب (دفاع - هجوم) في الواجبات و المتطلبات المهارية لمهارة السيطرة على الكرة، رمية التماس، و الجري بين الشواخص، و مهارة التصويب في المرمى، بينما بين (الوسط - الهجوم) في كل من مهارة السيطرة على الكرة، و الجري بين الشواخص، و بين (الدفاع - الوسط) في كل من مهارتي رمية التماس، و التصويب في المرمى

✓ التوصيات:

- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية و المهارات الأساسية التي أظهرت فيها المراكز ضعفا كبيرا (القوة، الرشاقة، و مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة)
- التركيز في التدريب على صفة القوة خاصة القوة المميزة بالسرعة و بدون اهمال بقية الصفات الأخرى
- تدريب اللاعبين حسب المراكز و هذا انطلاقا من واجبات و خصوصيات و متطلبات كل مركز في الفريق
- ضرورة استفادة المدربين من الاختبارات المقننة و المستويات المعيارية التي توصل اليها الباحث لأهميتها في تقويم مستوى اللياقة البدنية و بعض المهارات الرئيسية

- ضرورة تطبيق الاختبارات في فترة بداية الاعداد و التعرف على مستوى اللاعبين حتى يتمكن المدربون من وضع خطة التدريب و كذلك اجراء الاختبارات بين فترة و أخرى للوقوف على مدى تطور مستوى اللاعبين

الجانب النظري

الفصل الأول الصفات البدنية

تمهيد:

يحتاج الجسم إلى تطوير و تنمية الصفات 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 المورفولوجي و الحركي و تنمو شخصيته بممارسة النشاط البدني الرياضي

و هنا فعلى المدرب الرياضي إدراك قوانين تنمية 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 تتمثل الصفات البدنية الأساسية : القوة و السرعة و الرشاقة و المرونة و التحمل القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهارى للاعب، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الصفات البدنية ذات العلاقة بالمهارة.

1- مفهوم الصفات البدنية:

إن تعريف الصفات البدنية كثر حولها الجدل و النقاش و عدم الاتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي و ذلك لصعوبة حصرها و تحديدها من ناحية و من ناحية أخرى لاختلاف المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة، و فيما يلي نستعرض آراء بعض العلماء لمفهوم اللياقة البدنية حيث يعرف " فوكس " و آخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها الكفاءة الفيسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.¹

و من أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره " هارسون كلارك " و بنص التعريف على أن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و بدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة²

و يذكر " مفتى ابراهيم " أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة و تتوقف هذه اللياقة على

الامكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية و الثقافية و النفسية.³

بينما " ابراهيم سلامة " يقول : اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد حيث اللياقة العامة

يقصد بها لياقة الفرد اجتماعيا و ثقافيا و نفسيا، و تنمية هذه العوامل مجتمعة في عملية متداخلة يؤثر كلا

منها في الآخر و يتأثر بها ما دام يجمعها دائما الاطار التربوي العام.⁴

¹ محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 171.

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 2003، ص 13.

³ مفتى ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث- تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 143

⁴ ابراهيم سلامة، اللياقة البدنية، دار القومية للطباعة و النشر، مصر، 1969، ص 63

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع الإستعمال في مجال البحوث الرياضية، و قد أعطيت له عدة تعاريف (القدرة البدنية، اللياقة، الكفاءة البدنية). بعض التعاريف متشابهة و بعضها يختلف من خلال عدد الصفات و مدى إرتباطها بعضها ببعض، و من خلال بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح و تعطي للجسم القابلية و الإستعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط للصفات البدنية (كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة و المرونة)¹

1-2 خصائص الصفات البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية و إن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية و هذه الخصائص هي:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيسيولوجية مختلفة و تتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه و كذلك يمكن تمييزه .
- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة أفضل للفرد.
- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية.²

¹ مفتي ابراهيم حمادة، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص337

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 2003، القاهرة، ص 14

1-3 مبادئ عامة لتنمية الصفات البدنية:

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يمكن تنمية الصفات البدنية لأقصى مدى ممكن في أثناء عملية الاعداد البدني، و من أهم المبادئ أو الأسس العامة لتنمية الصفات البدنية ما يلي :

➤ التوقيت الصحيح لتكرار الحمل

➤ الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل

➤ الاستمرار في التدريب

➤ التدرج في التنمية

➤ التكامل بين الصفات البدنية¹

2- أنواع الصفات البدنية :

1-2 القوة العضلية :

يستخدم مصطلح القوة في الحياة عامة كصفة يتحلى بها الفرد و كقدرة مميزة له كقوة الإيمان، و قوة العزيمة و قوة العضلات تلك الصفات و القدرات المختلفة و التي تحمل معاني مختلفة، كما يستخدم الفيزيائيون مصطلح القوة مرادفا لـ Force و هو كل مؤثر يؤثر على الحالة أو الشكل أو الحركة. و للقوى أنواع متعددة تختلف باختلاف مصادرها و من المعروف منها الآن ما يلي:

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 13، القاهرة، 1994، ص 73.

القوة الميكانيكية، القوة النووية، القوة المغناطيسية و القوة الكهربائية، و الذي يعيننا في المجال الرياضي بصفة أساسية هي القوة الميكانيكية حيث تنقسم إلى أنواع منها: القوة العضلية، الإحتكاك، القوة البخارية، قوة الرياح، قوة الجاذبية¹ و على ذلك فإن القوة العضلية وجه من أوجه القوة الميكانيكية و نوع من أنواعها كما يمكن قياسها بوحدات الكتلة المعروفة كالكيلوغرام و عند إقترانها بعنصري السرعة و التحمل يمكن قياس أشكالها المختلفة بالإختبارات الخاصة بذلك.

2-1-1-1 التعريف بالقوة العضلية :

يعرفها ماتيفيف Matweew 1964م على أنها قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة² حيث تمثل مايلي:

- التغلب على ثقل خارجي، عند لاعبي الأثقال، إلخ
- التغلب على وزن الجسم عند لاعبي الجمباز و الوثب، إلخ
- قوة الإحتكاك عند متسابقى الدراجات و التجديف و السباحة، إلخ
- التغلب على المنافس عند لاعبي المصارعة و الملاكمة، ... إلخ

و يتفق شتيللر Stiehler 1973م على أنها (إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية)

و مما تقدم يعتبر التعريفان السابقان لكل من "ماتيفيف" و "شتيللر" مدخلا للتعريف بالقوة العضلية عامة و على ذلك تصنف القوة العضلية من قبل كثير من المختصين إلى التقسيمات التالية:

• يقسمها فليشمان Fleishman إلى:

¹ بسطويسي أحمد، أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 112-113

² نايف مفضي الجبور، فيسيولوجية التدريب الرياضي ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، 2012، ص147

- قوة متحركة (ديناميكية)

- قوة ثابتة (إستاتيكية)

- قوة متفجرة (إنطلاقية)¹

يقسمها جاكسون Jackson كما يلي:

- قوة عظمى

- قوة متفجرة

- قوة ثابتة

- قوة متحركة

- تحمل قوة²

و بالنظر إلى تقسيم فليشمان و جاكسون نرى أنهما متفقان بذلك إذ يعتبر "فليشمان" أن تحمل قوة يندرج تحت القوى العظمى التي تندرج تحت القوة الإستاتيكية، إذ أن قياس القوة العظمى لا يأتي إلا تحت الإنقباض العضلي الثابت (الإيزومتري)، عن طريق أجهزة الدينامو متر الخاصة بذلك.

¹مفتي ابراهيم حمادة، المرجع الشامل في التدريب الرياضي الحديث، دار الكتاب الحديث، عمان، سنة 2009، ص 241

²جمال صبري فرج: القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان 2012، ص 204

2-1-2 أنواع القوة العضلية :

أ/القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي، و تعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب¹

ب/القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة اللاعب على إستخدام الحد الأقصى من القوة في أقصر زمن ممكن، و يعرفها "محمد حسن علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو.

ج/تحمل القوة :

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، و يعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته²

2-1-3 تنمية القوة العضلية:

إن تنمية القوة يلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة أخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخوا و لينا لافتقاره لمادة الكالسيوم، كما أنه

¹كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص 80.

²محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1989، ص 115.

يملك مقاومة ضعيفة، و على حسب "واينش" فإن الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17-20 سنة¹.

2-1-4 العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل التالية:

- ✓ نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .
- ✓ مساحة المقطع الفيسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.
- ✓ القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.
- ✓ زوايا الشد في العضلة.
- ✓ درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- ✓ تكتيك الأداء.
- ✓ العامل النفسي.
- ✓ السن و الجنس.
- ✓ طبيعة التدريب و إتجاهه فضلا عن العوامل البيئية و الوراثة و الحالة الغذائية و طبيعة العمل.
- ✓ فترة الإنقباض العضلي.²

¹ محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 171.

² سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية و مدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة، 1984، ص 221.

2-3 السرعة Speed:

تعتبر السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني و التي ترتبط بنتائج الإنقباض العضلي عند الأداء الحركي، و هي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية و خاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي.

و تؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يُعرف بالقدرة، و لها دور كبير في الكثير من ألوان النشاط المختلف من ألعاب القوى و السباحة و المنازلات و الدراجات و الألعاب المنظمّة.

و تعتبر السرعة من مكونات اللياقة، و أيضا من المكونات الحركية و كذلك من مكونات القدرة الحركية¹

3-2-1 تعريف السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، و في ظروف معينة². كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن و تركز على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية.

3-2-2 أهمية السرعة:

- تعتبر السرعة من العوامل العديدة للنجاح في المهارات الحركية.
- تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

¹ عصام عبد الخالق، التدريب نظرياته-تطبيقاته، ط 11، الإسكندرية، منشأة المعارف 2003، ص 161
² ريسان خريبط، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990، ص 77.

3-2-3 أنواع و أشكال السرعة:

السرعة بمفهومها البسيط و هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعات محددة في أقل زمن ممكن، حيث تنقسم إلى ثلاث أشكال:

أ-سرعة الاستجابة: تُعرّف على أنها المقدرة على الإستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن¹ و يطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، و يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى، أو سرعة تغيير الإتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة و يهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلي²

ب-السرعة الحركية: التي تتمثل في إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.

ج-السرعة الانتقالية: تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للإنتقال من مكان إلى مكان آخر (المسافة صغيرة نسبيا تصل في الجري من 10-50 متر)

3-2-4 العوامل المؤثرة في السرعة:

يرى العلماء أن هناك بعض العوامل الهامة التي يتأسس عليها تنمية و تطوير صفة السرعة، من أهم هذه العوامل ما يلي:³

¹ <http://www.d-alsmen.com/vb/reply.php>

² عماد الدين أبو زيد، التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق من الألعاب الجماعية نظريات-تطبيقات، القاهرة، 2005، ص 264

³ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 153

✓ الخصائص التكوينية للألياف العضلية

✓ النمط العصبي للفرد

✓ القوة العضلية

✓ القدرة على الاسترخاء العضلي

✓ قابلية العضلة للامتطاط

✓ قوة الإرادة

3-2-5 التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من 2-3 مرات أسبوعياً.
- ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع و الزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السعة القصوى.
- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة و المتطاط في العضلات.
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الاحماء مباشرة.
- ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات و أجهزة ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز¹.

¹ أحمد فؤاد الشاذلي و يوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة و النشر و التوزيع، الكويت، 2006، ص 314.

4-1 المرونة Flexibility:

يُستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة و خاصة يتميز بها كل من الإنسان و الحيوان و حتى الأجسام الصلبة جميعها لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها مُعامل المرونة و الذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها.

و المرونة في مجال الكائنات الحية كالإنسان مثلا تُستخدم كمصطلح متعدد المعاني و الأغراض، فقد ينظر إليه كإمكانية في مرونة الفكر، أما المرونة في مجال التدريب الرياضي فتُعرف بأبسط صورها (مدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل)¹

و تُعتبر المرونة أساسا لإتقان الأداء الفني، إضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات و الأربطة من التمزق، فعندما يؤدي لاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي فإن ذلك يعرف بالمرونة القسرية²

و قد يستخدم المدربون ذوي الخبرة بعض تمارين الإطالة المختلفة لأهميتها و تأثيرها الإيجابي على إعادة إستشفاء عضلات اللاعبين أثناء المباريات أو المنافسات الرياضية.

¹ السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، الحواني التعليمية التدريبية، 1977م، ص 1264

² عماد الدين أبو زيد، التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق من الألعاب الجماعية، نظريات-تطبيقات، القاهرة، 2005، ص 257

4-1-1 تعريف المرونة:

و يعرفها عصام عبد الخالق بأنها (هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين)، كما يمكن تعريفها على أنها (كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى)¹

يعرفها "محمد صبحي" و " أحمد كسري" نقلا عن "زاتسيواريسكي" بأنها (القدرة على أداء الحركات لمدى واسع)² ، و يعرفها أيضا بكونها (مدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل).

4-1-2 أهمية المرونة:

- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر إنسيابية و فاعلية.
- تُساهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.
- تُساهم في إقتصادية الطاقة و الإقلال من زمن الاداء.
- تسهل إكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة و الأداء الخُططي.

4-1-3 أنواع المرونة:

قسم "هارا" المرونة إلى قسمين و هما :

أولا/ المرونة العامة: و تشمل مرونة جميع المفاصل، و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

¹عصام عبد الخالق، التدريب: نظرياته-تطبيقاته، ط11، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003، ص 173

²محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،

1998، ص 164

ثانيا/المرونة الخاصة: و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، و تحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين أداء اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها و المرونة إيجابية أو سلبية :

- **المرونة الإيجابية:** و هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

- **المرونة السلبية:** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة¹

4-1-4 تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين و خاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة، و التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء، و يمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10د و التدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون إنقطاع حتى و لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة و السبب في الإستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

4-1-5 العوامل المؤثرة في صفة المرونة:

- درجة مطاطية العضلات و الأوتار و الأربطة المحيطة بالمفصل.
- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.
- طبيعة تركيب عظام المفصل و قوة العضلات العاملة على المفاصل.
- كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط و دور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية.
- يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب.

¹ هارا، ترجمة علي نصيف، أصول التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989، ص 80

- تتأثر المرونة بالسن و الجنس و تقل المرونة عند الاصابة حول المفصل.
- تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني و الحركي على تحسين درجة المرونة¹

1-5 التحمل:

يُعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب عند تأدية الواجبات البدنية و المهارية و الخطئية أثناء المباراة و بدرجة عالية من الكفاءة و الدقة و التركيز قبل أن يشعر بالإجهاد أو التعب و قال عنه " R. Teelman" (هو كمية الأوكسجين التي يحملها أي لاعب كرة القدم إلى عضلته)² و التحمل نوعان: تحمل عام، و تحمل خاص.

أ- التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على إستمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون إستخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط كالركض 800 م، 1500م، 5000م. وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتأثر على إختصاص الرياضي بشكل مناسب، وكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب و التنفس دور كبير في التحمل العام للاعب، وبمكنا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسيجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الإستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل، وأن وجود

¹ Jurgen weineck , bibllography, opcit, p 27

² R. Teelman, Football Technique Nouvelle d'entrainement, 1990, p26

الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية، و أهمها عدد دقائق القلب في الدقيقة وسرعان جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها.

ب- التحمل الخاص: يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الإستمرارية بالأداء لوقت طويل بإستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400م عدو، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة، و في السنوات الأخيرة أطلق الألمان إسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100م و 200م و 400م بألعاب القوة و 50م و 100م بالسباحة و يعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس¹

5-1-1 أنواع التحمل:

التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40ثا إلى 2د كما أنه يمتاز بإرتباطه بالسرعة و القوة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م.

التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (2 إلى 9د) وله علاقة إرتباطية قوية بينه و بين السرعة و القوة.

التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30د) كما أن تأثير تحمل السرعة و القوة يكون ضعيفا .

¹كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، 2004، ص 87-88

التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية.

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض¹

5-1-2 أهمية التحمل:

- التحمل هام جدا للعديد من الرياضات كما يُسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- خفض نسبة الكوليسترول في الدم و منع تراكم الدهون على جدران الأوردة و الشرايين.
- زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات و نسبة الهيموغلوبين في الدم.
- كفاءة أعلى في امتصاص الأكسجين في العمل عند ظهور التعب.
- انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسين في الكفاءة العضوية للقلب و الرئتين و الكبد²

5-1-3 تحمل نظام إنتاج الطاقة:

- التحمل الهوائي: يعرف هذا التحمل بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسيجين.
- التحمل اللاهوائي: و عرّفه "عمرو بدران" بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسيجين³

¹ طه إسماعيل عمر، أبو المجد، كرة القدم بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 1989، ص113

² ابراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية و التطبيق و الاعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص

³ عمرو بدران، منوعات علم النفس و الحياة و الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية و العلاجية الإرشادية لقلق المنافسة،

- التحمل الدوري التنفسي: يعتمد على أساس من الخلايا بالأوكسيجين و المواد الغذائية اللازمة لها حتى

تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزا على إشراك عدد أكبر من

المجموعات العضلية الكبيرة و سلامة عمل الجهازين الدوري و التنفسي¹

و يعرفه "عصام عبد الخالق" بأنه: مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل

انقباضات عضلية متوسطة و لفترات طويلة نسبيا و التي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي

لهذا النشاط²

6-1 الرشاقة:

تُعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن

و الدقة و الشرعية و التوافق الحركي، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادر على

إتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه لتحقيق الأداء المطلوب، و لما كانت الرشاقة

عنصرا مركبا فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن

يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة و السرعة³.

6-1-1 تعريف الرشاقة:

يعرفها "عصام عبد الخالق" على أنها القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة و التعديل السريع

الصحيح للعمل الحركي⁴

¹ فاصل كامل مذكور، فيزيولوجية التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، 2010، ص 29.

² عصام عبد الخالق، مرجع سابق، 1990، ص 149

³ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث-تطبيق و قيادة، ط2، دار الفكر العربي، 2001، ص 199

⁴ عصام عبد الخالق، مرجع سابق، 2003، ص 179

و يعرفها آخر بأنها القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة و سرعة.

6-1-2 أنواع الرشاقة:

نستطيع ملاحظة نوعين: قدرة الدقة العامة و قدرة الدقة الخاصة

فالأولى: هي نتيجة تعلم حركة نجدها في جميع الرياضات و تظهر حتى في حياتنا اليومية و الرياضية.

و الثانية: تتطور خاصة في رياضة معينة بقدرة تغيير الحركات في التقنية الرياضية المستعملة¹

6-1-3 مكونات الرشاقة:

يرى peter hirtz أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

✓ المقدره على رد الفعل الحركي

✓ المقدره على التوجيه الحركي

✓ المقدره على التنسيق أو التناسق الحركي

✓ المقدره على الاستعداد الحركي

✓ المقدره على التوازن

✓ المقدره على الربط الحركي

✓ خفة الحركة

أما harra فيرى أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

¹ Abdelhamid Menigl, Méthodologie de la préparation physique chez les jeunes judokas, 1989,

- ✓ التحكم في الحركات التوافقية المعقدة
- ✓ سرعة تعلم و تكامل المهارات الحركية
- ✓ سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطا وثيقا بتحقيق الهدف من المهارة الحركية¹

3-1-6 وسائل تطوير الرشاقة:

عند تطوير الرشاقة نستطيع أن نستعمل مختلف التمرينات مع العناصر الجديدة، التمرينات على الاستجابة الفنية في الوضعيات التي تتطلب تعبيرا مفاجئا لكرة القدم، كرة اليد، المصارعة، ... الخ بدون توجيه أو تطوير للدقة الحركية كوسيلة لإعادة الترتيب السريع المنجز للنشاط الحركي.

4-1-6 طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة إنتباها شديدا و دقيقا و على المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين إهتماما كبيرا للأداء، و ليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب و الإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الإستمرارية في التدريب.

و ينصح "هارا" و "ماتيف" بإستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة :

- الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها .
- التغيير في سرعة و توقيت الحركات.
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين- تقصير مساحة الملعب.

¹ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع، الاسكندرية، 2008، ص 216.

- التغيير في أسلوب أداء التمرين.

- الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

7- علاقة الصفات البدنية بالتدريب:

تمثل القدرات البدنية الأساسية القوة العضلية و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة القاعدة العريضة للوصول للأداء المهارى الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات من خلال ذات العلاقة بالمهارة، و على ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب أما طرق التدريب الأساسية الخاصة بتنمية و التقدم بمستوى الصفات البدنية فتتمثل في : التدريب بالحمل المستمر - التدريب الفكري - التدريب التكراري - التدريب الدائري - التدريب البليومتري - التدريب الهرمي¹

¹ أحمد بسطويسي، أسس و مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 104

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن الحالة البدنية تعرف بأنها تعني الصحة الشخصية و الحالة الوظيفية و مستوى الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الجانب الروحي للرياضي، و يعرفها بعض العلماء بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تتشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية- القوة- السرعة- التحمل- والمرونة، فهي إنعكاس لما يشعر به الفرد ذاتيا عن مقدار اللياقة البدنية التي يتمتع بها والمتمثلة في اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة.

الفصل الثاني

كرة القدم و خطوط اللعب

تمهيد:

لقد مرت النشاطات الرياضية بمراحل مختلفة حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن فانقلت من الممارسة العفوية المعتمدة على المجهود العضلي إلى الممارسة الموجهة و الهادفة و من الترفيه إلى التربية و التكوين إلى التحصيل المادي.

و كرة القدم كلعبة تعتبر أحد هذه النشاطات التي تعرف شعبية كبيرة في الأوساط الجماهيرية فهي أكثر الرياضات انتشارا في العالم و أكثرها استقطابا للممارسين و المشاهدين على حد سواء، فبداياتها الأولى كانت تتسم بالارتجال و لا تقوم على أسس و ضوابط واضحة إذ كان الهدف من ممارستها إما للترفيه أو تكملة لتدريبات عسكرية، و هذه الرياضة حظيت بالاهتمام من طرف الكثير من الأباطرة و الملوك كما لاقت الرفض من طرف البعض الآخر على مر الأزمنة، إلا أن انتشارها قد استمر و تزايد مشجعوها حتى بلغت الحالة التي عليها الآن، حيث ضبقت القوانين التي تنظمها ووضعت هيئات محلية و أخرى دولية تسهر على تسييرها و تنشيط المنافسات و المقابلات بين مختلف الفرق، و مدارس تعمل على تعليمها و تحسين مستوى الأداء المهاري و البدني و المعرفي لممارسيها، و شركات و رجال أعمال يسخون الكثير من الأموال في خزائن الفرق الكبيرة التي تمارسها، لأنهم يرونها مناخا ملائما لترويج السلع و الأفكار و الكسب المادي و التهريب الضريبي.

1-1- كرة القدم:

1-1-1- التعريف بكرة القدم:

" هي رياضة جماعية يلعبها فريقان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر، و يضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبي احتياط و يمكن تبديل ثلاثة لاعبين على الأكثر في مباراة رسمية و تعتبر أكثر الألعاب شعبية في العالم. تلعب على مستطيل عشبي أو رملي مع وجود مرميان في مركزي أطراف الملعب و تلعب عادة باستخدام الأرجل و الرأس و الصدر و من غير المسموح استخدام الأيدي و لكن هذا متاح فقط لحراس المرمى.

association fédérati on internationale of football اختصارا ل FIFA و يدير اللعبة اتحاد دولي يسمى

ويعتبر أول إتحاد عالمي للعبة و مهمته وضع القوانين و تطبيقها و إدارة المسابقات... وغيرها من المهام¹

1-2-2- تاريخ و نشأة اللعبة:

" متى نشأت كرة القدم؟ سؤال اختلف المؤرخون على الإجابة عنه... فمتحف الأجناس البشرية في ميونيخ بألمانيا يضم نصا كتبه الصيني (لي جو) يتحدث عن مباريات بين الصين و اليابان في حوالي 100 ق.م وصفت بأنها أولى الألعاب التي استخدمت فيها الكرة. و ذكرت بعض المراجع أن الصينيين عرفوا كرة القدم منذ عام 2500 ق.م، و أنهم كانوا يصنعون الكرة من جلد الحيوان² إلا أن الكرة لم تكن بالضخامة المعروفة و التي تستخدم في اللعب حاليا و كانت أقل انتفاخا (...) و الإنجليز هم أكثر الشعوب ادعاء بإنشائهم للعبة قبل غيرهم، فهم يدعون أن كرة القدم لعبة الإنجليز الأصل. حيث يقول المؤرخ (فيترزستين) إن طلاب

¹ حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002، ص 21

² مفتي إبراهيم محمد، الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 11

المدارس في عام 1175 م في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون باللعبة دائمة الانتشار.

في عام 1949 م أصدر الملك إدوارد الثالث قرار بمنع لعبة كرة القدم باعتبار أنها تقلل من اهتمام الشباب برمي السهام و التي تتوقف عليها القدرة الحربية للدولة. و في عام 1498 م سمح الملك جيمس الرابع بلعب الكرة حيث اشترى كرتين ليلعب بهما في قصر (ستيرلينغ) و دفع المسئول عن ميزانية القصر ثمنا للكرتين....¹

و في عام 1862 م وضع إدوارد ترنج 10 بنود كونت أول قانون مكتوب لكرة القدم

و في عام 1863 م تكون أول إتحاد لكرة القدم و هو الإتحاد الإنجليزي

(FIFA في عام 1904 م أنشأ الإتحاد العالمي لكرة القدم)

في عام 1908 م أدخلت كرة القدم لأول مرة في الدورات الأولمبية

في عام 1928 م تمت الموافقة على فكرة إقامة كأس العالم و كان صاحب الفكرة (جون ريميه) (و هنري ديلاوي)

1-3-نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، و التي اكتسبت شعبية لا نظير لها، و هذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود علي رايس " الذي أسس أول فريق رياضي عام 1895 م و سماه " طليعة الحياة في الهواء الكبير " و قد أسس أول فرع للجمعية الرياضية للفريق السابق و عام 1917 م، و في

¹ مفتي إبراهيم محمد، نفس المرجع، ص12

1921 م أسس أول فريق رسمي لكرة القدم و هو مولودية الجزائر، عميد الأندية الجزائرية، غير قد أسس قبل سنة 1921م. CSC أنه هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني

لقد كان تأسيس فريق مولودية الجزائر سببا في ظهور عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الإسلامي للبليدة و الإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، و أثناء فترة الإستعمار ركزت الجمعيات و الحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى وسائل المساعدة على صد الإستعمار.

حيث كانت المقابلات التي تجري تعطي فرصة لأبناء الشعب الجزائري للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء حيث وقعت سنة 1956 م اشتباكات عنيفة بين الجنود الفرنسيين و المناصرين، و هذا بعد نهاية المباراة التي جمعت مولودية الجزائر و فريق أورلي من (سانت أوخان) بولوغين حاليا، و بعد ذلك جمدت اللعبة إلى ما بعد الإستقلال. حيث تأسست الفدرالية الجزائرية لكرة القدم في 18 سبتمبر 1962 م، و كان تنظيم أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962 م، كما نظمت أول بطولة جهوية خلال موسم 1962-1963 أين فاز بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي الجزائري. و في سنة 1963 نظمت أول كأس للجمهورية، فاز بها وفاق سطيف. بعد فترة الستينات جاءت فترة الإصلاح الرياضي من 1976 إلى 1985 و التي شهدت قفزة نوعية في تاريخ تطور كرة القدم الجزائرية بفضل ما توفر لها من إمكانيات مادية، كتشبيد الملاعب في مختلف أرجاء الوطن و منذ نهاية التسعينات و عقب تتويج الفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم دخلت الكرة الجزائرية في أزمة خانقة، عبر عنها هزلة النتائج المحققة على الأصعدة الجهوية و العالمية، و قد كانت هذه الأزمة ناجمة عن عدم الإستقرار العام الذي مس البلاد ككل و القطاع الرياضي على الخصوص، حيث سادت الإرتجالية في التسيير، و غابت سياسة واضحة في تكوين و تأطير الرياضيين فضلا عن عدم استقرار الهيئات المدبرة لهذا القطاع.

و من بين الإجراءات التي تبناها القائمون على شؤون كرة القدم في الجزائر هو إخضاع كل اللاعبين و المدربين الذين ينشطون في القسم الوطني الأول و الثاني إلى إمضاء عقود احتراف تربطهم مع نواديهم تشمل على مواد و عناصر أساسية يجب احترامها، و يشتمل عقد احتراف اللاعب مع النادي على:

● تعريف كامل للنادي الرياضي المتعاقد مع اللاعب.

● تعريف كامل باللاعب المتعاقد مع النادي.

من جهة أخرى يحدد العقد مجموعة من المواد يخضع لها طرفي العقد¹

1-4- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفراد و كرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوارا عديدة، يمكن تلخيصها في العناصر التالية:

أ- الدور الاجتماعي: رياضة كرة القدم هي نظام اجتماعي، إذ تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها، سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته، أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون، المثابرة، التسامح، الصداقة... إلخ، كما تعمل هذه الرياضة كباقي الرياضات الأخرى على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا²

ب- الدور الاقتصادي:

إن الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع ازدادت أهميته مؤخرا، حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، إذ يعتقد ستوكفيس عالم الاجتماع Stievis الهولندي أن تكامل النشاطات الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية و باعتبار

¹ www.f.a.f.dz تاريخ 19-03-2018 15:20

² أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأدب، الكويت، 1996، ص 86.

كرة القدم إحدى هذه الرياضات فإن دورها الاقتصادي (الإشهار، التمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين.....) قد تعاضم مع مرور الوقت¹

لا تقتصر ممارسة الأنشطة الرياضية بما فيها كرة القدم على الأدوار السالفة بل تتعداها إلى دور نفسي و تربوي و دور آخر سياسي.

2 - مراكز اللعب في كرة القدم

مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبي الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في إطار الخطط الموضوعية .

إن تكامل أداء الفريق و ظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم. و لكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللاعب و الخطط المستخدمة و تساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام و الواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت و اتسعت هذه المهام و الواجبات فإن تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام و تنفيذ الخطط المختلفة من الملعب و 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 ما زال حيويًا و ملما لتكامل الأداء و توفير الجهد في كرة القدم²

¹ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص80

² أمين الخولي - كرة القدم - دار الفكر العربي - د.ب.د.ت-ص113

2-1 الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب :

2-1-1 لاعبو الدفاع :

2-1-1-1 - ظهير الجنب: (الأيمن و الأيسر 2-3)

إن المهمة الأساسية لظهيري الجانب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا . و يجب ألا يتميز الظهير بالجرأة و التصميم و عدم التخاذل¹

الواجبات الخطئية الدفاعية لظهيري الجنب (واجبهم الأول):

- أ - أخذ المكان الصحيح الذي يراعى فيه النقاط التالية :
- يقف اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة والمرمى .
- يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم آخر .
- يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم التواجد في منطقتة القيام بالمراوغة و التقدم. يستطيع الظهير الأيمن في هذا المكان التحرك السريع إلى وضعية تغطية.
- ب - العمل على دفع الهجمات و إبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على مهاجمة الكرة لاستخلاصها. و تحدد سرعة رد الفعل و دقة التوقيت نجاح مهمة مهاجم الكرة بالإضافة إلى تعرف الظهير على أفضل أسلوب للمهاجمة.

¹ مفتي إبراهيم . مرجع سابق - ص 23

ج - الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح . فبعضهم يحاول المرور بالكرة إلى الداخل و البعض يهدف للمرور إلى الخارج. و على الظهير أن يكون حذرا من التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث قد يحاول زملائه الاستفادة من سرعته .

د - القيام بجميع واجبات التغطية على باقي زملاء خط الظهر¹.

- الواجبات الخطئية الهجومية لظهير الجنب (واجبهم الثاني) :

- مراعاة الأمان في التمير حيث تشكل التمريرات العرضية الطويلة و خاصة الطويلة منها في ثلث الملعب الدفاعي خطورة على مرمى الفريق . و على هذا فإنه يفضل الابتعاد من التمريرات العرضية بالقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصفة عامة .

- إذا ما تطلب الأمر الجري بالكرة . فعلى اللاعب أن يؤدي ذلك بدون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين . لذلك يجب أن يكون المدافع متأكدا من وجود المساحة الخالية و الوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي ألا يعود المدافع بالجري السريع إلى مكانه و إلى مكان التغطية المفروض ألا يتواجد فيه إذا ما انتهت الهجمة.²

2-1-1-2 ظهير الوسط رقمه (4) :

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له و يجب أن يتميز هذا اللاعب بمقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في

¹مفتي إبراهيم . مرجع سابق - ص 23

¹ مفتي إبراهيم ، نفس المرجع 237

الهواء و إجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أم أمامية و كذلك إجادة الرقابة و الضغط على المهاجم .

أ - قطع أي تمريرات عرضية بينية تلعب في منطقته على الأرض أو في الهواء .

ب - إذا ما تحرك رأس الحربة في أثناء اللعب إلى منطقة الجناح و كان من الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن ينفذ واجبات ظهير الجنب في هذه الحالة.

ج - العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بالتنسيق كامل مع ظهير الجنب و الظهير الحر سواء كان ذلك بدفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة.

د - أثناء إعاقة ظهير الوسط اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة يجب عليه أن يمنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى. و إذا ما حدث و اضطر ظهير الوسط إلى الدخول على المهاجم من الجانب الأخر فعلى الظهير أن يقوم بدوره في التغطية¹.

الواجبات الخطئية الهجومية لظهير الوسط :

أ - الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة في التقدم للأمام حيث يكون لتمريراته الحائطية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين و يجب مراعاة أن 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 المرمى².

2-1-1-3 الظهير الحر رقمه (5) :

¹ حنفي محمد مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الكتاب الحديث . الكويت . 1984 ص 48

² مفتي إبراهيم . مرجع سابق . ص 236

ظهر هذا المركز فترة قصيرة إذا ما قيست بتاريخ كرة القدم و يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط و ظهير الجنب و على مسافة مناسبة منهم 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.¹

الواجبات الخطئية الدفاعية للظهير الحر (واجبه الأول):

أ - يلعب حرا خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق خلفهم و يكون مستعدا لقطع التمريرات الإختراقية خلالهم .

ب - العمل على تغطية مساحات الزملاء و العمل على مهاجمة الكرة التي بحوزة المهاجمين إذا ما مر أحدهم من زملائه المدافعين.

ج - يتولى مهمة اللاعب بسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل على اعتراضه بمهاجمة الكرة التي بحوزته. أو يقوم بمراقبة عندما يتطلب الأمر ذلك و عليه في ذلك أن يخرج له في الوقت المناسب حتى يحد من خطورته بعيدا عن المرمى. فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر في أداء ذلك يؤدي إلى سهولة التخلص منه .

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

¹ مقتني ابراهيم، مرجع سابق -ص 234

الواجبات الخططية الهجومية للظهير الحر (واجبه الثاني):

القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين و يستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق و عمل المريرة الحائطية و التصويب على المرمى و يلاحظ التنسيق الكامل بينه و بين باقي زملائه في مثل هذه الحالات.

2-1-2 لاعبو خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبه هجومي إلا أنه يمكن تقسيمهم إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي :

أ-لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه (10)

ب-لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه (8)¹

2-1-2-1 لاعبو خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه *10*:

اللاعب الذي يبدأ و يدير الهجمات في أغلب الأحيان و يقوم بتحركات لها أثر واضح في بناء و إنهاء الهجمات و يجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية بالإضافة إلى القدرة على أخذ الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور . كما يجب أن يتميز بقدرته على التصويب القوي المتقن . كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي بتحركات في صنع الهجمات²

1- مفتي إبراهيم . مرجع سابق . ص235

² طه إسماعيل -كرة القدم بين النظرية و التطبيق . دار الفكر العربي .د.ب.د.ت . ص16

الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الوسط صانع الألعاب :

أ- العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير و الاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم و اتجاهه و اختيار أنواع التمريرات التي تؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيل الخطورة على مرمى المنافسين .

ب- تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤية واضحة لمواقف اللعب المختلفة .

ج- التعاون مع باقي زملاء لاعبي خط الوسط و المهاجمين على اختلاف دفاع المنافسين .

د- التصويب المتقن على المرمى .

الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط صانع الألعاب :

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

ب- قد يكلف بمراقبة لاعب معين من لاعبي الفريق المنافس.

2-1-2-2- لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه (6):

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة و غالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المناسب رأس حربة ثانية و يجب أن يتصف اللاعب بمقدرته على أدائه الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية و يتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية¹

¹ - مفتي إبراهيم - مرجع سابق ص84

الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي :

أ- العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل لرجل بانضمام للاعب خط الظهر. التحرك أمامهم عند وجود الزيادة العددية من لاعبي الفريق المهاجم.

ب- قد يكلف بالواجب مراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

ج- تغطية لاعب خط الظهر المتقدم في حالة ارتداد الكرة على دفاع فريقه .

د- تغطية لاعب الوسط و تعطيل اللعب عند ارتداد الهجمة على الفريق.

الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي :

أ-التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين .

ب-المساعدة في بناء الهجمات و تنظيمها .

ج-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 الدفاعي¹

1-2-3- لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه *8* :

يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم و هو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات

كبيرة في الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي الفعال.

² مقتي إبراهيم، نفس المرجع . ص85

الواجبات الخططية الهجومية للاعب الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي :

أ- المشاركة في الهجوم كأى لاعب خط هجوم.

ب- اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة و ذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة إلى العمل على إيجادها و العمل على تبادل المراكز بين الزملاء.

ج- استغلال تمريرات زملائه لاعبي خط الوسط و لاعبي خط الدفاع و استثمارها معهم و إنهاؤها بالتصويب .

الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي :

أ- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو أحد لاعبي خط الدفاع لأداء الواجب الهجومي.

ب- عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة بالإضافة إلى الانضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى.

2-1-3- لاعبو خط الهجوم:

2-1-3-1- الجناحان و اللذان رقمهما "7" و "11" :

يجب أن نميز من يشغل هذا المركز بالسرعة و أداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية و التصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا . و تغلب على كثافة عدد المدافعين و تكتلهم أمام المرمى¹

الواجبات الخططية الهجومية للجناح :

أ- فتح الثغرات في منطقة الجناح و إمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى.

ب- العمل مع لاعبي خط الوسط و رأس الحربة و الظهير على خلق المساحات الحالية و استغلالها استغلالا هجوميا مفيدا بالإضافة إلى الجري الحر وتبادل المراكز.

ج- العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي المتقن مع باقي الزملاء المهاجمين .

الواجبات الخططية الدفاعية للجناح :

أ- مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل في هذا المكان.

ب- ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه و ذلك من خلال منطقة حيث يعمل بالتعاون مع الظهير و لاعب خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.

¹ -مفتي إبراهيم .مرجع سابق.ص.88

2-1-3-2- قلب الهجوم (رأس الحربة) و الذي رقمه "9" :

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

الواجبات الخطئية الهجومية لقلب الهجوم :

أ-إحراز الأهداف من خلال التحركات غير المحمودة في ثلث الملعب الهجومي للفريق .

ب-العمل على استغلال جميع التميريرات العرضية و الأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء و ذلك بتصويبها إلى المرمى .

ج-يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على جناح الخطط الهجومية الإختراقية من حيث الجري الحر و تبادل المراكز و خلق المساحات الخالية .

الواجبات الخطئية الدفاعية لقلب الدفاع :

العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح للإستحواذ على الكرة منه إذا ما أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق¹

¹مفتي إبراهيم .مرجع سابق.ص88

3-المهارات المميزة لكل مركز:

يمكن القول أن لكل مركز مميزات مهارية خاصة تجعل منه يمثل منصب ما في خط من خطوط الملعب بكرة أو بدونها و الجدول التالي يوضح بعض منها:

| المنطقة | الصفة الغالبة | التدخلات | الوسائل الفنية | الاتجاهات الخططية |
|----------|---------------|--|--|--------------------------------|
| مدافع | الدفاع | منع التصويب استرجاع الكرات إبعاد الكرة | مهارات الدفاع التمريرات الطويلة) المراوغة و الهجومات المعاكسة (| التوضع في الأماكن المناسبة |
| لاعب وسط | تحضير | توجيه المساعدة و المساندة إحباط | التمرير إخماد المراوغة | توجيه الكرات الحاسمة و الفاصلة |
| مهاجم | اختتام | التصويب عن قرب و عن بعد التحضير للمناولة الأخيرة | المراوغة المتجاوز . الفتح . واحد . اثنين . التمريرة الأخيرة . القذف . | الاتجاه نحو الهدف |

المهارات و الوسائل المستخدمة في كل مركز في لعبة كرة القدم .

4- أهمية مراكز اللعب:

- يعتمد أداء فريق كرة القدم و ظهوره كوحدة خلال المباراة على مدى إجابة اللاعبين تنفيذ واجبات المراكز المختلفة التي يشغلونها.
- إن لكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب و الخطط المستخدمة.
- يضمن وجود واجبات لكل مركز من مراكز اللعب عدم التعارض في أداء المهام و تنفيذ خطط اللعب.
- إن إجابة لاعبي الفريق لمراكز اللعب يضمن تغطيتهم لمساحات الملعب بتنسيق و تنظيم دون إهمال مساحة أو أخرى قد تكون ذات أهمية في بناء و تطور و إنهاء الهجوم أو في القيام بالواجبات الدفاعية عند الدفاع.
- نظرا لكون الفريق يتكون من 11 لاعبا فيظل توزيع المهام و الأداء بين لاعبي الفريق أمرا هاما و حيويا لضمان الإنتاجية الجماعية لهذا العدد الكبير من اللاعبين و توفير الجهد.
- لقد أدى تطور الخطط الهجومية و الدفاعية. و كذلك طرق الإعداد البدني و المهاري إلى زيادة مدى الأداء الحركي المطلوب تنفيذه من جانب اللاعبين في كل مركز من مراكز اللعب المختلفة.

خلاصة :

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

و المستوى و الإنجاز العالي الذي عرفته لعبة كرة القدم الجزائرية في بداية الثمانينات من القرن الماضي و المستوى الضعيف الذي تعرفه اللعبة إلى هذا الحين. يطرح عدة تساؤلات لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا التدهور المستمر

الفصل الثالث

المرحلة العمرية (الناضجين)

تمهيد:

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة و علماء علم النفس الحديث و القديم. و هناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى و مرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج و التي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني و العقلي و الجسمي و الانفعالي، و لو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، و يكتمل فيها النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة، و يكون قد اقترب من النضج العقلي، و الجسدي، و البدني و هي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، و بداية الرشد. و بذلك المراهق لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات ¹"

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، و راهق الغلام إذ قارب الاحتلام، و المراهق الغلام الذي قارب الحلم، و يقال جارية راهقت و غلام راهق و ذلك ابن العشر إلى إحدى عشر ².

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، و بذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، و اكتمال النضج ³.

¹ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

² أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة و النشر، 1997، لبنان، ص 430.

³ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254.

2-2-اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا و جسمانيا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة¹.

ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE إن كلمة المراهقة معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، و الانفعالي، و العقلي، و هنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، و كلمة بلوغ و هذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، و هي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدة التناسلية، و اكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج²

3-مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، و بذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل و إنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، و من خلال التقسيمات و التي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، و الذي كان الاختلاف فسه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه " أكرم رضا " و الذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

¹-محمد المحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية،ك2،دار الفكر العربي،القاهرة،1998،ص58.

²-مصطفى فهمي:سيكولوجية الطفولة و المراهقة،دار المعارف الجديدة،1986،ص189

3-1-المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، و الفيزيولوجي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي¹.

فنجذ من يتقبلها بالحيرة و القلق و الآخرون يلقمونها، و هناك من يتقبلها بفخر و اعتزاز و إعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره و وضع القرارات بنفسه و التحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين و المدربين و الأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساسه بذاته و كيانه.

3-2-المراهقة الوسطى (15 إلى 18):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج و الاستقلال و الميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر و في هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي و الفيزيولوجي و النفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة و فيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون و المراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي و الاهتمام الكبير بالمظهر الخارجي و كذا الصحة الجسمية و هذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما و ملائمة.

¹ -منى فياض:الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي،المركز الثقافي العربي،لبنان،2004،ص216

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته و يزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع

و قيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، و ظروف البيئة الاجتماعية و العمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية و المفاهيم الخاصة بالمواظبة و يزداد إدراكه، للمفاهيم و القيم الأخلاقية و المثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل و السرعة في القراءة على جميع المعلومات و الاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له¹.

4- خصائص المراحل العمرية (المراهقة المتوسطة):

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو و الوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر و بالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة و خصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، و هذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي بلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة)

¹-حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، 1982، ص252-253-262-289-263

حيث يرى " فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، و إن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك إلى تساوي طول الخطوة للجنسين و ليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى " ايفانوف 1965 " أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر و يعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة و متقنة و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، و بالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية و ثبات و مرونة و توقع الحركة.

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية و العصبية و الهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة و تفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

و تنمو كذلك المعدة و تزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، و تنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا و يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي و ذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، و لا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي

يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية و الانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة و هو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد¹.

4-3- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، و العلاقات القائمة بين أهله، و يكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه و أهله و ذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى و تعميمها، و بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحي في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية و المدرسية فهي أكثر تباينا و أتساعا من البيئة المنزلية، و أشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت و أسرع تأثيرا و استجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة و عاداتهم و أرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، و تكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو و اكتمال النضج، فهي تجمع بينه و بين أقرانه و أترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، و بمدى نفوره منهم أو حبه لهم، و تصطب هذه العلاقات بألوان مختلفة و ترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس و نلاحظ على المراهق اهتمام باختيار الأصدقاء و الميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، و يحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، و يميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية و الاجتماعية و يشبهونه في السمات و الميول، و يكملون نواحي القوة و الضعف لديه، و يزداد

¹-بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183

ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء و يتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، و لا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر و النواهي و النصائح أمام رفاقه.

4-4- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، و يزداد التباين و التمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، و يسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها و أفاقها المعنوية و يتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو، و تتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه و مداريه عن فهم طفولته ، و هو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، و هكذا يعطف في مسالك و دروب تحول بينه و بين إعلان خيبة نفس¹.

كما إن الفرد يميل إلى الجدل و محاولة الفهم و الإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى و التواريخ و الوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي و الإبتكاري.

يرى " جيلفورد 1959 م " أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة و يتضمن الابتكار الإبداع، و التنوع، و الغنى في الأفكار و النظرة الجديدة للأشياء و الاستجابات الجديدة².

4-5- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور و يظهر الميل نحو الجنس الآخر، و يفهم المراهق الفرح و السعادة عندما يكون مقبولاً،

¹-فؤاد بهي السيد،مرجع سابق،ص285

²-أمين فواز الخولي و جمال الدين الشافعي:مناهج التربية البدنية المعاصرة،دار الفكر العربي،2000،ص220.

و التوافق الاجتماعي يهمله كثيرا، و يسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب، و كذلك النجاح الدراسي و التوافق الانفعالي، و يصب تركيزه الابتعاد عن الملل و الروتين، و غالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، و هذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات و النضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه و تقلل من شأنه و هذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، و هذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط و الصراع بين تقاليد المجتمع و الدوافع، و كذلك خضوعه للمجتمع الخارجي و استقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق و السلوك العصبي بصفة عامة و تفكك الشخصية و اضطراب عقلي.

و نلاحظ على المراهق مشاعر الغضب و الثورة و التمرد و كذلك الخوف، و هذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة و المجتمع و الشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه و عدم قدرته على الاستقلال بنفسه¹

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز و جل فيه ليحقق مطالبه و رغباته، و من أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد المشاكل. و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، و على الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية

¹- حامد عبد السلام الزهران، مرجع سابق، ص 383-384.2

و العقلية، و لما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

5-1- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية:

إن شعور المراق و إحساسه بالتقدير من طرف جماعته، و أسرته، و مجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته و سلوكه.

فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، و أن يعترف به كشخص ذا قيمة، و يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، و أن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما يقوم به الراشدين متبعا طرائقهم و أساليبهم، إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة و المجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه و يستثمرها أحسن استثمار¹.

5-2- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

و تتضمن الحاجة إلى الابتكار و توسيع القاعدة الفكر السلوك، و كذا تحصيل الحقائق و تحليلها و تفسيرها. و بهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة و المتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل و النجاح و التقدم الدراسي، و يتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس و الحاجة إلى المعلومات و التركيز و نمو القدرات².

¹-فاخر عقلة:علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة و النشر و التوزيع، لبنان، بدون سنة، ص2، ص38

²-حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص435-436.

3-5- الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي و ثقافي، و هو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته و توجيهها توجيهها صحيحا، و من أجل بناء شخصية متكاملة و سليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة و المتنوعة، فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

4-5- الحاجة إلى التفكير و الاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء و الانتباه و التخيل و تفكير و غيرها، و بهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير و الاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل و النظر في الكائنات من حوله و جميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته و استفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، و في نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبّي هذه الحاجة، و ذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، و تجيب عن أسئلته دونما ترد.

6-مشكلات المراهقة:

لا شك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطيء، و يحتاج إلى مراقبة مستمرة من الأهل

تدعو إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

*النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

*الكافية الاجتماعية.

*مشكلة الفراغ.

*القلق و الحيرة الخ¹.

7-أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج و النمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية و تكتسي المراهقة أهمية كونها:

-أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا و بدرجة كبيرة.

-مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة " رياضة المستويات العالية ".

-مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة و التي تتميز بالدقة و الإيقاع الجيد.

-لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور و تثبيت في المستوى للقدرات و المهارات الحركية.

¹ عصام نور: سيكولوجية المراهقة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2004، ص26-29.

-مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية و مهارات حركية.

-مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، و التي تساعد على إظهار مواهب و قدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.¹

8-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين، حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية.

كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها.

*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

¹-بسطويسي أحمد: مرجع سابق، 188، 187.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخيرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد، و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي¹

9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق:

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية و إقبال و إهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع، وهذا يدل بوضوح أنها تلي حاجيات المراهق الضرورية و تساعده على النمو الجيد و المتوازن.

ومن الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة و التعاون واحترام الآخرين و بصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني و العدوانى و تدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تشعر اللاعب بالمسؤولية و الإعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعض البعض.
- تنمي روح تقبل النقد و الإعتراف بالخطأ انطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم و حتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفة الإرادة و الشجاعة.

¹ معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا، 1986، ص15

- تعود الفرد على النشاط و الحيوية و تبعده عن الكسل و الخمول.

- تربي اللاعب على الانضباط و النظام.

- تساعد على تنمية الذكاء الفكري، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم و التفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة.

- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا، و تنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي¹

10-نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعى ما يلي:

* يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسب ذاته.

* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه.

* إعطاء الحرية له لتصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة

خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح

للمنمو المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، و التي قد تعرقل هذا النمو¹

¹ محمد محمود الأفندي، علم النفس الرياضي و الأسس الفنية للتربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965، ص 453.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره و أهمها هي مرحلة المراهقة المتوسطة التي هي أصعب مرحلة في حياته، و ذلك بما تتميز به من تغيرات الفيزيولوجية و المرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته و التي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه.

و يجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص و احتياجات و متطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا و يكون شخصية قوية و متزنة في حياته

¹-بسطويسي أحمد،مرجع سابق،ص184

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة و الصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. و قبل اجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بمقابلات شخصية مع مختصين و خبراء في هذا المجال حيث تم مناقشة و الاتفاق على بعض النقاط أهمها:

- ✓ تقسيم الاختبارات إلى مجموعات تؤدي في عدة أيام.
- ✓ مراعاة تطبيق الاختبارات بتسلسلها العلمي في التطبيق، أي من السهل إلى الصعب.
- ✓ مراعاة العمل العضلي خلال أداء كل مجموعة و إعطاء فترة راحة كافية لاستعادة الشفاء بعد كل اختبار.
- ✓ كما يتم تطبيق الاختبارات في الفترة المسائية بعد نهاية اليوم الدراسي في الفترة الواقعة بين الخامسة و السابعة مساء.

و تتمثل اهداف التجربة الاستطلاعية فيما يلي:

- 1- تخطيط الأماكن التي ستجرى عليها الاختبارات البدنية و تقدير المساحات اللازمة لها.
- 2- وضع فريق عمل مساعد و تعريفه على ماهية الاختبارات و كيفية تطبيقها.
- 3- التعرف على صلاحية و سلامة الأدوات المساعدة في اجراء الاختبارات.
- 4- مراعاة التسلسل في تطبيق الاختبارات.

5- التعرف على مدى الجدية من قبل المختبرين و استجابتهم الحقيقية للاختبارات.

➤ اجراء التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من 8 لاعبين من فريق نجم وجانة، حيث 4 لاعبين يشغلون الخط الدفاعي، و 4 لاعبين يشغلون الخط الهجومي، لفئة الاشبال (15-17 سنة)، حيث تم اجراء التجربة في الملعب البلدي لبلدية وجانة-ولاية جيجل- و هذا لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا.

➤ الأسس العلمية للاختبار:

✚ ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج الاختبار إذا ما أعيد على نفس الأفراد و نفس الظروف"¹. و قد قام الباحثان بتطبيق الاختبار الأول على عينة من اللاعبين 4 لاعبين يشغلون خط الدفاع و 4 لاعبين يشغلون خط الهجوم، و ذلك بتاريخ 20/02/2018، و أعيد الاختبار بعد أسبوعين من ذلك على نفس العينة و نفس الظروف، ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط البسيط "بيرسون"، و بعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 وجدنا القيمة المحسوبة لكل اختبار، و هذا مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية كما هو موضح في الجدول رقم 01.

¹ أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر 1978، ص 18

+ صدق الاختبار:

من أجل أن يتأكد الباحثان من صدق الاختبار قاما باحتساب الصدق الذاتي، وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، و قد تبين أن الاختبارات تتميز بدرجة صدق ذاتي عالية كما موضح في الجدول رقم 01.

+ موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه¹، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن و المسافة و عدد المرات و الدقة، و بذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

¹ ابراهيم أحمد سلامة، التقويم و القياس في المجال الرياضي، دار الثقافة، العراق، 1988، ص39

| معامل الصدق | عامل الثبات | حجم العينة | الاختبارات | الاختبارات البدنية |
|-------------|-------------|------------|---|--------------------|
| 0.99 | 0.99 | 8 | 1/ اختبار كوبر 12 دقيقة | |
| 0.93 | 0.87 | 8 | 2/ اختبارجري 800 متر | |
| 0.98 | 0.97 | 8 | 3/ اختبار بريكسي 5 دقائق | |
| 0.94 | 0.89 | 8 | 4/ اختبار السرعة 100 متر | |
| 0.95 | 0.92 | 8 | 5/ اختبار السرعة 60 متر | |
| 0.94 | 0.90 | 8 | 6/ اختبار السرعة 20 متر | |
| 0.90 | 0.81 | 8 | 7/ اختبار رمي الكرة الطيبة | |
| 0.96 | 0.94 | 8 | 8/ اختبار الوثب العمودي من الثبات | |
| 0.97 | 0.96 | 8 | 9/ اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30 متر | |

الجدول رقم (01): قيم الثبات و الصدق للدراسة الإستطلاعية.

❖ الدراسة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات البدنية المختارة من خلال ايجاد محكات الجودة (الثبات و الصدق)، تم اجراء الاختبارات النهائية على عينة البحث، حيث تم تطبيق الاختبارات على مجموعات و هذا حسب توصيات الخبراء فيما يخص منهجية تطبيقها و تسلسلها، حيث تمت التجربة في ملعب سعيديوني بشير بالميلية ولاية جيجل.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو "عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة"¹

و يتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث و الاستقصاء، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن: " محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يُعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين للموقف"²

قمنا في هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة (دراسة مقارنة)، و ذلك للكشف عن الفروق في الصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم، والمنهج الوصفي هو المنهج الذي يتم بوصف ما هو كائن و تفسيره، و يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد في الواقع، كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة و التعرف على المعتقدات و الاتجاهات عند الأفراد و الجماعات.

¹ علي جواد، منهج البحث الأدبي، ط9، بغداد، مطبعة الديواني، 1986، ص 19.

² محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية و علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 217.

و يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كمي¹.

بينما الدراسة المقارنة الشيء الأساسي فيها هو المقارنة بين جانبين أو أكثر من جوانب البحث أو الموضوع فهي تقارن نواحي التشابه و الاختلاف بين الظواهر و تصف العوامل التي تكمن وراء الظاهرة².

3- مجتمع و عينة الدراسة:

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجرى عليها البحث .". إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، و اشتمل مجتمع بحثنا على لاعبي فريق "إتحاد الميلية" لكرة القدم لفئة الأشبال و المقدر عددهم ب 30 لاعبا .

إن عملية اختيار العينة و هذا بهدف إتمام العمل إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله و ينسجم مع المشكلة المراد حلها.

و تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، حيث شملت 20 لاعب من فريق إتحاد الميلية " فئة الأشبال"، 10 لاعبين يشغلون الخط الدفاعي، و 10 لاعبين يشغلون الخط الهجومي، حيث قمنا باستثناء حراس المرمى و المقدر عددهم 3 حراس، و 4 لاعبين لم يستطيعوا اكمال الاختبارات، و 3 لاعبين يسجلون الغياب، اثنين منهم تعرضوا إلى إصابة، و لاعب انسحب لانشغالات دراسية.

¹بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 01، 2009، ص 123.

²بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد، مرجع سابق، ص 132.

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات:

* فريق العمل.

* استمارات لتسجيل البيانات.

* شريط القياس.

* كرونومتر.

* كرات طبية.

* أقماع.

* الاختبارات الرياضية و البدنية.

* المصادر و المراجع العربية.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

➤ طريقة الاختبارات البدنية:

و هي أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية و الرياضية و خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها

أساس التقييم الموضوعي، و أهم و أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

و بالتالي تم الاعتماد على الاختبارات التالية :

✚ اختبار التحمل ل كوبر (جري 12 دقيقة):

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة الهوائية لكل لاعب و حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
- ✓ الأدوات التي تستخدم في الاختبار: ملعب كرة القدم، ساعة توقيت، شريط قياس و 4 أقماع.
- ✓ تنظيم الاختبار: قبل بداية الاختبار يقوم الباحث ببعض التنظيمات المساعدة على نجاح الاختبار.
 - إعداد الملعب من خلال التأكد من عدم وجود عوائق فيه، وضع الأقماع على زوايا الملعب و تثبيت أشرطة القياس على جميع أبعاد الملعب و هذا بهدف تسهيل عملية حساب المسافة المقطوعة.
 - إعطاء اللاعبين بعض التمارين الإحمائية و أيضا تمارين الإطالة العضلية.
 - إعطاء اللاعبين فكرة عن كيفية إجراء الاختبار و كيفية احتساب المسافة و حثهم على بذل الجهد أثناء الجري.
 - إعطاء اللاعبين تعليمات حول توزيع الجهد على زمن الجري و عدم الجري في البداية بشكل سريع جدا، حيث يمكن للاعب المشي لكن دون إمكانية الانسحاب من الاختبار.
- ✓ طريقة الأداء:
 - تعرف المحكم على أسماء اللاعبين بشكل جيد.
 - تخصيص محكم واحد لكل ثلاثة لاعبين.
 - قيام المحكم بحساب عدد اللفات لكل لاعب.

- يلزم اللاعبين بالوقوف في أماكنهم عند إعطاء الإشارة النهائية.
- تشجيع اللاعبين على الاستمرار في الجري و تبليغهم عن الزمن المتبقي.
- احتساب المسافة المتبقية بشكل سريع من خلال أسطرة القياس المثبتة على أبعاد الملعب.

✓ شروط الإنجاز:

- يمكن للاعب المشي أثناء الاختبار
- يجب على اللاعب الدوران من خلف الأقماع الموجودة في الزوايا و أي تقصير في تنفيذ الشروط تخضع منه 5 متر.

✓ التسجيل:

- تحسب المسافة المقطوعة خلال مدة الإنجاز و يتم تبليغ اللاعبين بها¹.

✚ اختبار التحمل لـ بريكسي (جري 5 دقائق) :

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة الهوائية وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي و كذا الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

✓ شروط الاختبار:

- الجري و المشي غير مسموح أثناء الاختبار.
- الجري في مدة 5 دقائق.

¹ إبراهيم، مروان عبد المجيد و الياسري، محمد جاسم، المدخل إلى القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي، عمان، دار وائل للنشر و التوزيع، 2002، ص 145.

▪ الجري في المدة بدون توقف.

✓ طريقة الأداء:

▪ يؤدي الاختبار في شكل أفواج لضمان المنافسة.

▪ يبدأ الاختبار عند إعطاء الإذن للمختبرين.

▪ الإقصاء المباشر و هذا عند التوقف من أحد المختبرين.

▪ تخصيص بعض التمارين الإحمائية و أيضا تمارين الإطالة العضلية للاعبين من 10 إلى

20 دقيقة.

▪ يمكن أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي.

✓ التسجيل:

▪ تُحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال مدة الاختبار¹.

✚ اختبار المداومة (التحمل) الجري 800 متر :

✓ الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي.

✓ أدوات الاختبار:

▪ ساعة إيقاف (كرونومتر)

▪ مضمار ألعاب القوى 400 متر أو أرض فضاء مربعة الشكل.

▪ أربعة أقماع.

¹ قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجابر، مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، مطبعة الجامعية، بغداد، 1984، ص

✓ وصف الاختبار :

- يتخذ كل أربع مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي.
- عند إعطاء إشارة البدء ينطلق المختبرون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى 400 متر دورتين كاملتين .

✓ تعليمات الاداء:

- يؤدي كل أربع مختبرين معا و هذا لضمان المنافسة.
 - يمكن أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي.
 - يبدأ الاختبار عند إعطاء إشارة البدء للمختبرين.
 - للمختبر الحق في المشي حين يشعر بأنه في حاجة ضرورية لذلك.
 - يخص ميقاتي لكل مختبر لزيادة الدقة في القياس.
- ✓ التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء و حتى قطعه لخط النهاية.¹

✚ اختبار القوة الانفجارية (اختبار رمي الكرة الطبية وزن 3كغ) :

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين (القدرة على إخراج أكبر قوة في أقصر مدة زمنية)

✓ أدوات الاختبار:

- كرة طبية بوزن 3 كغ
- شريط قياس

¹ إبراهيم مروان عبد المجيد، التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية، مؤسسة الوراق، عمان، 2004، ص 114.

✓ طريقة الأداء:

- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية و هو ممسك بالكرة.
- يمرجح المختبر بذراعيه و يرمي الكرة لأبعد مسافة.
- يقوم المحكم باحتساب المسافة و هذا عن طريق شريط القياس الموضوع بجانب خط الملعب.

✓ شروط الاختبار:

- عدم رفع الركبتين عن الأرض أثناء الرمي.
- أن يتم الرمي من خلف خط البداية.

✓ التسجيل:

- يتم تسجيل المسافة المسجلة.
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحسب له أحسن مسافة¹.

✚ اختبار القوة (اختبار الوثب على رجل واحدة 30 مترا):

- ✓ الغرض من الاختبار: يقيس هذا الاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

✓ أدوات الاختبار:

¹ حسانين محمود صبحي، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 37.

▪ ساعة توقيت.

▪ خط للبداية واضح جيداً

▪ خط للنهاية بعد 30 مترا واضح جيدا

▪ شريط قياس.

✓ طريقة الأداء:

▪ يقف المختبر عند خط البداية على ساق القفز و الساق الثانية (الممرجة) طليقة إلى الخلف.

▪ إشارة الانطلاق تُعطى من طرف المحكم على خط النهاية

▪ يحجل المختبر حتى خط النهاية بأقصى سرعة.

▪ ينطلق اللاعبون أزواجا بقابلية متساوية.

✓ التسجيل:

▪ يسجل أحسن زمن للمحاولة

▪ يمكن للمختبر إجراء ثلاث محاولات تحسب له الأحسن منها¹.

✚ اختبار القوة (اختبار الوثب العمودي من الثبات):

✓ الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للرجلين.

✓ أدوات الاختبار:

¹ كاظم عبد الربيعي، الإعداد البدني بكرة القدم، بدون طبعة، دار الكتاب للطباعة و النشر، الموصل 1988، ص 216.

▪ شريط قياس

▪ طباشير

▪ حائط

✓ طريقة الاداء:

- يتم تثبيت شريط القياس على الحائط.
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار و يرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض، ثم يأخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب .
- يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب للأعلى ووضع علامة الطباشير باستخدام الأصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة.

✓ القواعد و الشروط :

- الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية.
- يتم تسجيل المسافة التي وصل إليها اللاعب، و تعتبر نتيجة الاختبار
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحسب له منها الأفضل¹

✚ اختبار السرعة (اختبار جري 20 مترا مع الوقوف):

✓ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

¹ حسانين محمد صبحي، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ج3 ، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص

✓ أدوات الاختبار:

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 40 متر وعرضها لا يقل عن 5 متر
- ويفضل زيادة المسافة لتحقيق عامل الأمن و السلامة و يجوز استخدامه في قاعة أو صالة أو مضمار ألعاب القوى.

- ساعة إيقاف.

- خطين متوازيين على الأرض يبعدان عن بعضهما بمسافة 20 مترا.

✓ وصف الأداء:

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.
- عند اعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية.

✓ تعليمات الاختبار:

- يجري كل اثنين من اللاعبين معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي.
- يعطي لكل لاعب محاولتين بين كل محاولة وأخرى دقيقتان للراحة.
- يبدأ الاختبار بأن ينادى الأذن بالبدء بالنداء التالي (خذ مكانك- استعد- اجري)

✓ إدارة الاختبار:

- إذن البدء: ويعطي إشارة البدء و يكون مكانه عند خط النهاية.
- ميفاتي: و يكون مكانهما عند خط النهاية.
- مسجل: و يقوم بالنداء على اللاعبين و تسجيل النتائج.

✓ التسجيل:

- يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه لقطع مسافة 20 متراً¹.

✚ اختبار الجري 60 متراً:

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

✓ أدوات الاختبار:

- ملعب كرة قدم مؤشر عليه بمسافة 60 متر.
- يكون المضمار محددًا بخط بداية و خط نهاية.
- ساعة توقيت.
- صافرة.

✓ طريقة الأداء:

- وقوف المختبر على خط يبعد عن خط البداية الوضع العالي.
- عند سماع إشارة البدء يقوم بالركض بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية.

✓ التسجيل:

- يحسب الوقت الذي استغرقه في قطع مسافة 60 متر.

¹ درويش و آخرون، القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2012، ص 190.

▪ يقوم اللاعب بثلاث محاولات و تحسب له المحاولة الأحسن¹.

✚ اختبار الجري 100 متر :

✓ الغرض من الاختبار :قياس سرعة الجري.

✓ وصف الاختبار :

▪ يقف اللاعب عن خط يبعد عن خط البداية ب 10 أمتار،

▪ عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة متزايدة حتى يصل أقصاها عند خط

البداية، حيث يقوم الزميل برفع ذراعيه للأعلى و عندما يقطع اللاعب خط النهاية يخفض

ذراعيه إلى الأسفل

▪ يقوم المدرب الواقف على خط النهاية بتشغيل الساعة وعندما يصل اللاعب إلى خط النهاية

يوقف الساعة.

✓ التسجيل:

▪ يحسب الزمن الذي قطعه المختبر في 100 متر.

▪ إعطاء ثلاث محاولات و يحسب أحسن توقيت².

6- مجالات الدراسة:

6-1 المجال البشري:

تمت التجربة على عينة مكونة من لاعبي كرة القدم من فريق اتحاد الميلية الناشط في القسم الجهوي الثاني

لرابطة قسنطينة، كان عددهم 20 لاعبا، ينتمون إلى المرحلة العمرية (15-17 سنة).

¹موفق سعد، الاختبارات و التكتيك في كرة القدم، ط1، عمان، دار دجلة، 2007، ص 34.

² أمر الله البساطي، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر بالاسكندرية، 2001، ص 263.

2-6 المجال المكاني:

جرت الاختبارات بملعب " سعيدوني بشير " ببلدية الميلية في ولاية جيجل.

3-6 المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة أواخر نوفمبر 2017 ، و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية، أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي: في 2018/02/18 و امتدت إلى غاية 2018/04/15، وكان تطبيق الاختبارات وفق الفترات الزمنية التالية:

- 1- بالنسبة لتطبيق اختبار التحمل لـ كوبر (جري 12 دقيقة) يوم 2018/02/18
- 2- بالنسبة لتطبيق اختبار المداومة (التحمل) الجري 800 متر يوم 2018/02/25
- 3- بالنسبة لتطبيق اختبار التحمل لـ بريكسي (جري 5 دقائق) يوم 2018/03/04
- 4- بالنسبة لتطبيق اختبار القوة الانفجارية (اختبار رمي الكرة الطيبة وزن 3كغ) يوم 2018/03/06
- 5- بالنسبة لتطبيق اختبار القوة (اختبار الوثب على رجل واحدة 30 مترا) يوم 2018/03/13
- 6- بالنسبة لتطبيق اختبار القوة (اختبار الوثب العمودي من الثبات) يوم 2018/03/20
- 7- بالنسبة لتطبيق اختبار السرعة (اختبار جري 20 مترا مع الوقوف) يوم 2018/03/07
- 8- بالنسبة لتطبيق اختبار الجري 60 مترا يوم 2018/04/04
- 9- بالنسبة لتطبيق اختبار الجري 100 متر يوم 2018/04/10

7- الأساليب الإحصائية:

إن الطريقة الإحصائية من أهم الطرق التي تؤدي إلى الفهم الجيد للعوامل الأساسية التي يؤثر على الظاهرة المدروسة و أيضا للوصول إلى النتائج و تحليلها و تطبيقها و نقدها، و أيضا لكل بحث علمي له وسائله

الإحصائية الخاصة به و التي تتناسب مع نوع المشكلة المطروحة و خصوصياتها و قد اعتمد بحثنا على

الوسائل الإحصائية التالية:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad \text{❖ الوسط الحسابي:}$$

$$SN - 1 = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \quad \text{❖ الانحراف المعياري:}$$

❖ الإحصاء الارتباطي: يتم استخدام معامل الارتباط البسيط لـ "بيرسن"

$$CORREL (xy) = \frac{\sum (x - \bar{x}) (y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \cdot \sum (y - \bar{y})^2}}$$

❖ T المقارنة ما بين متوسطين حسابيين لعينتين متساويتين و منفصلتين:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S^2_1 + S^2_2}{n(n_1 + n_2)}}}$$

الفصل الثاني

عرض النتائج و مناقشتها

تمهيد:

عن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض و تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة و هذا من أجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي توصلت إليها الدراسة و كذا توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها أي بحث و ذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة و حتى لا تبقى مجرد أرقام، يحتوي هذا الفصل على دراسة و تحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة و تمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة، و فيما يلي عرض النتائج مع التحليل :

1- عرض نتائج الاختبارات البدنية :

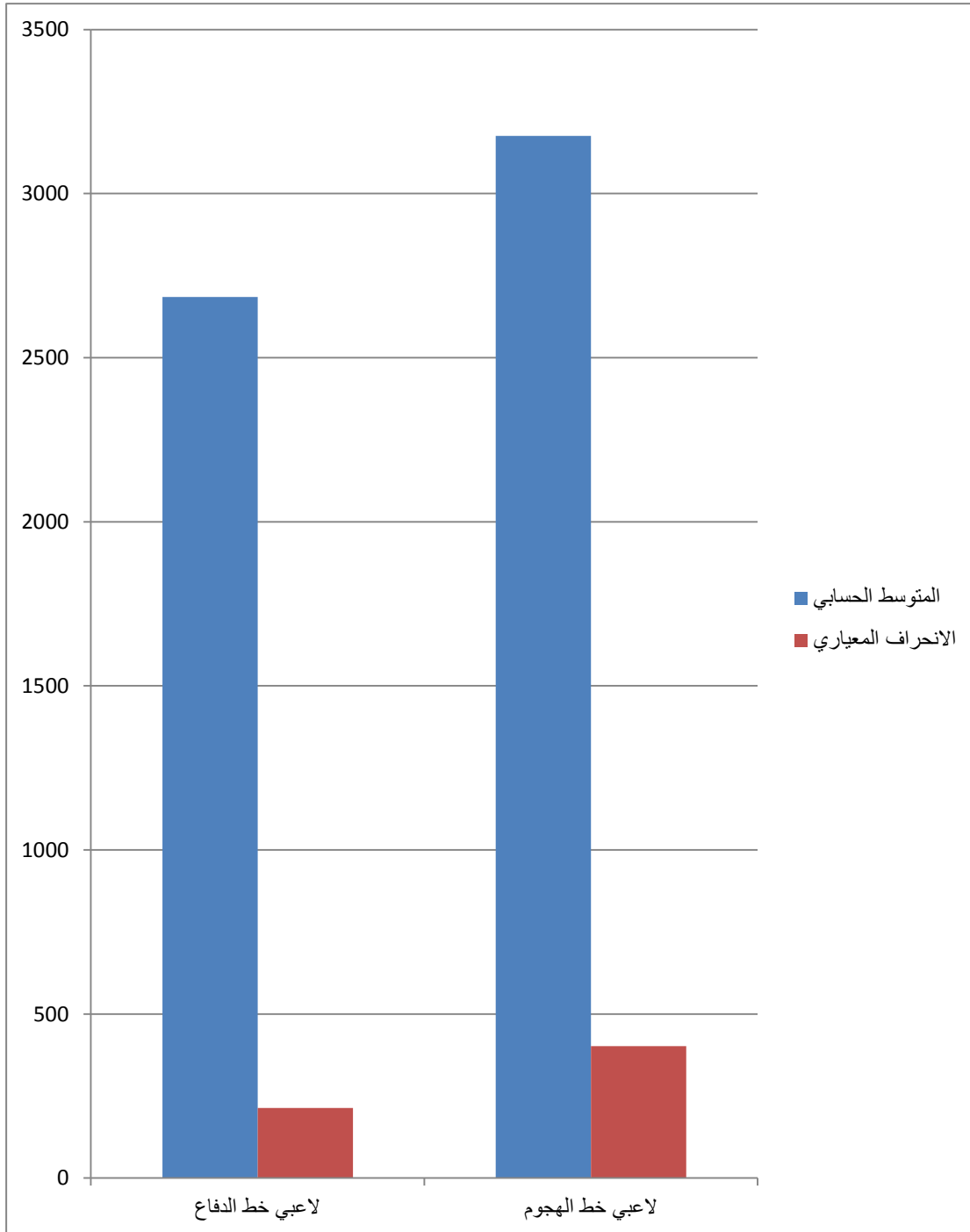
1-1 عرض و تحليل نتائج اختبار المداومة (التحمل) كوبر 12 دقيقة :

الجدول رقم 02 : يمثل دلالة الفروق في اختبار المداومة (التحمل) كوبر 12 د لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | a | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|---------|----|------|------------|------------|-------|--------|----|--------------|
| لا توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | 3.68- | 213.2 | 2684.8 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 402.2 | 3176.2 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 02 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار المداومة (التحمل) كوبر 12 دقيقة، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1 = 2684.8$ و الانحراف المعياري $s_1 = 213.2$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2 = 3176.2$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2 = 402.2$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي -3.68 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر ب 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم فيما يخص اختبار المداومة (التحمل) كوبر 12 دقيقة .



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم (2)

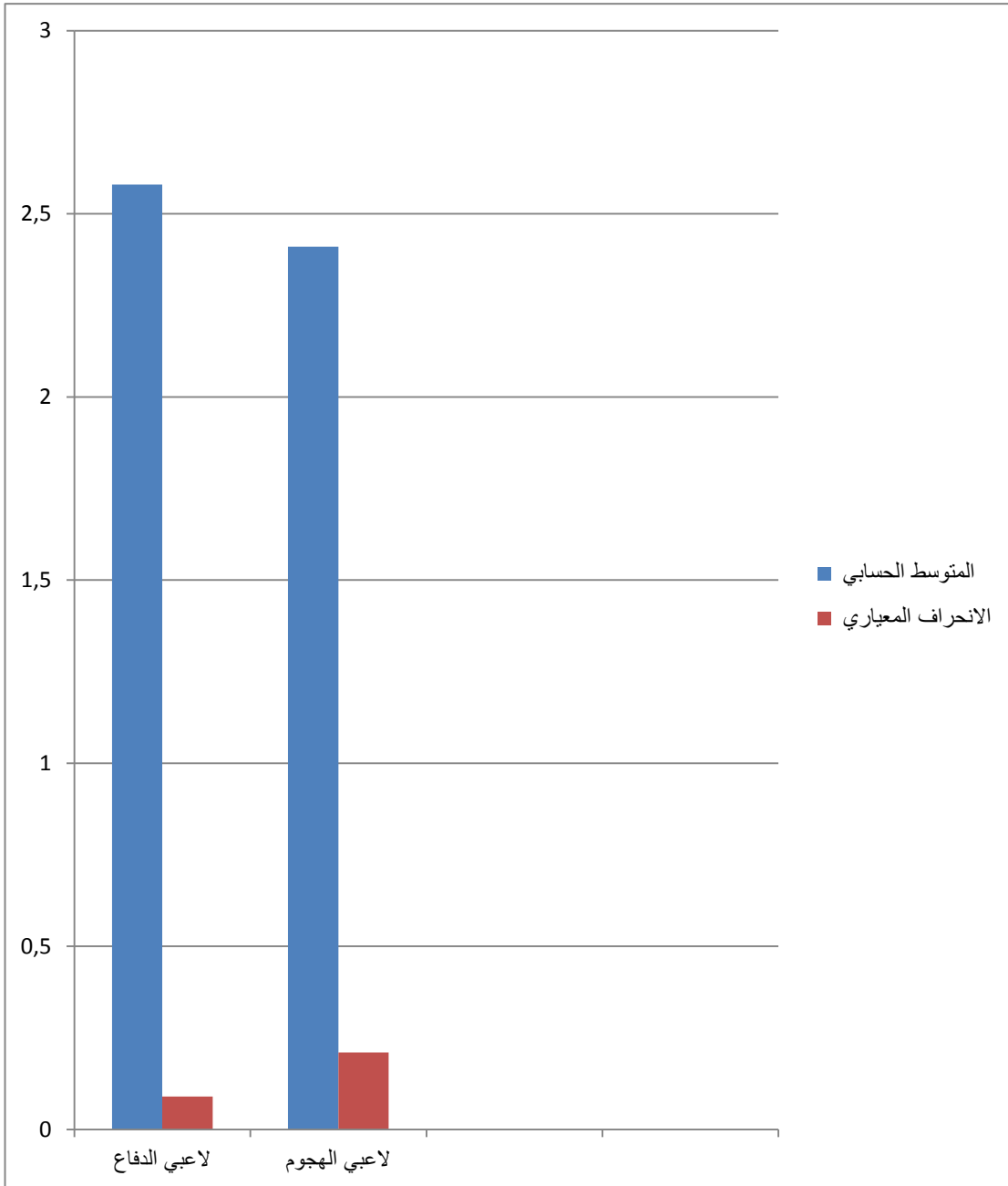
1-2- عرض و تحليل نتائج اختبار المداومة (التحمل) 800 م :

الجدول رقم 03: يمثل دلالة الفروق في اختبار المداومة (التحمل) 800 م لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | a | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|--------|----|------|------------|------------|-------|-------|----|--------------|
| توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | 2.47 | 0.09 | 2.58 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 0.21 | 2.41 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 03 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار المداومة (التحمل) 800 م ، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1 = 2.58$ و الانحراف المعياري $s_1 = 0.09$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2 = 2.41$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2 = 0.21$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 2.47 و هي أكبر من قيمة T الجدولية و التي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي الهجوم فيما يخص اختبار المداومة (التحمل) 800 م و ذلك لصالح لاعبي خط الهجوم.



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم 03

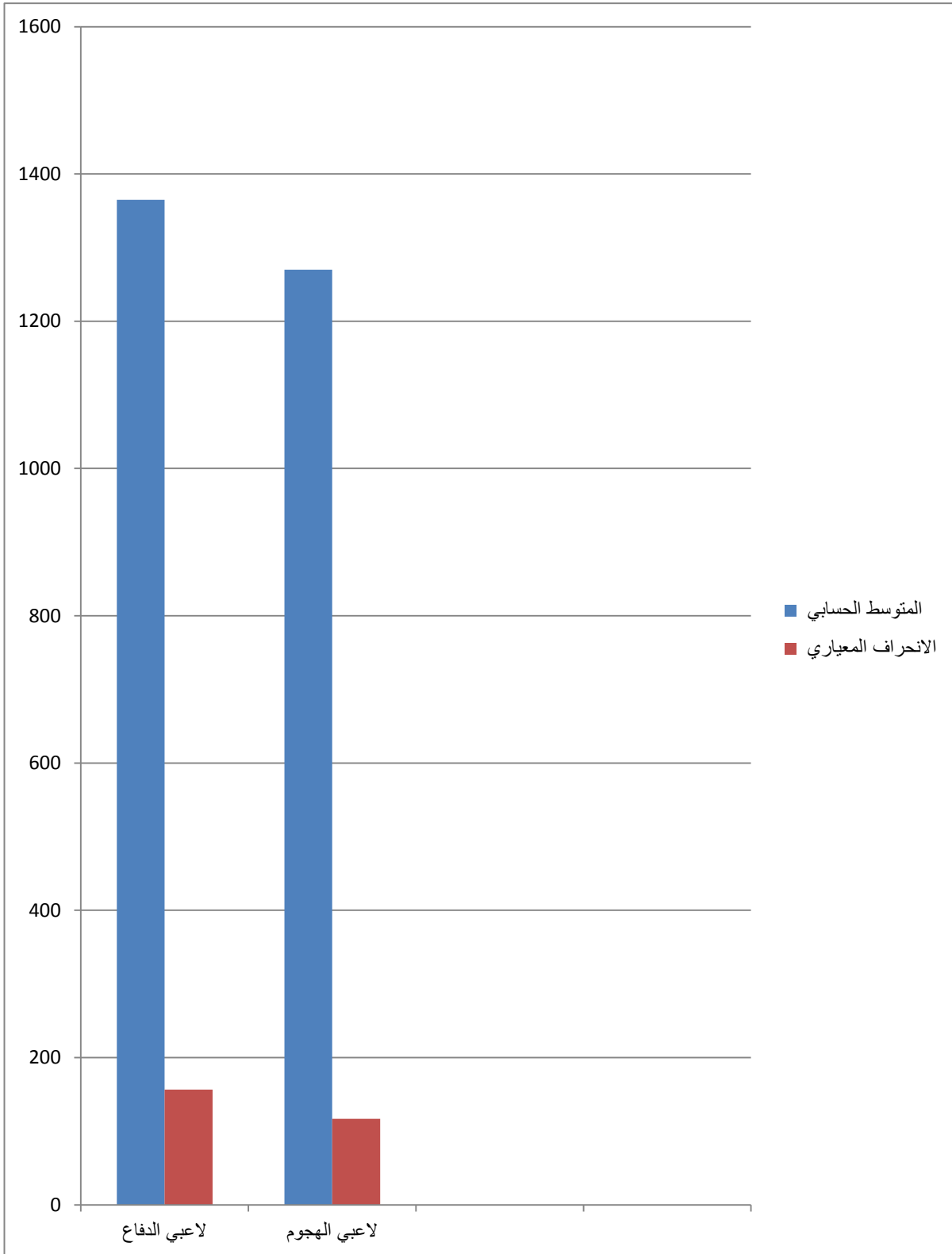
1-3- عرض و تحليل نتائج اختبار المداومة (التحمل) بريكسي 5 دقائق :

الجدول رقم 04: يمثل دلالة الفروق في اختبار المداومة (التحمل) اختبار بريكسي 5 دقائق لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | A | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|---------|----|------|------------|------------|--------|-------|----|--------------|
| لا توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | 1.41 | 156.57 | 1365 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 116.71 | 1270 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 04 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار المداومة (التحمل) اختبار بريكسي 5 دقائق ، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1=1365$ و الانحراف المعياري $s_1= 156.57$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2=1270$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2=116.71$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 1.41 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم فيما يخص اختبار المداومة (التحمل) اختبار بريكسي 5 دقائق.



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم 04

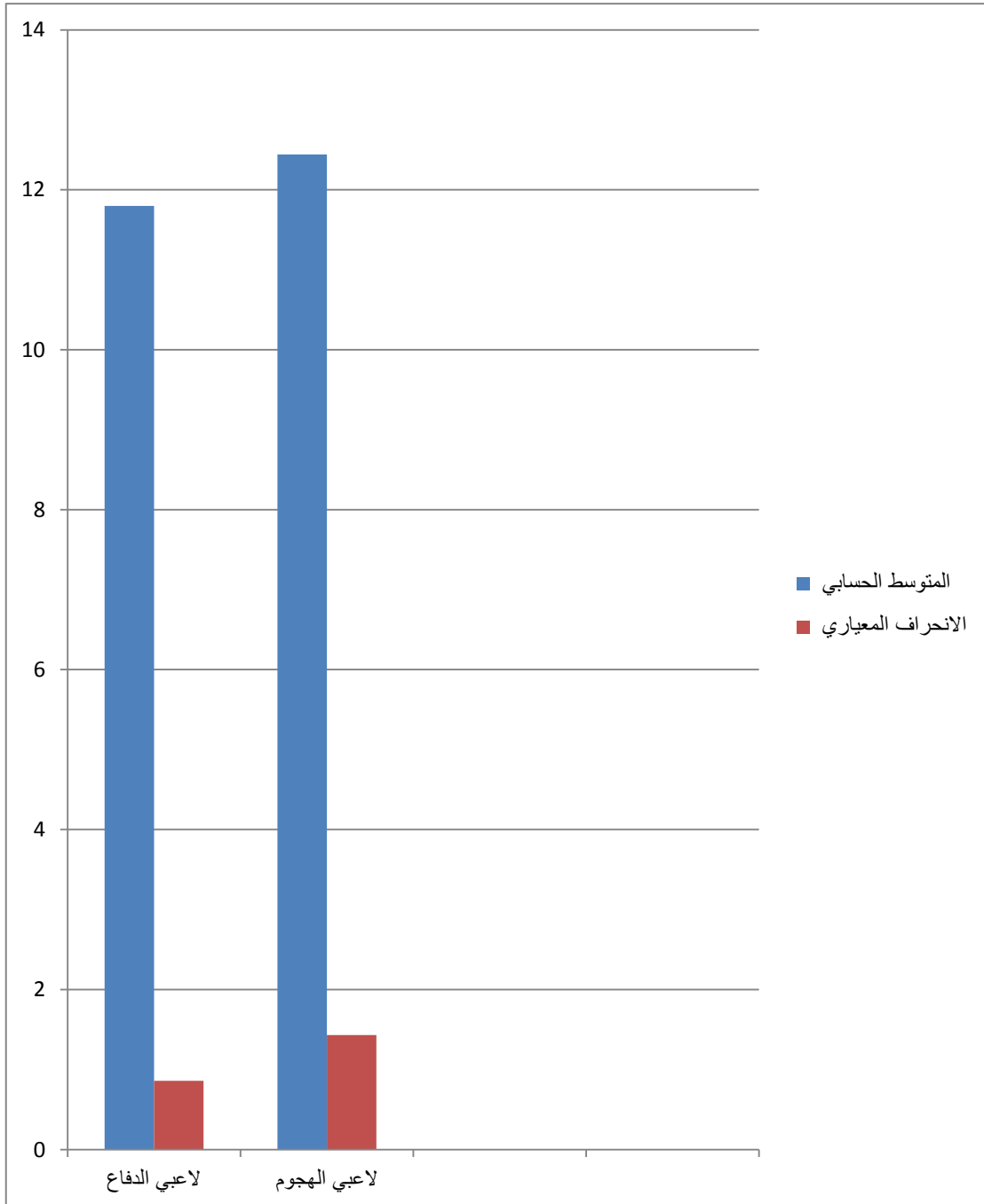
1-4- عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة 100 م:

الجدول رقم 05: يمثل دلالة الفروق في اختبار السرعة 100 م لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | a | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|---------|----|------|------------|------------|-------|-------|----|--------------|
| لا توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | -1.30 | 0.86 | 11.80 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 1.43 | 12.44 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 05 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار السرعة 100 م، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1 = 11.8$ و الانحراف المعياري $s_1 = 0.86$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2 = 12.44$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2 = 1.43$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي -1.30 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي الهجوم فيما يخص اختبار السرعة 100 م.



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم 05

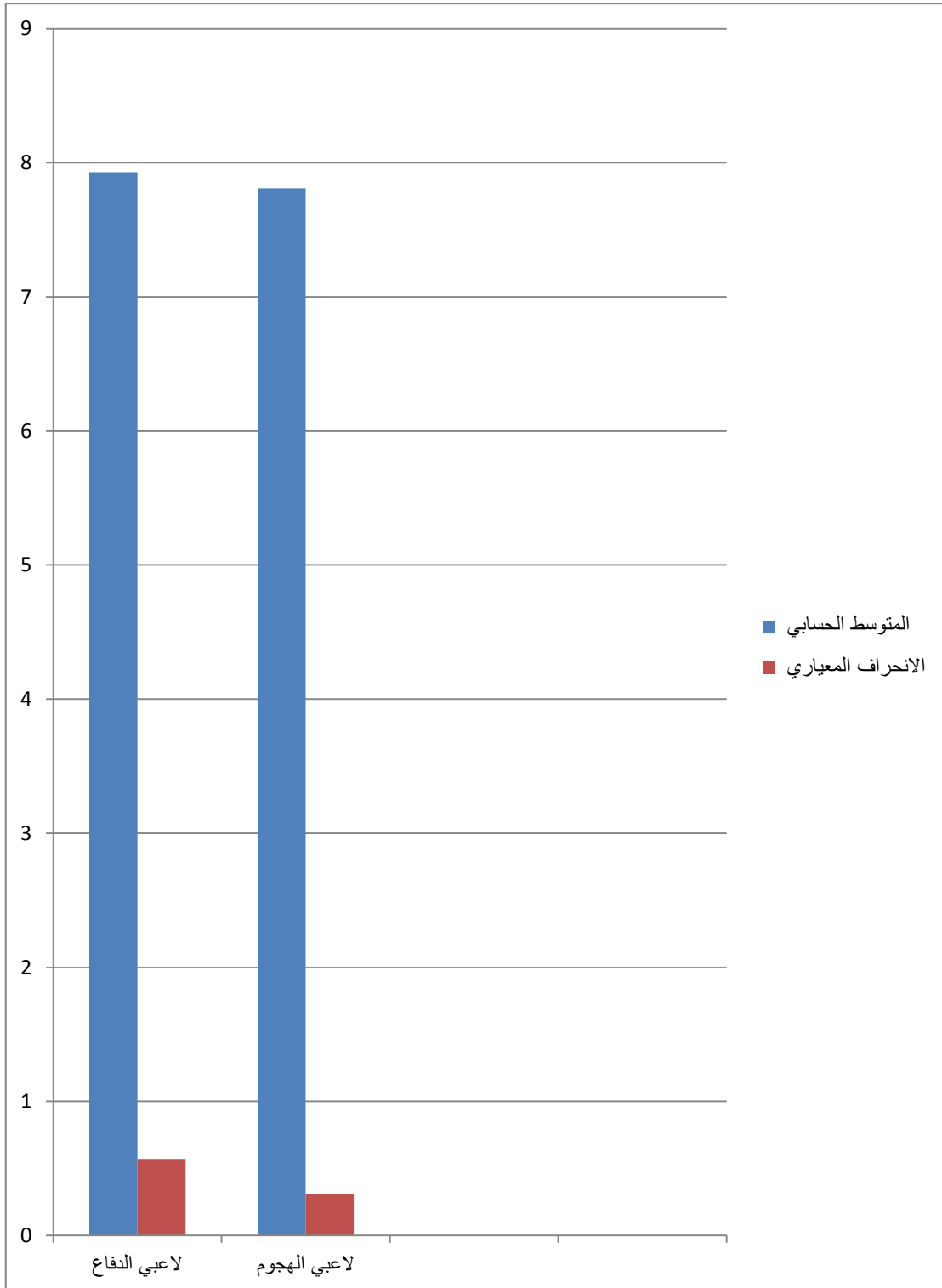
1-5- عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة القصوى 60 متر:

الجدول رقم 06: يمثل دلالة الفروق في اختبار السرعة القصوى 60 م لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | a | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|---------|----|------|------------|------------|-------|-------|----|--------------|
| لا توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | 0.53 | 0.57 | 7.93 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 0.31 | 7.81 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 06 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار السرعة القصوى 60 متر، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1=7.93$ و الانحراف المعياري $s_1=0.57$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2 = 7.81$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2= 0.31$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 0.53 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي الهجوم فيما يخص اختبار السرعة القصوى 60 متر.



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم 06

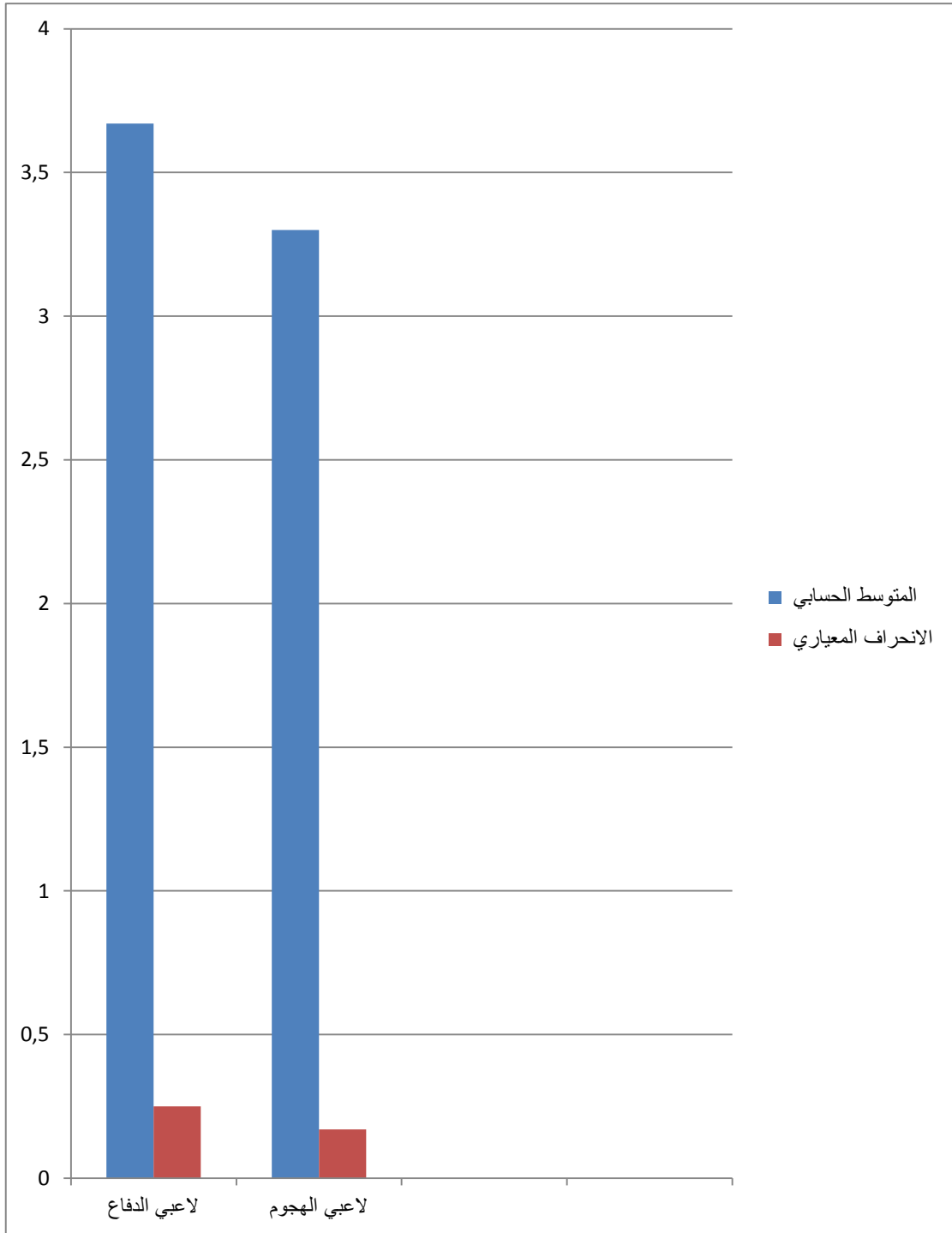
1-6- عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة الانتقالية 20 متر:

الجدول رقم 07: يمثل دلالة الفروق في اختبار السرعة الانتقالية 20 متر لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | a | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|--------|----|------|------------|------------|-------|-------|----|--------------|
| توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | 4.96 | 0.25 | 3.67 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 0.17 | 3.30 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 07 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار السرعة الانتقالية 20 متر، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1=3.67$ و الانحراف المعياري $s_1=0.25$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2=3.30$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2=0.17$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 4.96 و هي أكبر من قيمة T الجدولية و التي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم فيما يخص اختبار السرعة الانتقالية 20 متر و ذلك لصالح لاعبي خط الهجوم.



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم 07

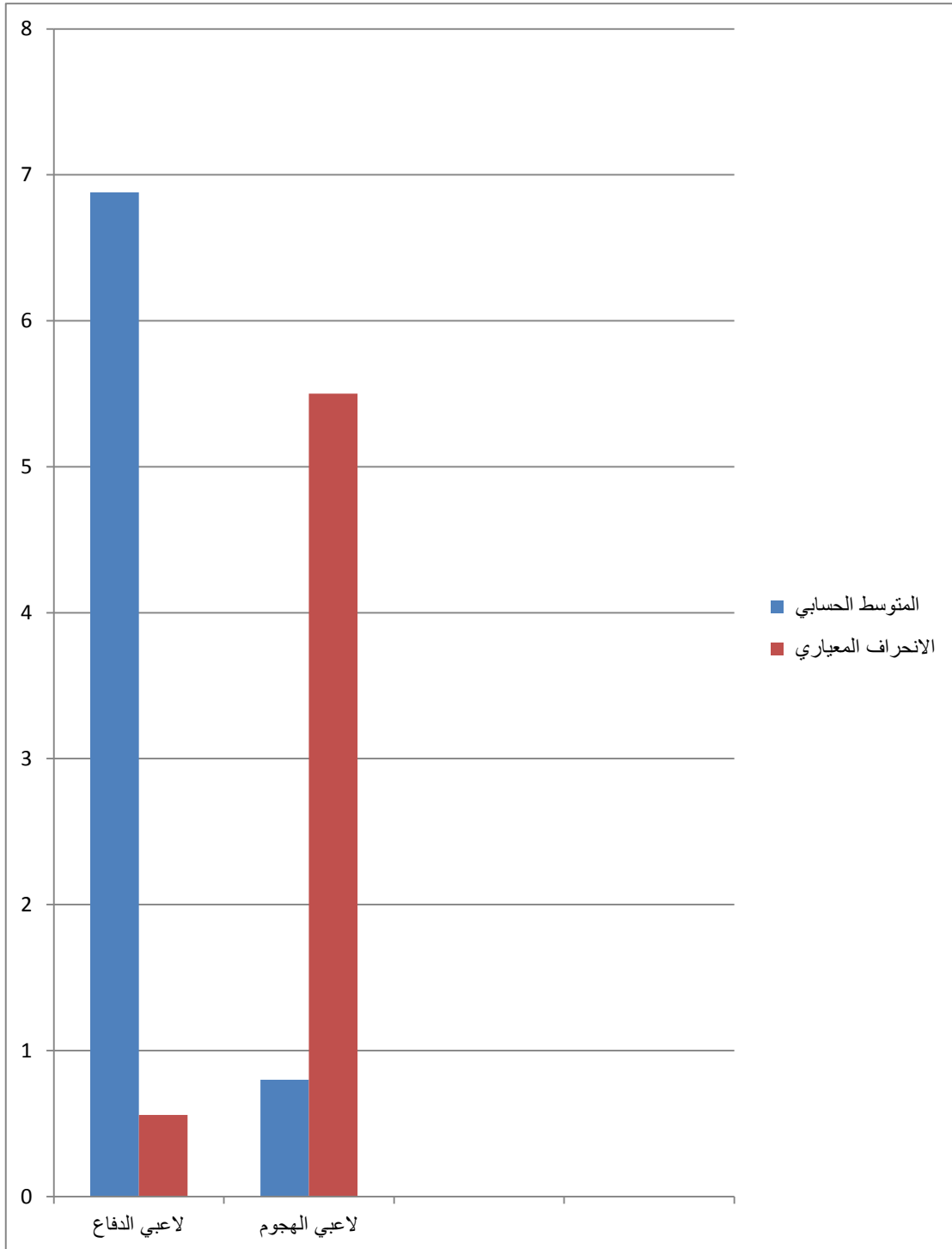
1-7- عرض و تحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية):

الجدول رقم 08: يمثل دلالة الفروق في اختبار القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية) لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | a | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|--------|----|------|------------|------------|-------|-------|----|--------------|
| توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | 3.84 | 0.56 | 6.88 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 0.80 | 5.50 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 08 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية)، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1=6.88$ و الانحراف المعياري $s_1=0.56$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2=5.50$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2=0.80$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 3.84 و هي أكبر من قيمة T الجدولية و التي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي الهجوم فيما يخص اختبار القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية) وذلك لصالح لاعبي خط الدفاع.



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم 08

1-8- عرض و تحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 م)

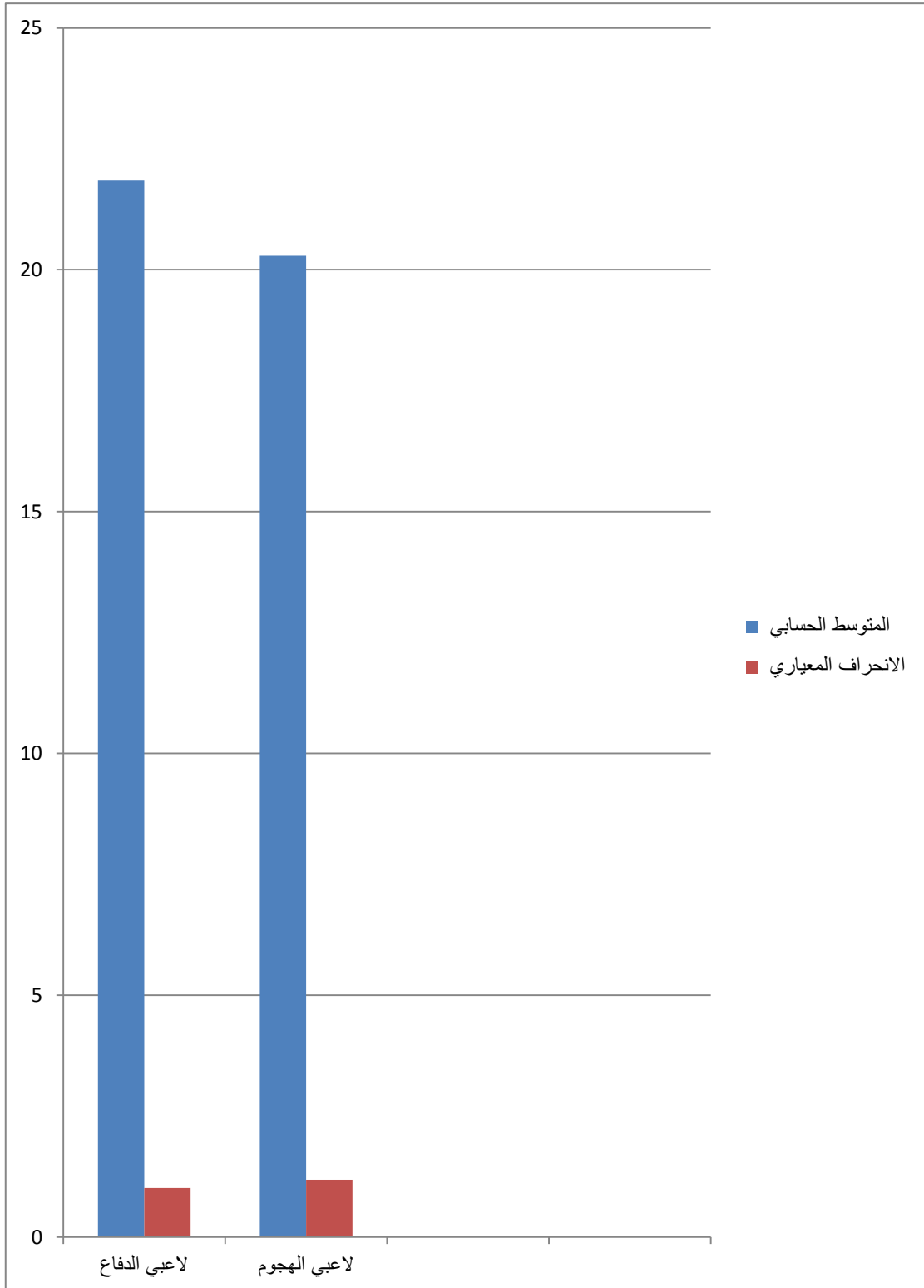
الجدول رقم 09: يمثل دلالة الفروق في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب على رجل واحدة لمسافة 30

م) لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | a | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|--------|----|------|------------|------------|-------|-------|----|--------------|
| توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | 2.95 | 1.01 | 21.86 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 1.18 | 20.29 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 09 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 م) نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1=21.86$ و الانحراف المعياري $s_1=1.01$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2=20.29$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2=1.18$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 2.95 و هي أكبر من قيمة T الجدولية و التي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم فيما يخص اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 م) و ذلك لصالح لاعبي خط الدفاع.



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم 09

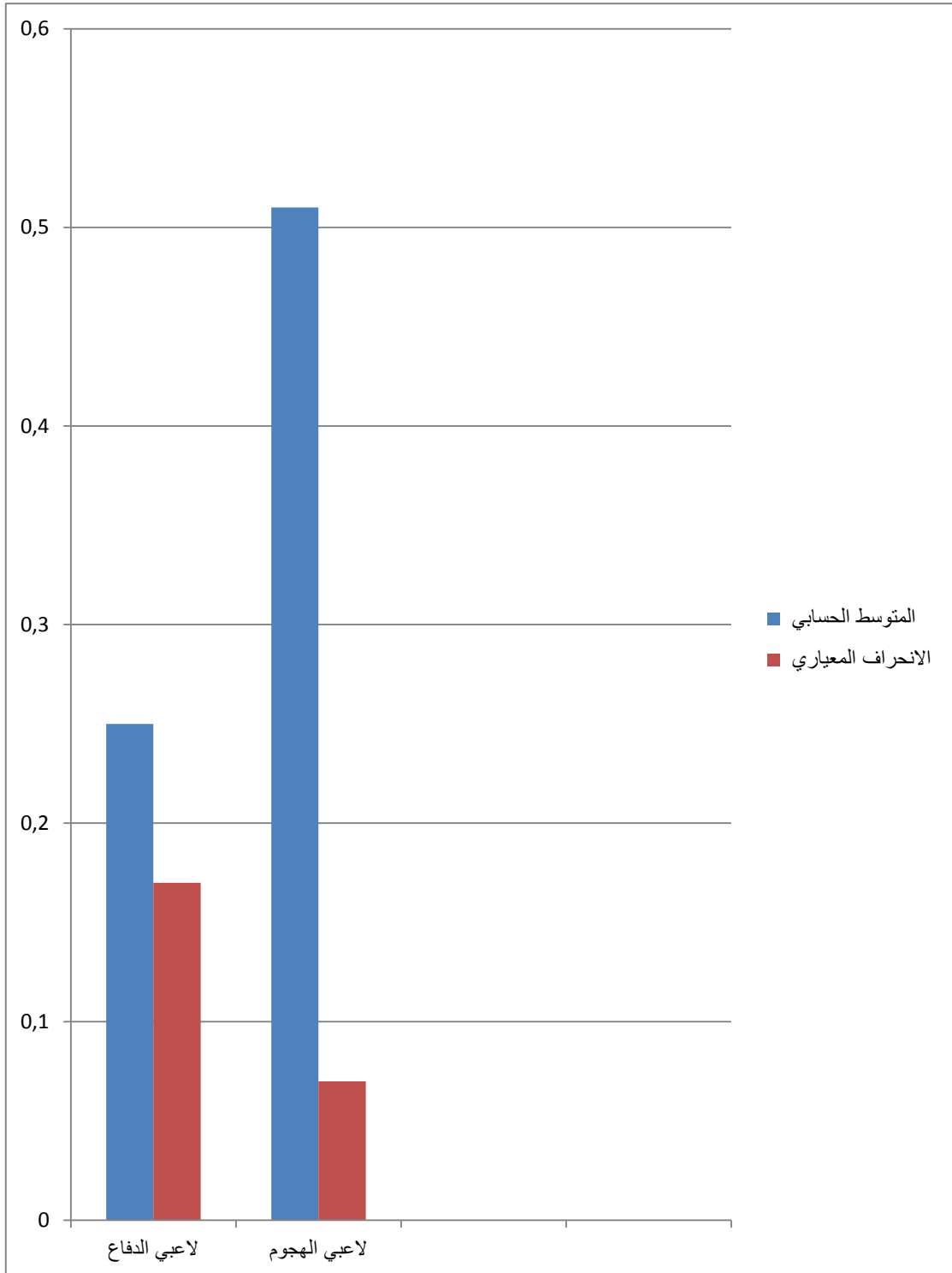
1-9- عرض و تحليل نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي من الثبات)

الجدول رقم 10: يمثل دلالة الفروق في اختبار القوة (الوثب العمودي من الثبات) لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم .

| القرار | df | a | T الجدولية | T المحسوبة | قيم S | قيم X | h | |
|---------|----|------|------------|------------|-------|-------|----|--------------|
| لا توجد | 18 | 0.05 | 1.73 | 0.15 | 0.17 | 0.52 | 10 | لاعبي الدفاع |
| دلالة | | | | | 0.07 | 0.51 | 10 | لاعبي الهجوم |

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم 10 و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار القوة (الوثب العمودي من الثبات)، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو $x_1=0.52$ و الانحراف المعياري $s_1=0.17$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم فهو $x_2=0.51$ و الانحراف المعياري للاعبي خط الهجوم فهو $s_2=0.07$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 0.15 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم فيما اختبار القوة (الوثب العمودي من الثبات).



الرسم البياني لدلالة الفروق حسب نتائج

الجدول رقم 10

2- مناقشة النتائج الميدانية ومقارنتها بالدراسات السابقة في ضوء الفرضيات:

انطلاقاً من نتائج الدراسة سوف نناقش مدى تحقق أو عدم تحقق فرضيات الدراسة ثم محاولة تفسير ذلك و مقارنتها بالدراسات السابقة:

2-1- تفسير و مناقشة و مقارنة نتائج الفرضية الأولى: لم تتحقق

✚ من خلال نتائج الجدول رقم (02) و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في كرة القدم لاختبار المداومة (التحمل) كوبر 12 دقيقة، حيث نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو : $x_1=2684.8$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم هو : $x_2=3176.2$ ، و عليه كانت قيمة T المحسوبة -3.68 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر ب 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خط الدفاع و خط الهجوم فيما يخص اختبار التحمل (المداومة) كوبر 12 دقيقة .

✚ و من خلال نتائج الجدول (04) و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار المداومة (التحمل) بريكسي 5 دقائق، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو : $x_1=1365$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم هو : $x_2=1270$ ، و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 1.41 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم فيما يخص اختبار المداومة (التحمل) بريكسي 5 دقائق.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة نقول أن مستوى صفة التحمل (المداومة) لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم تكون متساوية و متقاربة و لا يوجد اختلاف كبير فيما بينهما و ذلك من خلال ان اللاعبين يؤدون المباريات في وضعيات مختلفة (مراكز مختلفة) ، و أن هذه الوضعيات تتسجم مع متطلبات اللعبة من حيث استخدام قوة متغيرة أو أداء متغير أثناء المباراة مما يؤثر على الاجهزة العضوية للاعب، فهذا الأخير (اللاعب) عندما يمتلك صفة التحمل يستطيع أداء مباراة بقدراته البدنية و المهارية بكفاءة دون هبوط في المستوى أو ظهور لعلامات التعب الذي يؤثر على استمرار الاداء بالشكل المطلوب.

يجب على المدربين مراعاة أن تنمية التحمل لدى الناشئين تتطلب الكثير من الاعباء والمتطلبات بالنسبة لأجهزة الجسم المختلفة (كالجهاز العصبي و الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي....)، و لذا ينبغي الاهتمام بالتخطيط الطويل المدى لعمليات التدريب على التحمل حتى لا يؤدي الأمر إلى اصابة الناشئ بمختلف الاصابات كإصابات القلب و الأنسجة.¹

ان المدربين في التدريب الحديث يؤكدون على تطوير المداومة (التحمل) بحركات المباراة الفعلية لكل اللاعبين و بشكل جماعي، و يعتبر المداومة (التحمل) أساس التكتيك الناجح، كما أن الفريق الذي يمتلك التحمل الجماعي في اللعب هو الفريق الذي يتمتع أفراداه بتحمل فردي عال، و يؤدي أدواره الدفاعية و الهجومية بشكل جيد، أما عندما تكون هذه الصفة ضعيفة لدى اللاعب فتصبح حركاته غير متناسقة و تكثر الأخطاء في الاداء أثناء المقابلة و اللاعب الذي يتمكن من الركض و الجري لا يمكنه اللعب.

وهذا ما تثبته كل من دراسة الباحث محمود حمدون يونس بدراسة عنوانها دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة بين خطوط اللعب في كرة القدم، توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين خط الدفاع و الهجوم في صفة المداومة . ودراسة الباحثان

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص186

عمر ابراهيم و محمد عيد بدراسة عنونها الخصائص البدنية و المهارية لذى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين مراكز لاعبي كرة القدم في صفة المداومة. و دراسة الباحث عبد القادر ناصر بدراسة عنونها تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية و الوسط و الهجومية في احداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم، توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين مراكز لاعبي كرة القدم في صفة المداومة.

2-2- تفسير و مناقشة و مقارنة نتائج الفرضية الثانية: لم تتحقق

✚ من خلال نتائج الجدول (05) و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط

الهجوم في اختبار السرعة 100 متر، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو

: $x1=11.80$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم هو : $x2=12.44$ ، و عليه كانت

قيمة T المحسوبة تساوي -1.30 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر 1.73 عند

مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

بين لاعبي خط الدفاع و خط الهجوم فيما اختبار السرعة 100 متر.

✚ و من خلال نتائج الجدول (06) و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط

الهجوم في اختبار السرعة القصوى 60 متر، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو :

$x1=7.93$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم هو : $x2=7.81$ ، و عليه كانت قيمة T

المحسوبة تساوي 0.53 و هي أصغر من قيمة T الجدولية و التي تقدر 1.73 عند مستوى الدلالة

0.05 و درجة الحرية 18 ، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خط

الدفاع و لاعبي خط الهجوم فيما اختبار السرعة القصوى 60 متر.

و من خلال النتائج المتحصل عليها من هذا الدراسة نقول أن مستوى صفة السرعة لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم تكون متقاربة في نفس المستوى و لا يوجد اختلاف فيما بينها، حيث أنه و منذ التحولات التي شهدها هذا النشاط أصبحت صفة فارقة في تحقيق النتائج العالية على اعتبار أن متطلبات اللعب الحديثة وفق الدراسات التي أجريت في هذا المجال تحتم على اللاعب امتلاكها لأن أغلب الحركات التي يواجهها أثناء المنافسة تتميز بالسرعة و القوة.

و يعمل المدربون على تطوير مختلف أشكال السرعة بالأخذ بعين الاعتبار مكونات النشاط من خلال المنافسات، فسرعة الانتقال مهمة لانتقال لاعب من مكان لآخر في الملعب في اقصر زمن ممكن، أما السرعة الحركية فيحتاجها اللاعب في اداء مختلف المهارات الخاصة بالنشاط بالكرة أو بدونها، و بحكم أن اللاعب في حركة مستمرة فوق الملعب و نتيجة تحركات الخصم أو الزميل أو الكرة فإن عليه أن يمتلك سرعة رد فعل جيدة.

و تبعا لمتطلبات المباريات فإن اللاعب يقوم بانطلاقات سريعة خلال المباريات بسرعة تتراوح ما بين 26 إلى 32 كلم/سا بنسبة 8.7% و بسرعة تتراوح ما بين 15 إلى 25 كلم/سا بنسبة 14.3% بالنسبة للسرعة القصوى بعدد حركات اجمالي يتعدى 120 مرة خلال المباراة.

وهذا ما تثبته كل من دراسة الباحث محمود حمدون يونس بدراسة عنوانها دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة بين خطوط اللعب في كرة القدم ، توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين مراكز لاعبي كرة القدم في صفة السرعة. ودراسة الباحثان عمر ابراهيم و محمد عيد بدراسة عنوانها الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين مراكز لاعبي كرة القدم في صفة السرعة.

وهذا يتتافى مع دراسة الباحث عبد القادر ناصر بدراسة عنوانها تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية و الوسط و الهجومية في احداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم، توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في صفة السرعة لصالح لاعبي الهجوم.

3-2- تفسير و مناقشة و مقارنة نتائج الفرضية الثالثة: تحققت.

من خلال نتائج الجدول (08) و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية)، نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو : $x_1=6.88$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم هو : $x_2=5.50$ ، و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 3.84 و هي أكبر من قيمة T الجدولية و التي تقدر 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18، مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خط الدفاع و خط الهجوم فيما يخص اختبار القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية) و ذلك لصالح لاعبي خط الدفاع، و تؤكد ذلك من خلال نتائج الجدول (09) و المتعلق بدلالة الفروق بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 متر)، إذ نلاحظ المتوسط الحسابي للاعبي خط الدفاع هو : $x_1=21.86$ أما المتوسط الحسابي للاعبي خط الهجوم هو : $x_2=20.29$ و عليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 2.95 و هي أكبر من قيمة T الجدولية و التي تقدر 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم فيما يخص اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 متر) و هذا لصالح لاعبي خط الدفاع.

و من خلال نتائج المتحصل عليها من الدراسة نقول أن مستوى صفة القوة تكون أفضل و أحسن لدى لاعبي خط الدفاع، و يوجد اختلاف بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم حيث أن لاعبي الدفاع يتمتعون بصفة القوة بشكل كبير.

و يعتبر معظم اللاعبين يتمتعون بقوة بدنية كبيرة و قوية جدا و هي صفة أساسية يجب أن تتوفر في لاعبي الدفاع من أجل أداء دورهم بفعالية و كفاءة و يشير بيسطوسي أحمد 1999 على أن القوة العضلية أهم صفة بدنية و قدرة فيسيولوجية و عنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى و لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء¹

كما تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في انجاز أداء لاعبي خط الدفاع في كرة القدم خلال المباراة، و تعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على مقاومات خارجية او مواجهتها، و هي واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي خط الدفاع و التأثير على مستواها و يتضح احتياج اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب كالفقز لضرب الكرة بالرأس، أو مختلف التمريرات، و أداء مختلف المهارات الحركية بالقوة و السرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم أو الرقابة المحكمة و الصراعات الثنائية مع المنافس، مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة².

¹ بيسطوسي أحمد، أسس و نظريات التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 113.

² محمد حسن علوي، مرجع سابق، ص 91

يستلزم الأمر ضرورة التذكير - بقدر الإمكان - بعمليات التدريب التي تهدف لتنمية القوة العضلية للناشئين

فب مختلف الأنشطة الرياضية، نظرا لما تتطلبه هذه العملية من الوقت الكثير، و نظرا لأن هناك بعض

المهارات الحركية التي تستلزم توافر عامل القوة العضلية لإمكان التقدم بحسن الأداء¹

وهذا ما يتنافى مع كل من دراسة الباحث محمود حمدون يونس بدراسة عنوانها دراسة مقارنة لبعض عناصر

اللياقة البدنية العامة و الخاصة بين خطوط اللعب في كرة القدم، توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق

ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين لاعبي خط الدفاع و الهجوم في صفة القوة. ودراسة

الباحثان عمر ابراهيم و محمد عيد بدراسة عنوانها الخصائص البدنية و المهارية لذى لاعبي مراكز اللعب

المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين مراكز لاعبي كرة القدم في صفة السرعة. و دراسة الباحث عبد

القادر ناصر بدراسة عنوانها تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية و الوسط و الهجومية في

احداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم، توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات

دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في صفة القوة لصالح لاعبي الهجوم.

3- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية العامة : التي مفادها " توجد فروق ذات دلالة احصائية في

الصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في كرة القدم لفئة الناشئين (15-17 سنة).

بعد تحليلنا لنتائج الاختبارات البدنية و المتعلقة بدلالة الفروق بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم، وجدنا

أن صفة التحمل (المداومة) لدى لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم تكون متساوية و متقاربة و لا

يوجد هناك اختلاف كبير بينهما، كذلك الأمر بالنسبة لصفة السرعة، فلا يوجد اختلاف أو فروق ذات دلالة

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص135

احصائية فيما بينهما، أما بالنسبة لصفة القوة فمن خلال النتائج فإنه يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم.

و على ضوء النتائج السابقة نستنتج صحة الفرضية الثالثة و بدلالة احصائية، و أن الفرضيتين الأولى و الثانية لم تتحققا، إذن الفرضية العامة لم تتحقق بنسبة كبيرة و منه نستطيع القول أن لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم يتشابهان في بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة) و يختلفان في صفة القوة.

1-الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة و في حدود عينة البحث، نستطيع إعطاء نتائج و إجابات مفصلة على التساؤلات التي طرحناها في الاشكالية و كذلك الفرضيات في بداية دراستنا حيث تبين لنا :

- مستوى صفة التحمل عند لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم متقاربة، فكلا خطوط اللعب (الدفاع- الهجوم) يحتاجان إلى مستوى عال من التحمل .
- مستوى صفة السرعة لدى لاعبي خط الدفاع و الهجوم متساوية، حيث أن كلا من لاعبي الدفاع و الهجوم يحتاجان إلى التمتع بصفة السرعة للتمكن من الاداء و الانتقال السريع في الملعب .
- لاعبو خط الدفاع يحتاجون إلى مستوى عال من القوة العضلية خاصة القوة الانفجارية، لاستخدامها أو استعمالها في التغلب على الخصم في الصراعات الثنائية و الاحتكاكات الجسمية.
- يعود السبب في وجود تقارب في مستوى اللاعبين في الصفات البدنية في لعبة كرة القدم خصوصا أنه لا يوجد تدريب مستمر و تخصصي لتدريب المراكز (خطوط اللعب).
- عدم وجود فروق في الصفات البدنية (التحمل- السرعة) لقلة التدريبات و عدم الاستمرار بالتدريب المنظم و الاكتفاء بتحضير اللاعبين بوقت البطولة بالإضافة لعدم وجود الخبرة لدى اللاعبين.
- عدم وجود فروق في الصفات البدنية (التحمل- السرعة) إلى عدم التنوع في التدريبات للاعبين حسب مراكز اللعب داخل الملعب و اكتفائهم بالتدريب بشكل عام و بنفس الأسلوب لنفس المراكز.

2- الاقتراحات و التوصيات:

من خلال دراستنا دراسة مقارنة للصفات البدنية (القوة- التحمل- السرعة) بين خطي الدفاع و الهجوم في كرة القدم لفئة الناشئين (15-17 سنة)، و من خلال النتائج التي توصلنا إليها جعلنا نخرج بمجموعة من

الاقتراحات التي نرى فيها وسيلة لتحقيق و تدعيم ما تم دراسته، كما يمكن أن تكون دراسات أخرى امتداد لهذه الدراسة و يمكن تلخيص أهم الاقتراحات فما يلي :

- عدم اهمال التحضير البدني الجيد باعتباره عاملا مهما لما له من أثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين و تحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة و بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- ضرورة زيادة الاهتمام لتطوير اللياقة البدنية التي أظهرت فيها المراكز ضعفا كبيرا.
- تعزيز و دعم مستويات الأداء الجيدة التي حققتها المراكز حتى ترتفع إلى المستوى الجيد
- تدريب اللاعبين حسب المراكز و هذا إنطلاقا من واجبات و خصوصيات و متطلبات كل مركز في الفريق.
- زيادة المدى الحركي أثناء التدريبات اليومية لكل مركز حتى يغطي أكبر مساحة من الملعب .
- ضرورة تطبيق الاختبارات في بداية فترة الاعداد و التعرف على المستوى حتى يتمكن المدربون من وضع خطة للتدريب .

الخاتمة :

من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالفئات الصغرى و إعدادهم إعدادا صحيحا مبنيا على الأسس العلمية للنهوض بالمستوى نحو الأفضل و انطلاقا من هذا النقص أخذنا الفضول العلمي للبحث في موضوع الفروق في الصفات البدنية بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم في كرة القدم لفئة الناشئين، باعتبار اللياقة البدنية أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين الأداء في اللعبة إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون لياقة بدنية جيدة، كما أن التدريب في كرة القدم بصفة عامة هو العملية الكلية المنظمة و المخططة و الموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية و الاستعداد إلى أداء الجهد للوصول إلى أعلى مستوى أداء رياضي و ذلك من خلال تطوير نظم التدريب لمراكز اللعب في كرة القدم.

و إن الطريقة التي يستعملها المدربون حاليا في تقويم مستويات لاعبيهم تعتمد أساسا على التقويم الذاتي دون اللجوء إلى التقويم الموضوعي و المتمثل في إجراء الاختبارات المقننة التي تركز على الأسس العلمية، و من أجل الارتقاء بمستوى الأداء طبقا لشروط و ظروف المباراة و الوصول إلى أحسن النتائج يجب دراسة اللاعبين حسب مراكز لعبهم و هذا انطلاقا من خصوصيات و واجبات كل مركز و الاعتماد على الاختبارات البدنية المختارة لناشئي كرة القدم عند التقويم و التشخيص و الانتقاء.

قائمة المصادر و المراجع

➤ المصادر:

*القرآن الكريم:

- 1- قال الله تعالى: " وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ " الآية -26- سورة يونس
- 2- قال المولى عزوجل " وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَهِمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا " الآية -23- سورة الإسراء
- 3- قال المولى عزوجل " وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " الآية -24- سورة الإسراء
- 4- قال الله تعالى: " فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا " الآية-13- سورة الجن

*الأحاديث النبوية:

- 5- قال رسول الله عليه الصلاة و السلام "من استعاذكم فأعيذوه، و من سألكم بالله فأعطوه، و من دعا لكم فأجيبوه، و من صنع لكم معروفًا فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئوه فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه"
- 6- قال رسول الله عليه الصلاة و السلام " الجنة تحت أقدام الأمهات "

➤ المراجع:

* المراجع باللغة العربية:

- 7-ابراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية و التطبيق و الاعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي،

القاهرة، 1989

- 8- أحمد بسطويسي، أسس و مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008

- 9- أحمد فؤاد الشاذلي و يوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة و النشر و التوزيع، الكويت، 2006
- 10- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 2003، القاهرة
- 11- ابراهيم سلامة، اللياقة البدنية، دار القومية للطباعة و النشر، مصر، 1969
- 12- أمين الخولي - كرة القدم - دار الفكر العربي - د.ب.د.ت-
- 13- أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأدب، الكويت، 1996
- 14- أمين فواز الخولي و جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000
- 15- أمر الله البساطي، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر بالاسكندرية، 2001
- 16- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع، الاسكندرية، 2008
- 17- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة و النشر، 1997، لبنان
- 18- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، التقويم و القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر 1978
- 19- ابراهيم حمادة، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 20- ابراهيم أحمد سلامة، التقويم و القياس في المجال الرياضي، دار الثقافة، العراق، 1988
- 21- إبراهيم، مروان عبد المجيد و الياسري، محمد جاسم، المدخل إلى القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي، عمان، دار وائل للنشر و التوزيع، 2002.

- 22- إبراهيم مروان عبد المجيد، التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية، مؤسسة الوراق، عمان، 2004.
- 23- بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996
- 24- بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 01، 2009.
- 25- بسطويسي أحمد، أسس و نظريات التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- 26- بسطويسي أحمد، أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
- 27- هارا، ترجمة علي نصيف، أصول التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989
- 28- عصام عبد الخالق، التدريب: نظرياته-تطبيقاته، ط11، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003
- 29- محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
- 30- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، الحواني التعليمية التدريبية، 1977م
- 31- فاصل كامل مذكور، فيزيولوجية التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، 2010
- 32- طه إسماعيل عمر، أبو المجد، كرة القدم بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 1989
- 33- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث-تطبيق و قيادة، ط2، دار الفكر العربي، 2001
- 34- كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، 2004
- 35- عماد الدين أبو زيد، التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق من الألعاب الجماعية، نظريات-تطبيقات، القاهرة، 2005
- 36- عماد الدين أبو زيد، التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق من الألعاب الجماعية، نظريات-تطبيقات، القاهرة، 2005

- 37-عصام عبد الخالق، التدريب نظرياته-تطبيقاته، ط 11، الإسكندرية، منشأة المعارف 2003
- 38-ريسان خريبط، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990
- 39-محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992
- 40-سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية و مدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة، 1984
- 41-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987
- 42-محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1989
- 43-مفتي ابراهيم حمادة، المرجع الشامل في التدريب الرياضي الحديث، دار الكتاب الحديث، عمان، سنة 2009
- 44-جمال صبري فرج: القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان 2012
- 45-محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 13، القاهرة، 1994
- 46-نايف مفضي الجبور، فيسيولوجية التدريب الرياضي ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، 2012
- 47-مجمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992
- 48-مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث- تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 49-طه إسماعيل -كرة القدم بين النظرية و التطبيق . دار الفكر العربي .د.ب.د.ت

50-حنفي محمد مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الكتاب الحديث. الكويت. 1984

51-حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002

52-محمد محمود الأفندي، علم النفس الرياضي و الأسس الفنية للتربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة،

1965

53-مفتي إبراهيم محمد، الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، ط1، دار الفكر

العربي، مصر، 1994

54-معروف رزيق:خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا، 1986

55-عصام نور:سيكولوجية المراهقة،المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية،مصر، 2004

56-فاخر عقلة:علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة و النشر و التوزيع، لبنان، بدون سنة

57-حامد عبد السلام زهران:علم النفس النمو-الطفولة و المراهقة،عالم الكتب، 1982

58-منى فياض:الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي،المركز الثقافي

العربي،لبنان، 2004

59-مصطفى فهمي:سيكولوجية الطفولة و المراهقة،دار المعارف الجديدة، 1986

60-محمد المحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية،ك2،دار الفكر

العربي،القاهرة، 1998.

61-عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، دار

البيضاء،لبنان، 1994.

62-فؤاد البهي السيد:الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة،دار الفكر العربي،مصر، 1956.

63-علي جواد، منهج البحث الأدبي، ط9، بغداد، مطبعة الديواني، 1986

64-محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية و علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

65-قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجابر، مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، مطبعة الجامعية، بغداد، 1984.

66-حسانين محمود صبحي، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001

67-كاظم عبد الربيعي، الإعداد البدني بكرة القدم، بدون طبعة، دار الكتاب للطباعة و النشر، الموصل 1988.

68-حسانين محمد صبحي، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ج3 ، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.

69-درويش و آخرون، القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2012.

70-موفق سعد، الاختبارات و التكتيك في كرة القدم، ط1، عمان، دار دجلة، 2007.

* قائمة المراجع باللغة الأجنبية .

71-Abdelhamid Menigl, Méthodologie de la préparation physique chez les jeunes judokas, 1989

72-R. Teelman, Football Technique Nouvelle d'entraînement, 1990

73- fa.f.dz-www

74- [http// :www.d-alsmen.com/vb/reply.php](http://www.d-alsmen.com/vb/reply.php)

* الرسائل الجامعية :

- 75- دراسة محمود حمدون يونس: دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة بين خطوط اللعب في كرة القدم، سنة 2011.
- 76- دراسة عمر إبراهيم و محمد عبد: الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم الضفة الغربية، 2012.
- 77- دراسة عبد القادر ناصر: تأطير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية و الوسط الهجومية في أحداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم، 2006.
- 78- مرخي سليم، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب في كرة القدم صنف 9-12 سنة، كلية الرياضة بسكرة، رسالة ماستر، 2017.

الملاحق

• لاعبي خط الدفاع

| سرعة 100 م | التحمل 5د | إختبار 800م تحمل | إختبار كوبر (التحمل) | |
|------------|-----------|---------------------|-------------------------|------------------|
| 12 ثا | م 1330 | د 2.63 | م 2456.01 | بوسيس اسلام |
| 11.56 ثا | م 1340 | م 2.57 | م 2491.52 | بوففة حسام الدين |
| 12.66 ثا | م 1280 | م 2.54 | م 2503.35 | غالب شراف الدين |
| 10.21 ثا | م 1650 | د 2.68 | م 2538.85 | فنيط محمد |
| 10.56 ثا | م 1540 | د 2.60 | م 2515.18 | كروم سفيان |
| 11.80 ثا | م 1430 | د 2.59 | م 3040.13 | بولبطينة زينو |
| 12.30 ثا | م 1200 | د 2.52 | م 2929.37 | بوبرطخ مهدي |
| 13 ثا | م 1150 | د 2.78 | 2870.20 | جامع صالح الدين |
| 11.87 ثا | م 1260 | م 2.43 | م 2811.03 | عميور معز |
| 12.13 ثا | م 1470 | د 2.49 | م 2692.69 | بزاق مروان |

الجدول رقم (11) : نتائج الاختبارات البدنية

| الوثب العمودي من الثبات | الوثب على رجل لمسافة 30 م | رمي الكرة الطبية | الجري 20م (السرعة الانتقالية) | الجري 60م (السرعة القصى) |
|----------------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| 0.30 سم | 21.23 ثا | م 6.90 | 3.91 ثا | 7.50 ثا |
| 0.40 سم | 22.44 ثا | م 7.40 | 3.90 ثا | 7.37 ثا |
| 0.70 سم | 20.31 ثا | م 6.50 | 3.86 ثا | 8.40 ثا |
| 0.60 سم | 23.14 ثا | م 6.10 | 3.84 ثا | 7.30 ثا |
| 0.33 سم | 22.55 ثا | م 6.30 | 3.80 ثا | 8.19 ثا |
| 0.44 سم | 20.50 ثا | م 7.80 | 3.65 ثا | 8.40 ثا |
| 0.53 سم | 22.40 ثا | م 7.00 | 3.70 ثا | 9 ثا |
| 0.67 سم | 21.19 ثا | م 6.50 | 3.44 ثا | 7.60 ثا |
| 0.83 سم | 23.09 ثا | م 7.60 | 3.50 ثا | 7.40 ثا |
| 0.45 سم | 21.80 ثا | م 6.70 | 3.10 ثا | 8.20 ثا |

الجدول رقم (12) : نتائج الاختبارات البدنية

• لاعبي خط الهجوم

| سرعة 100 م | إختبار بريكسي 5د | إختبار 800م | إختبار كوبر | |
|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------|
| 12 ثا | 1330 م | 2.58 د | 3040.13 م | فنيط زياد |
| 11.56 ثا | 1340 م | 2.70 د | 2967.70 م | قوطاس فراس |
| 12.66 ثا | 1280 م | 2.19 د | 3771.19 م | بولطيف عبد الباقي |
| 10.21 ثا | 1650 م | 2.30 د | 2574.21 م | كريد رامي |
| 10.56 ثا | 1540 م | 2.29 د | 3568.19 م | قوطاس سامي |
| 11.80 ثا | 1430 م | 2.50 د | 3771.38 م | بوثلجة أيمن |
| 12.30 ثا | 1200 م | 2.19 د | 3234.17 م | بوخطوطة أيوب |
| 13 ثا | 1150 م | 2.58 د | 2970.91 م | دربال عزيز |
| 11.87 ثا | 1260 م | 2.66 د | 2882.04 م | لقرون شعيب |
| 12.13 ثا | 1470 م | 2.14 د | 2982.17 م | محمد اسلام |

الجدول رقم (13) : نتائج الاختبارات البدنية

| الوثب العمودي من الثبات | الوثب على رجل لمسافة 30 م | رمي الكرة الطبية | الجري 20م (السرعة الانتقالية) | الجري 60م (السرعة القصوى) |
|-------------------------|---------------------------|------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 0.30 سم | 21.23 ثا | 6.90 م | 3.91 ثا | 7.50 ثا |
| 0.40 سم | 22.44 ثا | 7.40 م | 3.90 ثا | 7.37 ثا |
| 0.70 سم | 20.31 ثا | 6.50 م | 3.86 ثا | 8.40 ثا |
| 0.60 سم | 23.14 ثا | 6.10 م | 3.84 ثا | 7.30 ثا |
| 0.33 سم | 22.55 ثا | 6.30 م | 3.80 ثا | 8.19 ثا |
| 0.44 سم | 20.50 ثا | 7.80 م | 3.65 ثا | 8.40 ثا |
| 0.53 سم | 22.40 ثا | 7 م | 3.70 ثا | 9 ثا |
| 0.67 سم | 21.19 ثا | 6.50 م | 3.44 ثا | 7.60 ثا |
| 0.83 سم | 23.09 ثا | 7.60 م | 3.50 ثا | 7.40 ثا |
| 0.45 سم | 21.80 ثا | 6.70 م | 3.10 ثا | 8.20 ثا |

الجدول رقم (14) : نتائج الاختبارات البدنية

• اختبار كوبر

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|-----------|----------------|
| 01 | م 2967.70 | م 2970.20 |
| 02 | م 2574.38 | م 2586.10 |
| 03 | م 3234.17 | م 3256.00 |
| 04 | م 3242.25 | م 3255.70 |
| 05 | م 3011.60 | م 2989.87 |
| 06 | م 3673.19 | م 3665.80 |
| 07 | م 3098.20 | م 3087.56 |
| 08 | م 2811.03 | م 2803.00 |

الجدول رقم (15) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

• اختبار 800م تحمل

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|----------|----------------|
| 01 | د 2.66 | د 2.50 |
| 02 | د 2.09 | د 2.10 |
| 03 | د 2.66 | د 2.50 |
| 04 | د 2.67 | د 2.87 |
| 05 | د 2.52 | د 2.43 |
| 06 | د 2.43 | د 2.48 |
| 07 | د 2.98 | د 2.85 |
| 08 | د 2.76 | د 2.64 |

الجدول رقم (16) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

• إختبار بريكسي 5د

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|----------|----------------|
| 01 | م 1154 | م 1130 |
| 02 | م 1235 | م 1244 |
| 03 | م 1245 | م 1230 |
| 04 | م 1160 | م 1140 |
| 05 | م 1190 | م 1207 |
| 06 | م 1150 | م 1174 |
| 07 | م 1370 | م 1388 |
| 08 | م 1240 | م 1230 |

الجدول رقم (17) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

• اختبار سرعة 100 م

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|----------|----------------|
| 01 | ثا 12.65 | ثا 12.44 |
| 02 | ثا 12.00 | ثا 11.90 |
| 03 | ثا 11.45 | ثا 11.32 |
| 04 | ثا 12.21 | ثا 12.00 |
| 05 | ثا 11.85 | ثا 12.30 |
| 06 | ثا 10.90 | ثا 11.12 |
| 07 | ثا 11.85 | ثا 11.90 |
| 08 | ثا 11.40 | ثا 11.30 |

الجدول رقم (18) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

• اختبار السرعة 60 متر

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|----------|----------------|
| 01 | 7.54 ثا | 7.30 ثا |
| 02 | 8.43 ثا | 8.12 ثا |
| 03 | 7.65 ثا | 7.60 ثا |
| 04 | 8.45 ثا | 8.20 ثا |
| 05 | 7.68 ثا | 7.50 ثا |
| 06 | 7.85 ثا | 7.68 ثا |
| 07 | 8.43 ثا | 8.45 ثا |
| 08 | 7.54 ثا | 7.48 ثا |

الجدول رقم (19) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

• اختبار السرعة 20 متر

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|----------|----------------|
| 01 | 3.84 ثا | 3.70 ثا |
| 02 | 3.32 ثا | 3.44 ثا |
| 03 | 3.50 ثا | 3.43 ثا |
| 04 | 3.87 ثا | 3.67 ثا |
| 05 | 3.98 ثا | 3.82 ثا |
| 06 | 3.56 ثا | 3.65 ثا |
| 07 | 3.23 ثا | 3.36 ثا |
| 08 | 3.67 ثا | 3.50 ثا |

الجدول رقم (20) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

• اختبار رمي الكرة الطبية 3 كلغ:

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|----------|----------------|
| 01 | 5.30 م | 5.12 م |
| 02 | 6.00 م | 6.43 م |
| 03 | 7.67 م | 4.80 م |
| 04 | 5.76 م | 5.90 م |
| 05 | 6.87 م | 6.80 م |
| 06 | 6.98 م | 7.00 م |
| 07 | 7.90 م | 6.58 م |
| 08 | 6.21 م | 6.87 م |

الجدول رقم (21) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

• اختبار الوثب على رجل 30 متر:

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|----------|----------------|
| 01 | 21.89 ثا | 21.77 ثا |
| 02 | 20.76 ثا | 20.23 ثا |
| 03 | 22.43 ثا | 22.55 ثا |
| 04 | 21.90 ثا | 21.50 ثا |
| 05 | 23.09 ثا | 22.89 ثا |
| 06 | 22.43 ثا | 22.12 ثا |
| 07 | 20.65 ثا | 20.76 ثا |
| 08 | 22.21 ثا | 22.20 ثا |

الجدول رقم (22) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

• اختبار الوثب العمودي من الثبات:

| اللاعب | الاختبار | اعادة الاختبار |
|--------|----------|----------------|
| 01 | 0.69 سم | 0.70 سم |
| 02 | 0.76 سم | 0.70 سم |
| 03 | 0.45 سم | 0.56 سم |
| 04 | 0.67 سم | 0.66 سم |
| 05 | 0.55 سم | 0.50 سم |
| 06 | 0.65 سم | 0.69 سم |
| 07 | 0.33 سم | 0.40 سم |
| 08 | 0.34 سم | 0.43 سم |

الجدول رقم (23) : نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في : 2018.../04.../29

إلى السيد(ة): رئيس القسم الرياضي

الموضوع : طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص : لكم سيدي رياضي
أسماء الطلبة:

01/ دميقت عارف

02/ خديجة صالح

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة): بيطالمة بنور العبدلين

إمضاء الأستاذ(ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة.

رئيس القسم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في : ٢٠/٠٤/٢٠١٨

الى السيد(ة):

الموضوع : طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص :

أسماء الطلبة:

01/

02/

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة):

إمضاء الأستاذ (ة):

موافقة المؤسسة المستقبلية:

رئيس القسم

.....
رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
د. شيهب عادل



OTAMA SALAH
.....
الإمام الرياضي
USEM

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دراسة مقارنة للصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في كرة القدم لفئة

الناشئين (15-17 سنة)

- دراسة ميدانية لفريق اتحاد الميلية ولاية جيجل.

- **هدف الدراسة:** التعرف على الفروق الموجودة بين لاعبي خط الدفاع و لاعبي خط الهجوم.

- **إشكالية الدراسة:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع

و الهجوم في كرة القدم لفئة الناشئين (15-17 سنة)؟

- **الفرضيات:**

- **الفرضية العامة:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في كرة القدم لفئة

الناشئين (15-17 سنة).

- **الفرضيات الفرعية:**

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة المداومة لصالح لاعبي

خط الهجوم.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة السرعة لصالح لاعبي خط

الهجوم.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خطي الدفاع و الهجوم في صفة القوة لصالح لاعبي خط

الدفاع.

- **حدود الدراسة:**

- **المجال المكاني:**

* جرت الاختبارات بملعب " سعيدوني بشير " ببلدية الميلية في ولاية جيجل.

- **المجال الزمني:**

* أجريت الدراسة النظرية: من 2018/12/25 إلى غاية 2018/02/02.

* أجري الجانب التطبيقي: من 2018/02/18 إلى غاية 2018/04/15.

- العينة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، حيث شملت 20 لاعب من فريق اتحاد الميلية " فئة الأشبال"، 10 لاعبين يشغلون الخط الدفاعي، و 10 لاعبين يشغلون الخط الهجومي

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة (دراسة مقارنة).

- أدوات الدراسة: الاختبارات

الإقتراحات و التوصيات:

- عدم اهمال التحضير البدني الجيد باعتباره عاملا مهما لما له من أثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين و تحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة و بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- البحث عن أكثر الاطارات كفاءة لتكليفها بتدريب الناشئين و تجنب الاعتماد فقط على الخبرة و تجربة اللاعبين القدامى.
- التكوين المتواصل للمدربين على كل الأصعدة سواء المتعلقة بطرق و مناهج التدريب أو المتعلقة بعلم النفس الرياضي.
- ضرورة التركيز على ادماج تمارين عامة و خاصة و برامج تطويرية قصد تحسين القدرات البدنية العامة و الخاصة و استخدام الاختبارات من أجل التعرف على مستوى اللاعبين بشكل موضوعي و منطقي.
- توفير الوسائل المساعدة على الرفع من المستوى البدني لدى اللاعبين.
- اعتماد المدربين للاختبارات البدنية المختارة لناشئي كرة القدم عند التقويم و التشخيص و الانتقاء.
- تدريب اللاعبين حسب المراكز و هذا انطلاقا من خصوصيات كل مركز وواجباته و متطلباته بالفريق.
- الاهتمام بالعمل القاعدي مع الاشبال بالطرق العلمية لأن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى تكوين قاعدي صلب.
- البحث عن التنوع و التجديد في أسلوب التدريب من طرف المدرب.
- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح.

Le Résumé de l'étude

Le Titre de l'étude : Une étude comparant les qualités physiques entre les joueurs offensifs et défensifs en football dans la catégorie des cadets (15-17 ans).

Une étude pratique de l'équipe USM el Milia -Jijel

Le But de l'étude : Connaitre les différences entre les joueurs de la ligne défensive et ceux de la ligne offensive.

Le Problème de l'étude : es qu'il y a des différences statistiquement significatives des qualités physiques entre les joueurs offensifs et défensifs en football dans la catégorie des cadets (15-17 ans).

Les Thèses

La Thèse Générale

Il y a des différences statistiquement significatives des qualités physiques entre les joueurs offensifs et défensifs en football dans la catégorie des cadets (15-17 ans).

Les Thèses Secondaires

Il y a des différences statistiquement significatives de la qualité de la résistance en faveur des joueurs offensifs.

Il y a des différences statistiquement significatives de la qualité de la vitesse en faveur des joueurs défensifs.

Il y a des différences statistiquement significatives de la qualité de la force en faveur des joueurs défensifs.

Domaines de l'étude

L'endroit de l'étude : les testes ont été effectué dans le stade « Saidouni Bachir » el-Milia – Jijel.

La durée de l'étude :

L'étude théorique a été effectué du 25/12/2017 jusqu' au 02/02/2018

L'étude pratique a été effectué du 18/02/2018 jusqu'au 15/04/2018

L'échantillon

L'échantillon a été choisi d'une manière directe, il a été composé de 20 joueurs de l'équipe « USM el-Milia » catégorie des cadets. 10 de ses joueurs jouent en ligne défensive et le reste des joueurs jouent dans la ligne offensive.

La méthode utilisée : Une méthode descriptive avec un style comparatif (une étude comparative)

Les outils de l'étude : Des tests

Les suggestions et les recommandations :

- Ne pas oublier la bonne préparation physique puisque c'est un facteur très important par l'apport positif dans l'amélioration des performances des joueurs et dans la réalisation de bons résultats dans la compétition.
- Prendre soins du développement des différentes qualités physiques continuellement dans les programmes d'entraînement.
- Rechercher les cadres les mieux qualifier pour entrainer les cadets et éviter de compter que sur l'expérience et le vécu des anciens joueurs.
- La formation continue des entraîneurs sur tous les niveaux soit celles des méthodes d'entraînements ou celles de la psychologie sportive.
- Se concentrer sur l'intégration d'exercices généraux et spécifiques et sur des programmes pour développer et améliorer la condition physique générale et spécifique et l'utilisation des tests pour connaître le niveau des joueurs d'une façon objective et logique.
- Fournir les moyens nécessaires pour l'amélioration de la condition physique des joueurs.
- Les entraîneurs doivent adopter des tests physiques bien choisis dans les périodes d'évaluation, analyse et sélection.
- Entraîner les joueurs selon les postes et selon les caractéristiques, les devoirs et les demandes de chaque poste dans l'équipe.
- Se soucier d'enseigner aux cadets un bon travail de base en utilisant des méthodes scientifiques parce que ça pourrait donner une formation de bases solide.
- Rechercher la diversification et l'innovation dans le style d'entraînement de l'entraîneur.
- Considérer le facteur physique comme un facteur de réussite et de succès