



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

بعنوان

ديناميكية الإستجابات العصبية العضلية لكثافة

المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم صنفه أواسط (U17) لفريق شباب جيجل

إشراف الأستاذ:

صمرواي سيف الدين

إعداد الطلبة:

صمرواي عمار

صمرواي بولسان نجم الدين

صمرواي بودور جلال الدين

السنة الجامعية: 2019/2018

# فهرس المحتويات

# قائمة المحتويات

| الصفحة                                    | الموضوع  | الرقم |
|---|--|-------|
|   | شكر  |       |
|   | إهداء  |       |
|   | قائمة المحتويات                                  |       |
|   | قائمة الجداول                                    |       |
|   | قائمة الأشكال                                    |       |
| أ-ج                                       | مقدمة  |       |
| <b>الجانـب النظري</b>                     |  |       |
| <b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b> |  |       |
| 05  | الإشكالية  | 1     |
| 06  | الفرضية الرئيسية                                 | 2     |
| 06  | أسباب اختيار موضوع الدراسة                       | 3     |
| 07  | أهمية الدراسة                                    | 4     |
| 07  | أهداف الدراسة                                    | 5     |
| 07  | شرح المصطلحات                                    | 6     |
| 09  | الدراسات السابقة                                 | 7     |
| <b>الفصل الثاني : كرة القدم</b>           |  |       |
| 13  | تمهيد  |       |
| 14  | تعريف كرة القدم                                  | 1     |
| 15  | تاريخ ظهور و انتشار كرة القدم                    | 2     |
| 17  | نظرة عن تطور كرة القدم في العالم                 | 3     |
| 19  | تقنيات كرة القدم                                 | 4     |
| 25  | قوانين كرة القدم                                 | 5     |
| 29  | تكتيك كرة القدم ( أنظمة اللعب )                  | 6     |
| 32  | الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique) | 7     |
| 33  | صفات لاعب كرة القدم                              | 8     |

## قائمة المحتويات

|    |  |    |
|----|--|----|
| 38 | مكونات الأداء للاعب كرة القدم                    | 9  |
| 40 | خصائص كرة القدم                                  | 10 |
| 42 | متطلبات لاعبي كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللاعب | 11 |
| 44 | أبعاد كرة القدم                                  | 12 |
| 45 | تحليل مباريات كرة القدم                          | 13 |
| 47 | خلاصة  |    |

### الفصل الثالث: المميزات العصبية العضلية للاعب كرة القدم

|    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| 49 | تمهيد                 |     |
| 50 | مفهوم اللياقة البدنية | 1   |
| 51 | عناصر اللياقة البدنية | 2   |
| 51 | التحمل                | 1.2 |
| 53 | الرشاقة               | 2.2 |
| 54 | المرونة               | 3.2 |
| 55 | القوة                 | 4.2 |
| 64 | السرعة                | 5.2 |
| 79 | خلاصة                 |     |

### الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

|    |               |   |
|----|---------------|---|
| 81 | تمهيد         |   |
| 82 | المنهج المتبع | 1 |
| 82 | مجتمع البحث   | 2 |
| 83 | عينة البحث    | 3 |
| 83 | مجالات البحث  | 4 |
| 84 | خصائص العينة  | 5 |

## قائمة المحتويات

|   |  |    |
|---|--|----|
| 86  | طرق جمع البيانات                         | 6  |
| 86  | الأدوات المستخدمة                        | 7  |
| 87  | الاختبارات المستخدمة                     | 8  |
| 87  | الاجراءات الميدانية                      | 9  |
| 88  | اختبار الوثب العمودي من الثبات (sargent) | 10 |
| 89  | صعوبات الدراسة                           | 11 |
| 90  | خلاصة                                    |    |
| الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج |  |    |
| 92  | تمهيد                                    |    |
| 93  | عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار        | 1  |
| 99  | تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات    | 2  |
| 101                                       | الاستنتاجات                              | 3  |
| 101                                       | التوصيات                                 | 4  |
| 104                                       | خاتمة                                    |    |
| المصادر والمراجع                          |  |    |
| الملاحق                                   |  |    |

## قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول  | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 84     | مناصب اللعب لعينة البحث   | 1          |
| 85     | الخصائص المورفولوجية للاعبين                                    | 2          |
| 93     | نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث                  | 3          |
| 95     | يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة 20 م         | 4          |
| 97     | يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار سارجن للقفز العمودي | 5          |

قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل  | الرقم |
|--------|--|-------|
| 94     | السن و الخصائص المورفولوجية لعينة البحث                    | 01    |
| 96     | نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة 20 م         | 02    |
| 98     | نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار سارجن للقفز العمودي | 03    |

مقدمة

## مقدمة:

درس الإنسان الرياضة و حلها و ابتكر قواعدها و اقترح نظريات وطرق ممارستها  
 كما قام بعدة أبحاث و تجارب في مختلف اختصاصاتها و مستوياتها و ذلك بالإلمام بجميع  
 العلوم المتعلقة بها و لذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية و الخبرات العملية نحو تطوير  
 مستوى الأداء الرياضي.

و بما أن كرة القدم من أنواع الرياضيات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور  
 فنحن نرى مستوى الفرق الرياضة يتطور يوما بعد يوم و أصبح أداء المهارات يتميز بالقوة و  
 السرعة و الأداء الفني العالي حيث يتم انجازها في شكل جماعي و فردي على درجة عالية  
 من التفاهم و الإتقان و لكي نحقق هذا المستوى و نسايره و يجب معرفة الطريق الصحيح  
 وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات و على ضوء ذلك يتم إعداد  
 اللاعب منذ الصغر بالكم و الكيف الذي يؤهله لان يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية و خطوية  
 تمكنه من انجاز الواجبات الفردية و الجماعية و سرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب  
 طوال زمن المباراة .

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة و ما يبده اللاعبون من جهد عضلي خلال  
 المباريات و مع تطور التنظيم و تشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين  
 اللعب و إجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالة تؤثر على  
 اللاعبين من الحالة و النفسية .



و في هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول موضوع ديناميكية الاستجابات العصبية العضلية لكثافة المنافسة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (اقل من 17 سنة ) إذ تعتبر القوة الانفجارية و السرعة إحدى الصفات البدنية الهامة التي يجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم لها من دور كبير في تنفيذ المهارات الأساسية لهذه اللعبة و من هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة مدى تطوير صفتي السرعة و القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) من خلال كثافة المنافسة أثناء مرحلة العودة و ذلك بدراسة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية وهل تؤثر سلبا أو إيجابا على هذه الفئة التي أجرينا عليها الاختبارات.

ولقد وقع اختيارنا في إجراء الدراسة على فريق أوسط شباب جيغل الناشط في القسم الثاني هواة شرق.

فهي تعتبر من الفئات المهمة التي يجب الاهتمام بها و محاولة تطويرها باستخدام وسائل متنوعة لتطوير قابلية اللاعب البدنية و المهارية التي تكون له دعابة من اجل الارتقاء للمستوى الذي يساعده في التأهل إلى مرحلة المتقدمين بجدارة .

حيث شملت هذه الدراسة في الفصل الأول الإطار العام للدراسة و الذي احتوى على الجانب التمهيدي و يتضمن تمهيدا للدراسة تليه الإشكالية و فرضياتها ثم أسباب اختيار الموضوع و أهمية الدراسة و أهدافها ثم تحديد المصطلحات و أخيرا الدراسات السابقة.

أما الجانب النظري فيحتوي على فصلين ...

### الفصل الثاني: كرة القدم

الفصل الثالث: المميزات العصبية العضلية للاعب كرة القدم.

أما الجانب التطبيقي فتضمن ..

الفصل الرابع : و تناول هذا الفصل الأسس المنهجية للدراسة الميدانية حيث تطرقنا فيه الى

الدراسة الاستطلاعية المنهج المستخدم مجتمع الدراسة عينة البحث و كيفية اختيارها

مجالات البحث أدوات الدراسة و أنواع الاختبارات

الفصل الخامس : هو فصل عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية تطرقنا فيه الى مناقشة

نتائج البحث و الفرضيات مع إثباتها أو نفيها و هذا بالاستعانة بالدراسات السابقة المتوفرة و

بعدها الاستنتاجات و التوصيات التي تهدف لرفع الغطاء عن إشكالية البحث و أخيرا انهينا

الدراسة بخاتمة تليها قائمة المراجع ي و الملاحق .

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

## 1. الإشكالية :

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس و اللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف واشتراطات التنافس . بالرغم من عدم إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس (1)

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا باللياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأعمدة الأساسية في خطة تدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعب العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا . إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك(2)

لقد كان لاستخدام النظريات العلمية الحديثة للعلوم الأخرى تأثيره البالغ في تطور مستوى كرة القدم. حيث أدخلت الكثير من التغيرات والتعديلات على طرق التدريب المختلفة بشكل يتناسب مع قدرات أجهزة الجسم المختلفة ن نتيجة لأداء التدريب البدني والتي قد تؤدي لمرة واحدة أو نتيجة لاستمرار التدريب وتكرار الجرعات التدريبية لعدة مرات بهدف تحسين الاستجابات الجسمية وتنمية الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة لدى لاعب كرة القدم. وبالتالي إلى تطوير مستوى الأداء نحو الأفضل(3)

فالاستجابات التي تؤدي في المراحل الأولى للتعلم يدخل فيها كثير من الاستجابات العشوائية غير المميزة، ولكن بالجهد والتدريب الدائب والإرشاد المستمر من المدرب ثقل

(1) محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1995، ص428.  
(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، ط3، الإسكندرية، 1997، ص33.  
(3) يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهرات للنشر والتوزيع 2012، ص

الأخطاء ويزداد الربط والتنظيم والتنسيق بين الحركات، فيصبح التعلم أكثر قدرة على الإحساس بما يؤديه ويستطيع أن يتبين مدى الاختلاف بين ما يؤديه وما يهدف إلى تحقيقه<sup>(1)</sup>، وهذا ما قادنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم تأثير على الاستجابات العصبية العضلية للاعبين؟

### 1.1.1. التساؤلات الفرعية:

❖ هل لكثافة المنافسة اثر على صفة السرعة؟

❖ هل لكثافة المنافسة اثر على صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى؟

### 2. الفرضيات:

#### 1.2. الفرضية العامة:

❖ لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم تأثير على الاستجابات العصبية العضلية للاعبين

#### 2.2. الفرضيات الجزئية:

❖ كثافة المنافسة تؤثر على صفة السرعة

❖ كثافة المنافسة تؤثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلى

### 3. أسباب اختيار الموضوع:

❖ إثراء الرصيد المعرفي

❖ معرفة ديناميكية الاستجابات العصبية العضلية خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

❖ البحث عن أسباب الاستجابات العصبية العضلية وعلاقتها بكرة القدم

❖ وجود دراسات قبلية تناولت الموضوع عن بعض الاستجابات العصبية العضلية.

(1) احمد أمين فوزي، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر 2013، ص 22

**4. أهمية الدراسة :**

- ❖ مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات
- ❖ معرفة العلاقة بين الاستجابات العصبية العضلية وكثافة المنافسة في مرحلة العودة.

**5. أهداف الدراسة:**

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي :

- ❖ إبراز دور الاستجابات العضلية والعصبية للاعب في كرة القدم.
- ❖ الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها.
- ❖ معرفة تأثير كثافة المنافسة علي صفتي السرعة والقوة الانفجارية للاعب في كرة القدم.

**6. تحديد المصطلحات والمفاهيم:****1.6. كرة القدم :**

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتألف من 11 لاعب يستلمون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محدد، في نهاية كل طرفين مرمي، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول عي هدف<sup>(1)</sup>

**• كرة القدم إجرائيا:**

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتألف من 11 لاعب يستلمون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو إبعاد محدد، في نهاية كل طرفين مرمي، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه ويشرف علي المباراة حكم

<sup>(1)</sup> مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998، ص09.

وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، مدة المباراة 90 دقيقة، في كل شوط 45 دقيقة عنده نهاية كل شوط هناك فترة راحة لمدة 15 دقيقة ثم العودة للشوط الثاني وفي حالة تعادل الفريقين في مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين مدة كل شوط 15 دقيقة، في حالة التعادل فيهما أيضا يعلن الحكم عن إجراء ضربات الترجيح للفصل بين الفريقين أيهما الفائز.

## 2.6. الاستجابات العصبية العضلية:

هي قدرة الفرد بالسيطرة علي عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي<sup>(1)</sup>

### • إجرائيا:

هو قدرة الجهاز العصبي العضلي علفي العمل بتناغم وانسجام كبيرين لأداء عدة حركات بشكل متوافق مع أداء جيد

## 3.6. المنافسة الرياضية:

### • لغة:

يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق وتسارع من أجل بلوغ هدف معين<sup>(2)</sup>

### • اصطلاحا:

يعني كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد والجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من اشباعات وليس هزيمة أو تحطيم

(1) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، 1987، ص391.

(2) حسين عمر، لسان العرب، مركز التميز لعلوم الإدارة والحسب، ط1، العراق، 1998، ص457.

منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فان الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية<sup>(1)</sup>

### • إجرائيا:

هي ما يركز عليه كل نشاط رياضي، سواء تكون المنافسة وجها لوجه منافس واحد ولعدة منافسين على حسب نوع المنافسة الرياضية.

### 7. الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة مصدر لكل بحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لأخرى قادمة، وبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة، إلا إشارات مشابهة في بعض الجوانب ونذكر بعضها:

### 1.7. الدراسة الأولى:

#### • صاحب الدراسة:

بوكرايم بلقاسم (2007،2008) لنسل شهادة ماجستير، جامعة الجزائر  
دراسة بعنوان: تأثير التدريب البيلومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

#### • المنهج المتبع:

المنهج التجريبي

#### • عينة الدراسة:

كانت بطريقة عشوائية وكانت متكونة من 40 لاعب وهم يمثلون 16% من مجموع البحث الكلي والبالغ عددهم 240 يتوزعون على ناديين من اندية ولاية عين الدفلى في فريقي المخاطرية وعريب.

<sup>(1)</sup> محمد مصطفى الشعيبي، دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001، ص53.

- أهم النتائج المتوصل إليها:

إن التدريب البيوميكاني يؤثر إيجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الإنسانية في كرة القدم وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

### 2.7. الدراسة الثانية:

- صاحب الدراسة:

سامي خلف العزاوي (1987) لنيل شهادة ماجستير، العراق

- دراسة تحت عنوان:

تأثير البرنامج الخاص بتطوير سرعة الركض بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة البصرة

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي

- عينة الدراسة:

شملت عينة البحث 27 طالباً من المرحلة الأولى

- أهم النتائج المتحصل عليها:

النتائج التحليلية للسرعة للمجموعة في الاختبار الأول والاختبار الثاني أن هناك فرق واضح حيث كانت سرعتهم في الاختبار الثاني أكبر من سرعتهم في الاختبار الأول و زمنهم أقل.

### 3.7. الدراسة الثالثة:

- صاحب الدراسة:

رمضاني سالم (2014) مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

- دراسة تحت عنوان:

مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

- المنهج المتبع:

المنهج الوصفي

- عينة الدراسة:

تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (30) لاعب من صنف أكابر يمثلون فريقين هما شبيبة بجاية و مولودية بجاية وثلاث مدربين وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية

- أهم النتائج المتحصل عليها:

لكثافة المنافسة الرياضية اثر سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر يساهم التحضير البدني الجيد في مواجهة كثافة المنافسة الرياضية والحفاظ على اللياقة البدنية.

التحضير البدني العلمي والمنظم وبالطرق العلمية الحديثة وبواسطة أخصائي التحضير البدني يلعب دور هام في الوصول إلى الفورمة الرياضية والتغلب على كل المؤثرات والعوائق التي تواجه الرياضي خلال الموسم.

# الفصل الثاني:

## كرة القدم

**تمهيد:**

تعتبر رياضة كرة القدم اكبر الرياضات شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، أين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، فأصبحت تكتسب أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها، وأيضا يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطرق اللعب حتى انه يوجد حاليا معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتدريسها وتعليمها وتكوين الإطارات المتخصصة فيها، وقد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها والتسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر شاشات التلفاز وحتى سماع التعليق عبر المذياع.

**1. تعريف كرة القدم:****1.1. التعريف اللغوي:**

كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم بالقدم، يعتبرون ( الفوت البول ) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فيسموها soccer<sup>(1)</sup>

**2.1. التعريف الاصطلاحي:**

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 أفراد المجتمع، كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمى، ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي: واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي<sup>(2)</sup>

**3.1. التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع

(1) رومي جميل، كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986، ص50.

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص1.

لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مباريات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة استمرار التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء الضربات الترجيحية لتحديد الفائز.

## 2. تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم في الأزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا التاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPISKYROS، وكان الرومان يلقبونها هاربارستوم.<sup>(1)</sup>

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها.<sup>(2)</sup>

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين عامي 250"206 قبل الميلاد كما ورد في احد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني (تسوشو) tsutchou أي بمعنى ركل الكرة، وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من

قائمين

(1) إبراهيم علام، كاس العالم، دار القومية للنشر، مصر، 1960، ص60.  
(2) محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم محمد، أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994، ص8.

عظيمين ويزيد ارتفاعها ثلاثون قدما مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة<sup>(1)</sup>

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن، وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم " كالتشينو calcio، كانت تلعب في فلورنسا بايطاليا مرتين في السنة، الأولى في أول يوم احد من شهر مايو والثانية في الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون sanjohn، وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول ابيض باسم " بيات كي" والثاني باسم " روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في " بياثرا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله حيث كان اللعب خشنا والملعب كله مغطى بالرمال<sup>(2)</sup>

ويجمع الكل على أن نعتبر كرة القدم كرياضة الشباب في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنماركيين الغزاة والتتكيل برأس القائد الدنماركي<sup>(3)</sup>

(1) مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1984، ص12.  
(2) جميل نظيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993، ص342.  
(3) حسن عبد الجواد، كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص15.

### 3. نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة تمثلت في شدة الإقبال على ممارستها ومتابعة ومشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة عبر التاريخ أين كانت تتسم بالارتجالية ولا تقوم على أساس التهذيب والفن.

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملة لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع، وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الانجليزي ولم تكن هناك قواعد تنظمها كما هو عليه الحال الآن، ويؤكد الباحثون تاريخيا أن كرة القدم كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري بالصين (عام 250 ق.م) وكانت تسمى tsutchou بمعنى ركل الكرة، فيما يذهب مؤرخون آخرون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت " كيماي KUMAR " منذ 14 عاما قرنا مضت، وفي ايطاليا كانت هناك لعبة قديمة تسمى CALCIO تلعب بمناسبة عيد سان جون

ومما سبق يتأكد انه ليس هناك اتفاق حول تاريخ ومكان نشأة كرة القدم، لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أنها أفكارهم وحدهم واستدلوا بواقعة تاريخية حيث غزى الدنماركيون الانجليز ما بين 1016 و1042م، أين قطع الانجليز رأس القائد الدنمركي و داسوه بأقدامهم واخذوا يركلونه وصار هذا تقليد واعتبروا انه بين سنتي 1050 و1075 كان فجر ظهر اللعبة واكتشافها ويكتبونها FOOTBAAL، ويقول المؤرخ " فيترستين " أن طلاب المدارس

في إنجلترا عام 1175م كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة ليستمتعوا بكرة القدم، وقد تم إيقاف نشاط كرة القدم رسمياً سنة 1314م من طرف الملك إدوارد الثاني معتمداً في ذلك على

نص مادة عسكرية تقول أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري<sup>(1)</sup>

وعلى نص آخر لكونها تسبب الكثير من الضحايا والخسائر بين الناس كما أن هؤلاء الملوك لم ينظموها كما هي الآن ولم تكن هناك قوانين وهيئات تنظمها، وبعد كل هذه الخلافات تم

الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) والثانية (rugby)

وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، أما

الظهور الرسمي لها كان في لندن سنة 1863 م تحت اسم "جمعية كرة القدم"<sup>(2)</sup>

إن كرة القدم تمثلها حلقة متجددة كل أربع سنوات، وهو حدث خارق للعادة ويجذب إليه

أنظار العالم ألا وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث تثير هذه الأخيرة توتر حاد في

الأشهر التي تسبق كل مبارياتها، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه اللعبة تنظيم منافسة على

المستوى العالمي وهي تحتل الصدارة، كما أن فكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم

طرحت لأول مرة عام 1904م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لها، لكن هذه الفكرة قوبلت

بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الاتحاد عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت

النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين

لان الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة وفي سنة 1929م طرح الموضوع

(1) فيصل رشيد عياش الدليمي، لحرر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص1  
(2) مفتي إبراهيم محمد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، ص11.

مجددا من طرف سويسرا، المجر، ايطاليا، السويد و الارغواي، فوافق الاتحاد الدولي حيث طلب من هاته الأخيرة تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 بمشاركة 13 منتخبا، أما أول مقابلة في كاس العالم كانت بين فرنسا والمكسيك وانتهت بنتيجة 4-1 لصالح فرنسا، وقد نال شرف تسجيل أول هدف في المونديال الفرنسي "لوصيان لوران".

أما بخصوص انتشار هذه اللعبة فكانت بريطانيا البلد الأم لها، ثم انتشرت عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831 أخذت ايرلندا توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث انتشرت اللعبة فيها بحكم صلتهم ببريطانيا وتأثرهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ودخلت اللعبة إلى استراليا عن طريق عمال مناجم فيكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار إلى أن دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي سنة 1882م وقد ساعدت طبيعة حياة الانجليز بحكم كثرة الأسفار للتجارة من جهة ومن جهة أخرى كونها دواة استعمارية لها الكثير من المستعمرات في زيادة انتشار هذه اللعبة في العديد من الأماكن حتى قبل أن تكون لها قوانين تنظمها فكانت في أبشع صورها بعيدة كل البعد عن أهدافها الحالية<sup>(1)</sup>

#### 4. تقنيات كرة القدم:

يعتبرتكنيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون اللاعب بالإضافة إلى عوامل أخرى لنشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة ويشمل جميع الحركات بالكرة وبدون كرة<sup>(2)</sup> وتتقسم المهارات في كرة القدم إلى قسمين:

(1) حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ص23.  
(2) مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص35.

• مهارات أساسية بدون كرة

• مهارات أساسية بالكرة

#### 1.4. المهارات الأساسية بدون كرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها مهارة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو خلفي أو جانبي زيادة على مهارة الوثب ومهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالجدع، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية ومن المعروف انه عندما يمتلك اللاعب مهارات متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي انه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب آخر<sup>(1)</sup>

#### 2.4. المهارات الأساسية بالكرة:

##### 1.2.4. مهارة الإحساس بالكرة:

تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة وتحريكها بأجزاء جسمه المختلفة، تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة ولمسها وتقدير خط سيرها وحركة دورانها وشكلها<sup>(2)</sup>

(1) تامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1989، ص41.  
(2) مفتي إبراهيم حماد، نفس المرجع، 1999، ص35.

**2.2.4. مهارات ضرب الكرة:**

يقول " حنفي محمود مختار " تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم اكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وهدف استخدام هذه المهارة هو التمرير أو التصويب أو التشتيت ويعتبر استخدامها بهدف التمرير هي أكثر نسبة عالية وهي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات المختلفة أثناء المباراة<sup>(1)</sup>

**3.2.4. تقنية الجري بالكرة:**

أهم النقاط الفنية للجري بالكرة داخل وخارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب لأجزاء الجسم وتبادل توجه النظر بسرعة للكرة والمساحة المحيطة<sup>(2)</sup>

**4.2.4. السيطرة على الكرة:**

يقول حنفي مختار " السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لا بد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها، فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين من جسمه أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الآتي ، وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة

(1) حنفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984، ص63.

(2) lais (jeu) foot passion le plaisir par le jeu , edAphora , paris, 1991, p34.

**5.2.4. تقنيات التصويب:**

هناك عدة تقنيات للتصويب في كرة القدم والتي نذكر من بينها مايلي:

**6.2.4. التصويب بوجه القدم:**

أهم النقاط الهامة:

الاقتراب السريع للكرة

المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما

الاحتفاظ بالرأس موجهها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب.

**7.2.4. التصويب بخارج الرجل:**

يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسب للضرب مع لفها للداخل قليلا وملاقة

خارج القدم مفروود مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابت ومتابعة حركة التصويب.

**8.2.4. التصويب الصاعد للكرة الهابطة:**

عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفروود لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة مع

الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.<sup>(1)</sup>

**9.2.4. التصويب بالرأس:**

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم للأمام ومقابلة الكرة بجبهة الرأس في منتصفها مع

متابعة ضرب الكرة والهبوط محتفظا بالتوازن، وهناك نوعان هما:

(1) حذفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص75.

التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين

التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد<sup>(1)</sup>

#### 10.2.4. تقنية المراوغة والتمويه والخداع:

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع

مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة والرشاقة في الأداء

#### 11.2.4. أهم تقنيات المراوغة ما يلي:

المراوغة بالتمويه إلى الجانب

المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين والمرور في الثالثة

المراوغة بالتمويه للتصويب

المراوغة بالكرة للخلف ثم دفعها للأمام

المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي

المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري...<sup>(2)</sup>

#### 12.2.4. تقنيات مهاجمة الكرة:

في أدائها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز

النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة وليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة

<sup>(1)</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص36.

<sup>(2)</sup> مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص150.

التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها واهم تقنيات المهاجمة بالكرة ما يلي:

قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر

استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري

تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه

مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس<sup>(1)</sup>

#### 13.2.4. مهارة رمية التماس:

لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة وميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة

للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس ومتابعة الحركة<sup>(2)</sup>

#### 14.2.4. مهارة حراسة المرمى:

طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز

الأخرى في الفريق حيث يختلف أدائه عنهم اختلافا ملحوظا ويرجع ذلك بطبيعة الحال إلى

إمكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة الجزاء، كما أن إسهامه في الجوانب

الخطية يختلف أيضا عن باقي زملائه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل منطقة جزاء

فريقه<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup>Garel (Pedro) **football technique, jeu entrainement**, edamphora, paris 1977,p 143.

<sup>(2)</sup>مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1998، ص325.

<sup>(3)</sup>مفتي إبراهيم حماد، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص328.

## 5. قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس هناك تدقيقات في هذه اللعبة ومع ذلك هناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لا زالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أول صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، اسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء وهذه المبادئ حسب " سامي الصفار " 1982 هي كما يلي:

✓ المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض

مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون

✓ السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور العابرة

فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد

ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس واحديه للتقليل من

الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية

✓ التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب

لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة

اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من

اللاعبين تجاه بعضهم البعض<sup>(1)</sup>

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالاتي:

### 1.5. ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ولا يزيد عرضه عن 100م

ولا يقل عن 60م.

### 2.5. الكرة:

كروية الشكل، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم، أما وزنها

فلا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.

### 3.5. مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب بان يلبس شيء فيه خطورة على لاعب اخر.

### 4.5. عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين، يتكون كل واحد منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 احتياطيين<sup>(2)</sup>

### 5.5. الحكم:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

(1) سامي الصفار، كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء 1، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

(2) علي خليفة الهنشري وآخرون، كرة القدم، ليبيا، 1987، ص255.

**6.5.مراقبو الخطوط:**

يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على ارض المباراة.

**7.5.مدة اللعب:**

شوطان متساويان مدة كل منهما 45 دقيقة يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

**8.5.ابتداء اللعب:**

يقدر اختيار نصفي الملعب وركلة البداية تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

**9.5.طريقة تسجيل الهدف:**

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (1)

**10.5.التسلل:**

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط المرمى لخصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

**11.5.الأخطاء وسوء السلوك:**

يعتبر اللاعب مخطأ إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم

(1) علي خليفة وآخرون، كرة القدم، مرجع سابق، ص255.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إن اعترض طريقه<sup>(1)</sup>

### 12.5. الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة من علامة الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

### 13.5. رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

### 14.5. ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم

<sup>(1)</sup> سامي الصفار، كرة القدم، مرجع سابق، ص30.

**15.5. الضربة الركنية:**

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع

**16.5. الكرة في الملعب أو خارج الملعب:**

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

**17.5. ضربة الجزاء:**

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء<sup>(1)</sup>

**6. تكتيك كرة القدم ( أنظمة اللعب):**

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

**1.6. طريقة الظهير الثالث(wm):**

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الغرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925، والغرض الأساسي منها هو المراقبة

(1) حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية الإحصائية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص177.

الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح احد المدافعين وبأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (wm) وهذا هو السبب في تسمية هذه في تسمية هذه الطريقة (wm) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

#### 2.6. طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كاس العالم سنة 1958، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لان هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

**3.6. طريقة متوسط الهجوم المتأخر(mm):**

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم<sup>(1)</sup>

**4.6. طريقة 3-3-4:**

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة والتدريب.

**5.6. طريقة 4-3-3:**

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط<sup>(2)</sup>

**6.6. الطريقة الدفاعية الإيطالية:**

وهي طريقة دفاعية وضعها المدرب الإيطالي ( هيلينيكوهيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين ( 3.2.4.1)

<sup>(1)</sup>رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة نابار، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص105-104، 36.

<sup>(2)</sup>Alain michel, « foot-ball, les système de jeu » Edition chiron 2eme Edition, paris 1998, p14.

**7.6. الطريقة الشاملة:**

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

**8.6. الطريقة الهرمية:**

ظهرت في إنجلترا سنة 1989 وقد سميت هرمية لان تشكيل اللاعبين الأساسيين في ارض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم<sup>(1)</sup>

**7. الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)**

يعتبر الإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة و الخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص<sup>(2)</sup>

**1.7. الإعداد البدني العام: (préparation générale):**

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجيه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى

(1) حسن احمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23.  
(2) أمر الله احمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر، 1990 ن ص70.

تطور الصفات الحركية، المقاومة للمرونة، القوة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي)<sup>(1)</sup>

## 2.7. الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique):

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للأعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، والاستعداد للمباريات<sup>(2)</sup>

## 8. صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا

<sup>(1)</sup> michelpradet « la préparation physique collection entrainement », paris, 1997, p22.

<sup>(2)</sup> أمر الله احمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مرجع سابق، ص63.

ومهارات عالية، والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة من قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبعا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة<sup>(1)</sup>

### 1.8. الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولأن اعتقادنا بان رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي، فلا نندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غيرمتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم.

(1) موفق محيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص (1، 9).

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام<sup>(1)</sup>

## 2.8. الصفات الفزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد في فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالأقصى، وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية، فان هذه الظروف تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية
- القابلية على أداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج القوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

<sup>(1)</sup> محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998، ص 99.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق العضلات الحسية ولكن تحسين كفاءتها<sup>(1)</sup> عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات، فان اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فان نجاح الفريق، يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

### 3.8. الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

### 4.8. التركيز:

يعرف التركيز على انه ( تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد)، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن، وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه).

<sup>(1)</sup>موفق محيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص62.

**5.8. الانتباه:**

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني<sup>(1)</sup>

**6.8. التصور العقلي:**

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين التصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

**7.8. الثقة بالنفس:**

هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب لضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء<sup>(2)</sup>

(1) يحيى كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، معهد إعداد القادة، السعودية، 1990، ص384.  
(2) أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، (التطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص299، 117.

## 8.8. الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لأعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر<sup>(1)</sup>

## 9. مكونات الأداء للاعب كرة القدم:

اختلف العلماء في تحديد مكونات الأداء البدني في كرة القدم ونظرا لأهمية هذه المكونات، قام كل باحث بتحديد أهم هذه المكونات بالنسبة للاعب كرة القدم، حيث حدد (Baron.Mcagee) مكونات الأداء البدني في ثمانية مكونات هي: القوة العضلية، القدرة العضلية، السرعة، التوافق، المرونة، الدقة، التحمل.

إن لعبة كرة القدم باعتبارها من الألعاب التي تتطلب مجهودا كبيرا من اجل الوصول إلى المستوى العالي وتحقيق الفوز، لذا يتحتم على اللاعب أن يمتلك قدرات بدنية وحركية عالية، وذلك من اجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة وخاصة المباراة التي تستغرق وقت أطول من وقتها الأصلي، فاللاعب الذي يمتلك المهارات الفنية وحدها لا تكون كافية ما لم ترتبط بالمستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية، وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة وان ارتفاع مستوى القدرات البدنية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية، إذ يؤدي إلى تطوير عامل الإرادة لديه بشكل، يجعله قادر على

<sup>(1)</sup> R-Tham : « Preparation psychologique du sportif », vignot, ed1, Paris, 1991, p72

التحرك داخل الملعب، لذا يجب الاهتمام بمكونات الأداء البدني وبعدها من العناصر الأساسية للوصول إلى مستوى الأداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي وشامل<sup>(1)</sup>

ويعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته الحركية والبدنية والذهنية واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة احد الأسلحة التي يستخدمها أثناء المباراة لان الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال امتلاك اللاعب للمهارة والقدرة العالية فقط، وإنما يتم من خلال التركيز الجيد وإجادة استثمار كافة الإمكانيات البدنية والنفسية والذهنية.

إن تطوير مكونات الأداء البدني تكون عن طريق تنمية الصفات (العناصر) والقدرات البدنية الأساسية والضرورية للاعب وكرة القدم وترتبط هذه التنمية ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات البدنية والحركية، ولن يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي في حالة افتقاره لمكونات الأداء البدني الضرورية وهذا ما أشار إليه "ماجد علي موسى " أن الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم وفي هذا الإعداد يرتبط بالتدريب على المهارات والخطط والتدريب على الصفات البدنية<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>Tchoconte, sylvain, évolution du football et conséquences sur l'entraînement et la préparation physique : application a l'étude des incidences des jeux réduits sur les adaptations des joueurs, thèse de doctorat, université de Strasbourg, 2011.

<sup>(2)</sup>موسى ماجد علي، التدريب الرياضي الحديث، عمان، دار الطباعة والنشر والتوزيع، 2009، ص33.

**10. خصائص كرة القدم:**

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

**1.10. الضمير الاجتماعي:**

من أهم الخصائص في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

**2.10. النظام:**

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بهامع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

**3.10. العلاقات المتبادلة:**

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق تشكل تكاملا بمجهود كالأعضاء، هذا بدون ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

**4.10. التنافس:**

بالنظر إلى وسائل كرة القدم من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذ يبقى اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، هذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

**5.10. التغيير:**

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة<sup>(1)</sup>

**6.10. الاستمرار:**

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا ( سنويا ومستمرًا) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجرى منافستها في شكل متباعد.

**7.10. الحرية:**

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه والهدف الجماعي إلا انه يمتلك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب

(1) عبد الرحمان عيسوي، علم النفس والإنسان، دار المعرفة، القاهرة، 1980م، ص71.

الفردية) إذ انه ليس مفيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال في اغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا<sup>(1)</sup>

## 11. متطلبات لاعبي كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللاعبين:

### 1.11. متطلبات لاعب الدفاع :

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة
- المراقبة اللاصقة للمهاجمين الخطرين
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة<sup>(2)</sup>

### 2.11. متطلبات لاعب الهجوم:

أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة. جري اللاعب الحر ( المهاجم ) مائلا إمام وخلف المدافعين. جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

(1) عبد الرحمان عيسوي، علم النفس والإنسان، دار المعرفة، القاهرة، 1980م، ص71.  
(2) حذفي محمود، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م، ص32.

مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط

فسح مجال هجومي لدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف

المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

### 3.11. متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص بعض اللاعبين في

المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي، ويعتبر حلقة

وصل بين الهجوم والدفاع وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهاباً

وابواباً، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم،

وبناء على ذلك يوزع اغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم

الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعب الوسط العمل

كوحدة واحدة، وإن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط

مسئولياتهم في تشكل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية، ويمكن ترتيب الواجبات

التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللاعب من جانب إلى آخر
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع ، التهديد والهجوم المباشر
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم)

- المراقبة القوية للاعبين الخصم<sup>(1)</sup>

#### 4.11. متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب، الزم على المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وتحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط<sup>(2)</sup>

#### 12. أبعاد كرة القدم:

##### 1.12. البعد الاجتماعي:

لعبة كرة القدم كبعد إجماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل وزيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح...، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا

##### 2.12. البعد النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

<sup>(1)</sup> تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والتوزيع، عمان، 1999، ص253.  
<sup>(2)</sup> تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى، مرجع سابق، ص179.

**3.12. البعد الاقتصادي:**

باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل المؤثرات الاقتصادية وبمجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مدا خيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين...

**4.12. البعد السياسي:**

بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضيات الشعبية المعاصرة جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندنال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين<sup>(1)</sup>

**13. تحليل مباريات كرة القدم:**

يعتبر تقييم الأداء وتحليله أثناء المباراة احد أهم وأصعب واجبات المدير الفني وجهازه المساعد، لقياس وتقدير وتحليل حالة اللاعبين من النواحي البدنية و المهارية والخطية

(1) أمينأور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996، ص132-133.

والنفسية للوقوف على الايجابيات والسلبيات وتدعيم وتطوير الايجابيات لرفع كفاءة الفريق الفنية والنفسية

ولما كانت الملاحظة احد وسائل تقييم الأداء أثناء المباريات لما تحتويه على إمكانية تحليل مستوى اللعب من حيث ارتفاع مستواه الفني والبدني والنفسي أو هبوطه أو النقص في تنفيذ المهام والواجبات الملقاة على عاتقه في تنفيذ النواحي البدنية و المهارية و الخطئية بشقيها الدفاعي والهجومى، لذا وجب على المدير الفني وجهازه المساعد أن يلموا الماما علميا وفنيا بأسس تقييم وتحليل المباراة عن طريق الملاحظة سواء لفريقهم أو للفريق المنافس<sup>(1)</sup>

من بين الخطوات التي يعتمد عليها المدرب في تخطيطه هو التحليل الجيد والدقيق المبني على الملاحظة والإدراك الجيد لقدرات اللاعبين كأفراد وجماعة، وللتحليل الجيد يجب أن تكون لدى المدرب الخبرة الكافية والعلم الجيد والمدربون الخبراء في العالم يقولون " إذا لم تستطع أن ترى ما هو كائن لا يمكنك أن تدرب الفريق" أي لا يمكنك أن تصلح من أخطاء اللاعب أو الفريق أثناء التدريب أو بعد المباراة وهذا ما يعتمد على ما يسمى ب عين المدرب فهي تستطيع أن ترى الأخطاء وتعالجها خلال عملية التدريب والتحليل الجيد يجعل المدرب يدرك متى يأمر بتمارينات لإصلاح أداء اللاعب أو متى يتعامل مع اللاعب لعلاج نفسه<sup>(2)</sup>

(1) حسن السيد أبو عبدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط7، الإسكندرية، 2007، ص293.  
(2) حذفي محمود مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص8.

**خلاصة:**

تعتبر رياضة كرة القدم الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى اعلي المستويات، وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة و الأكيد أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره ايجابي في هذه المعادلة واعطاء النتائج المرجوة.

# الفصل الثالث:

المميزات العصبية العضلية

في كرة القدم

**تمهيد:**

كانت ولا زالت اللياقة البدنية محمل دراسة من قبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكن أن يبلغه وذلك يوم المنافسة من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية أو بعض عناصرها في الدراسة السرعة والقوة الانفجارية.

## 1. مفهوم اللياقة البدنية:

حسب رأي كل من (LARON ET BOCHER) من أمريكا وكذلك الخبيرين (JKOZIK) و (F.R PAVCK) من تشيكوسلوفاكيا سابقا فان مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة مقدرات عقلية وحلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية<sup>(1)</sup>

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر عالي نموه وتطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز الأعلى.<sup>(2)</sup>

ويرى بسطوسي وعباسي صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فنجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفسيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه واتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية.<sup>(3)</sup>

(1) كمال درويش، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص35.

(2) حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص62-63.

(3) بسطويس احمد، عباس احمد صالح، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1984، ص 241.

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفزيولوجيا ومن بينهم العالم دك أندرسون ف جاء على النحو التالي: هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين<sup>(1)</sup>

## 2. عناصر اللياقة البدنية:

### 1.2. التحمل:

التحمل له أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة لما له من تأثير ايجابي وقائي على القلب والدورة الدموية من ناحية ومستوى الانجاز أثناء المنافسة وأداء الأحمال التدريبية أثناء التدريب من ناحية أخرى<sup>(2)</sup>

و تتمثل تقسيمات التحمل في ما يلي:

#### 1.1.2. تقسيمات تحمل الأداء:

اختلف العلماء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي بتقسيمات تحمل الأداء بعضهم من اعتبره وحدة واحدة لا يمكن تقسيمها بأي شكل من الأشكال، بينما رأى البعض الآخر بان تحمل الأداء يمكن تقسيمه إلى تحمل أداء حركي و مهاري، بينما يرى المؤلف وحسب وجهة نظره التدريبية المتواضعة بان تحمل الأداء يقسم بشكل عام إلى:

<sup>(1)</sup>كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 35.  
<sup>(2)</sup> حسن أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص36.

**1.1.1.2. تحمل الأداء العام:**

ويعرف بشكل عام (مجموعة من الحركات التي يؤديها اللاعبون وتكون ذات نشاط عال لفترة زمنية مع مراعاة عدم انخفاض المستوى) ويعرفه المؤلف على انه (إمكانية اللاعب على أداء مجموعة من الحركات البدنية والمهارية و الخططية خلال التدريب دون الشعور بالتعب) ويعتمد الأداء العام على مجموعة من القدرات الوظيفية بالإضافة إلى عمل المجتمع العضلية التي تؤثر بشكل ايجابي على فترة الأداء

**2.1.1.2. تحمل الأداء الخاص:**

ويعرف بشكل عام على انه (قدرة اللاعب على أداء مجموعة من الحركات ذات نشاط عال لفترة زمنية طويلة والذي يستدعي تحقيق أقصى قدرة من تهيئة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية حيث يستطيع من خلالها تحقيق الانجاز المطلوب)، بينما يعرفه المؤلف على انه (قدرة اللاعب على أداء مجموعة من الحركات البدنية والمهارية و الخططية أثناء التدريب والمنافسة لفترة زمنية مناسبة دون الشعور بالتعب أو الهبوط في مستوى الأداء).

وأشارت كثير من الدراسات والبحوث العلمية والخاصة بعلم التدريب الرياضي على إمكانية تقسيم تحمل الأداء الخاص إلى:

- تحمل سرعة الأداء.
- تحمل قوة الأداء.
- تحمل الأداء الحركي والمهاري.

- تحمل التوتر العضلي.
- تحمل قوة الأداء النفسي<sup>(1)</sup>

## 2.2.2. الرشاقة:

يعرف ماينل "Mainel": الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم

أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس<sup>(2)</sup>

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وسرعة في التعلم مع

أجهزة حركية سليمة قادرة على أداء هذا الأداء أو ذاك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان

والثبوت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على

الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن

التدريب لفترة معينة<sup>(3)</sup>

## 1.2.2. أنواع الرشاقة:

### 1.1.2.2. الرشاقة العامة:

وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية

(1) هشام ياسر حسن: تحمل الأداء للاعب كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ط1، عمان، الاردن 2011، ص(37،43)

(1) محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص57.

(2) اسامي صفار: الإعداد الفني لكرة القدم. مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص74.

(3) مفتي إبراهيم عماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص165.

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وإنسانية وتوقيت سليم.

### 2.1.2.2. الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة<sup>(1)</sup>

### 3.2. المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء.

ويعرف (et marrefeey) المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل<sup>(2)</sup>

### 1.3.2. أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية. فالمرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كافي مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين، أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن

<sup>(2)</sup>Corbeau, **football de l'école aux association** « Edition revues », paris, 1988, p13.

لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل، أو الأدوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها<sup>(1)</sup>

يرى ريان Allen . J . Ryan وفريد Fred انه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل ( عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، وبالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل<sup>(2)</sup>

## 4.2. القوة:

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب، ويرى مادة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبدلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية<sup>(3)</sup>

<sup>(2)</sup> تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى، التمارين التطويرية بكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998، ص 108.

<sup>(2)</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، 2001، ص 156.

<sup>(3)</sup> WaeineckJurgain : manuel d'entrainement .EDITIONVIGOT .Paris .1986 . p 65 .

يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب أو المنافس أو الكرة"<sup>(1)</sup>

#### 1.4.2. أنواع القوة:

كما قسم سعد محسن أنواع القوة إلى:

القوة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة.

#### 1.1.4.2. القوة القصوى:

القوى القصوى تعني الجد الأقصى من القوة الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها، وهذا المطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية، وعادة مقاييس هذا النوع من القوة باستخدام أجهزة الدينامومتر لقياس قوة قبضة اليد. وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى:

عرفها كلارك (clarke) بأنها: "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة "

عرفها بارو (barrow) : " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة"

عرفها محمد صبحي حسانين: " قدرة العضلات على مواجه المقاومات الخارجية تتميز بارتفاع شدتها"<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> tupinbernard : **préparation et entrainement du footballeur** , Edition amphora , PARIS , 1990, P88.

<sup>(2)</sup> محمد صبحي حسانين واحمد كسرى، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998، ص22.

**2.1.4.2. القوة المميزة بالسرعة:**

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهام نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة الرياضية، فهي باختصار شديد "حاصل ضرب القوة في السرعة"<sup>(1)</sup>، وعرفت أيضا أنها "قابلية الفرد على إخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية ناي هي صفة مركبة من القوة والسرعة"<sup>(2)</sup>، أو هي التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة وأقل زمن

**3.1.4.2. تحمل القوة:**

هو عبارة عن " قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل، تبعا لمدى ثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات"<sup>(3)</sup>، كما أن تحمل القوة هو المعنى للجد العضلي أو تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد المقاومات بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي"<sup>(4)</sup>.

**4.1.4.2. القوة الانفجارية:**

هي أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن ويعرفها ( علاوي) بأنها: ( المقدرة على انجاز أقصى قوة في اقصر وقت)

فيما يرى ( المنداوي واحمد سعيد) بأنها: ( قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة

التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية)<sup>(5)</sup>

(1) طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م، ص213.

(2) بسمان عبد الوهاب، أثر تطور القوة المميزة للسرعة لعضلات الأطراف السفلى، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ص23.

(3) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي صالح، نظريات تدريب القوة، بغداد 2002، ص82.

(4) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998، ص22.

(5) محمد حسين علاوي، علم التدريب الرياضي، الفكر العربي، القاهرة، ط12، 1992م، ص163.

#### 1.4.1.4.2. العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية:

يوجد الكثير من العوامل والتي تؤثر في القدرة الانفجارية وهذه العوامل هي نفسها إلى حد ما والتي تؤثر في القوة نظرا للتشابه الكبير بين القدرة والقوة، وعليه فإننا نقسم العوامل المؤثرة إلى ثلاث محاور رئيسية هي:

##### • العوامل البيوميكانيكية:

وتتمثل في انسيابية أداء المهارات الأساسية للرياضة التخصصية والعوامل البيوميكانيكية تلعب دورا جوهريا ومتنوعا في تطوير مستوى القوة الانفجارية، والعوامل المحددة لأداء القوة الانفجارية من الناحية الميكانيكية هي الجاذبية الأرضية وكتلة الجسم والاحتكاك والقوة الطاردة المركزية وكل من مقاومات الهواء والماء، وتؤثر العوامل البيوميكانيكية في القوة الانفجارية بشكل خاص خلال التغيرات التي تحدث في القدرة الميكانيكية المطلوبة والناجمة عن هذه المحددات، ومثل هذه التغيرات في القدرة الميكانيكية عادة يعبر عنها بالتحسن في الفاعلية.

##### • العوامل الفسيولوجية:

وتتمثل في: الايض، العتبة التدريبية، العتبة الفارقة اللاهوائية، الكفاءة اللاهوائية، العتبة الاوكسجينية، القدرة الاوكسجينية، القدرة اللاوكسجينية، التحمل الهوائي، العتبة الاوكسجينية، التمارين البدنية الاوكسجينية، الدين الاوكسجيني.....الخ.

### • الحالة التدريبية:

هي قدرات الرياضي جميعها ويدل على مدى استعداد وكفاءة، عمل أجهزة الجسم في التدريب، وتعبير عن حالة الرياضي الفعلي والتي يكون عليها خلال أي وقت.

كما أن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية<sup>(1)</sup>

### 2.4.1.4.2. أهمية القوة الانفجارية في كرة القدم:

• تساعد القوة الانفجارية على تحقيق نتائج بارزة في مواقف اللعبة التي تتطلب إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبة.

• لاعب كرة القدم الذي يتمتع بالقوة الانفجارية الكاملة يكون لديه القدرة على انجاز الحد الأقصى من القوة العضلية في أقل زمن ممكن ويظهر ذلك في أداء العديد من المهارات كالتصويب والتمرير والارتقاء<sup>(2)</sup>

• القوة الانفجارية في كرة القدم تعتبر هي العنصر الرئيسي المكون لعناصر اللياقة البدنية، حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة وتدعى السرعة المركبة.

• توافر هذه الصفة يعد ضروريا للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، فالقوة الانفجارية تؤثر على السرعة الحركية في الكثير من مهارات اللعبة، كما أنها تزيد من السرعة والقدرة والرشاقة.

(1) خوالد طارق، علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بزمن قطع مسافة (10متر، 20متر) لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، 2013-2014، ص33-34.

(2) عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القدرة العضلية في كرة القدم، دار الهدى، ط1، مصر، 2001.

• تدريبات القوة الانفجارية في كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على بنية أقوى وأضخم.

• تدريبات القوة الانفجارية في كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على الحد البدني الأعلى ويصبح التعب اقل واقل<sup>(1)</sup>

### 3.4.1.4.2. قياس القوة الانفجارية في كرة القدم:

هناك العديد من الاختبارات لقياس القوة الانفجارية في كرة القدم و نذكر منها:

#### ❖ اختبار CJ :

• الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

• طريقة التنفيذ:

الاختبار الذي ينطوي على قفزة واحدة من وقفة القرفصاء زاوية عند الركبة 90 مع اليدين

الجانبين من دون إجراءات ضد الحركة.

إعدادات وقت القفز ارتفاع القفزة بدءاً من مركز الثقل<sup>(2)</sup>

#### ❖ اختبار الوثب العمودي من الثبات (SARGENT):

(1)د. جمال صبري فرح، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة للنشر، الأردن، 2012.

(2)خوالد طارق: علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بزمن قطع مسافة (10م و 20م) لدى لاعبي كرة القدم مذكرة ماستر،

يعتبر هذا الاختبار من أهم اختبارات القوة المتفجرة للرجلين في كرة القدم و يطلق عليه اختبار سارجنت SARGENT نسبة إلى مصممه.

• الغرض منه:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

• الأدوات:

صورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مقدار 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 400 سم

• مواصفات الأداء:

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب الصبورة يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الصورة مع عدم رفع الكعبين على الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ومن وضع الوقوف، بمرجع المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا ثم ثني الركبتين ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها ويحق للمختبر عمل مرجحتين إذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب.

## • التسجيل:

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقداره ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر.<sup>(1)</sup>

## 4.4.1.4.2 طرق تدريب القوة الانفجارية في كرة القدم

وهناك اتفاق على أن الطرق المستعملة لتطوير القوة الانفجارية هي كالاتي:

• تدريبات وزن الجسم.

• تدريبات الأثقال

• تدريبات البليومتری<sup>(2)</sup>

❖ تدريبات وزن الجسم:

هي طريقة تدريب ممتازة يمكن أن تعمل بها جميع أفراد فريقك، ويعطي هذا النوع من التدريب مجموعة من الفوائد الايجابية، فهو مفيد لإعداد مجموعة كبيرة من الرياضيين كما أن فوائده تظهر عندما تتوفر لديك صالة أثقال ويكون كبديل، ويمكن استخدامه كتمرين استشفاء ممتاز بعد يوم ذو شدة عالية.

وتستعمل تدريبات وزن الجسم طول السنة كما أنها ملائمة بشكل ممتاز لتدريب لاعبي كرة القدم عند التدريب بمرحلة الإعداد العام.

ويمكن أن نستعمل التمارين الآتية:

<sup>(1)</sup> ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص233.

<sup>(2)</sup> tupin Bernard, « préparation et entrainement du footballeur », p58.

## ❖ تمرين ( القرفصاء) بوزن الجسم:

ابداً بوضع تكون فيه الأقدام بعرض الأكتاف وضع الذراعين للخارج وأمام الجسم، ثم الركبتين إلى الأسفل وكأنك جالس على كرسي، مع ميل الجسم للأمام ولأعلى قليلاً وينتقل الورك للخلف عندما تهبط، تذكر يجب منع الركبتين من الخروج أمام إبهام القدم عند حمل القرفصاء.

## ❖ الشار العريض (الاستناد الأمامي المائل):

الاستناد الأمامي المائل والفتحة بين اليدين اعرض قليلاً من الكتفين والفتحة بين القدمين تكون بعرض الورك وإبهامي القدمين على الأرض ثم مد المرفقين، فيندفع الجسم إلى الأعلى.

## ❖ سوبرمان للكل:

استلق والوجه على الأرضية والأيدي للأسفل وعلى الجانبين، ارفع الصدر والرأس عن الأرضية وأحافظ على اتصال القدمين بالأرضية<sup>(1)</sup>

## ❖ البليومتري:

إن مصطلح ( بيلومتري plyometric) مشتق من الكلمة الإغريقية (pleythein) والتي تعني زيادة أو الاتساق، أو من جذور كلمة (plyo) والتي تعني الزيادة، كلمة (metric) والتي تعني القياس (القوة)، كما يعتقد أن كلمة (بليومتري) يرجع إلى أصل لاتيني (plyometric) والتي تفسر أنها ( الزيادة القابلة للقياس).

<sup>(1)</sup> جمال صبري فرج، القوة والقدرة والترتيب الرياضي الحديث، دار دجلة للنشر، الأردن، 2012، ص398.

ويعرف البليومتري بأنه ( أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات يعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تمازج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية).

## 5.2. السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل انه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة<sup>(1)</sup>

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن بحيث يعرفها بيوكر Bioker بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة.<sup>(2)</sup>

## 1.5.2. أنواع السرعة:

باعتبار الأهمية الموجهة للسرعة كصفة بدنية ونفسية وحركية وعصبية تعددت كذلك أنواعها:

• السرعة الحركية.

(1) عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر ط1، القاهرة، 1999م، ص104  
(2) تشارلز.أ. بيوكر، أسس التربية البدنية "ترجمة" حسين سيد معوض وكمال صالح عبدة، مكتبة الانجلومصرية، 1964م، ص381.

• السرعة الانتقالية.

• سرعة رد الفعل.

### 1.1.5.2. السرعة الحركية:

والتي يعرفها "إبراهيم الشعلان" بأنها: "السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة

العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة"<sup>(1)</sup>

ويعرفها " علي فهمي البيك" باننا " تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في اقل زمن

ممكناً".<sup>(2)</sup>

### 2.1.5.2. السرعة الانتقالية:

هناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها " إبراهيم الشعلان" بأنها " القدرة على علم

التحرك للأمام بسرعة".<sup>(3)</sup>

ويضيف "علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال: " أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال

من مكان لآخر"<sup>(4)</sup>

### 3.1.5.2. سرعة رد الفعل:

هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات وهذا لان اللاعب يحتاجها كثيرا

من اجل الاستجابة السريعة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية، حيث يقول: "تامر محسن"

(1) إبراهيم الشعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1989م، ص115.

(2) علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية (د.ن) 1992م، ص99.

(3) إبراهيم الشعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص91.

(4) علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية (د.ن) 1992م، ص100.

و"واثق ناجي" : "هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن"<sup>(1)</sup>

وتعرف سرعة رد الفعل الحركي بأنها: "كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر وقت ممكن"<sup>(2)</sup>

## 2.5.2. مبادئ وطرق تنمية السرعة:

إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساساً على بذل المجهود وأيضاً التصميم وقوة الإرادة كان يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.

التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بان تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.

لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسانيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالاً.

في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لاشيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.

<sup>(5)</sup> ثامر محسن، وواثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية، بغداد 1988م، ص21.

<sup>(2)</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، ط 4 دار المعارف، 1991م، ص160.

ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى، وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5- 10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا بين 2-5 دقائق وفقا لشدة الحمل وحجمه.

لقد أثبتت دراسات "كوروبكوف Korobkov" ان السرعة الانتقالية إذا توفر معها عنصر القوة فإنها لا تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.

وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة معينة حتى وان لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة<sup>(1)</sup>

### 3.5.2. العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنميه وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية
- النمط العصبي
- القوة المميزة بالسرعة

(1) طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص110.

- القدرة على الاسترخاء العضلي
- قابلية العضلة للامتطاط
- قوة الإرادة<sup>(1)</sup>

#### 4.5.2. العوامل ذات العلاقة بالسرعة:

هناك العديد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة، وبالتالي فإنها تؤثر في تنميتها كما يلي:

العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية.

السرعة جزء منها موروث وجزء منها مكتسب.

#### 1.4.5.2. القوة العضلية:

يمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة.

#### 2.4.5.2. التوافق العضلي العصبي:

كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا (وهو ما ينتج عن الإشارات

العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة.

#### 3.4.5.2. المرونة والمطاطية:

كلما زادت مرونة ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة.

الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة: الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن

أن يؤدي إلى تحسين السرعة.<sup>(1)</sup>

(1) عادل عبد البصير علي، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مركز الكتاب للنشر، 1999، ص106، 107.

**5.5.2. مكونات السرعة:**

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

**1.5.5.2. تحمل السرعة :**

وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة

**2.5.5.2. السرعة القصوى:**

وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها<sup>(2)</sup>

**3.5.5.2. القوة المميزة بالسرعة:**

هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي... كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في سباقات المضمار ولدى متسابقى السرعة في السباحة ورياضة الدراجات.<sup>(3)</sup>

**4.5.5.2. السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:**

السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفزيولوجي ضمن القدرات الهوائية التي تشمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابت.

(1) مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، 2001، ط 2، ص 204، 205.

(2) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 147.

(3) محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 78.

وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة.<sup>(1)</sup>

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي".<sup>(2)</sup>

### 6.5.2. العوامل المؤثرة في السرعة:

هناك بعض العوامل الهامة التي تعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

#### 1.6.5.2. درجة الحرارة:

تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

#### 2.6.5.2. السن والجنس :

سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل السرعة في سن السادسة عشر، وقد أثبتت التجارب بان السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

#### 3.6.5.2. المرونة:

إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير

(1) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص152.

(2) أبو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993.

المشتركة في المجهود، كما انه لا يوجد دليل حتى الآن على انه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

#### 4.6.5.2. الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في أداء التمرين.

#### 5.6.5.2. النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد:

يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

#### 6.6.5.2. القوة العضلية:

القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العلمية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

#### 7.6.5.2. القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين ، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو

ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك في الاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

### 8.6.5.2. قابلية العضلة للامتطاط:

أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع أن تعطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

### 9.6.5.2. قوة الإرادة:

وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده<sup>(1)</sup>

خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

(1) احمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بو عباس، الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص312،313.

**10.6.5.2. فترة استمرارية التمرين :**

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لبضع ثوان حتى 5- 10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن يتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر.

**11.6.5.2. شدة التمرين:**

تؤدي تمارين السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير انه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

**12.6.5.2. فترات الراحة البينية:**

يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين، زيادة طول فترة الراحة البينية في تمارين السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمارين التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق.

وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50متر في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة أن تكون فترة الراحة طويلة نسبيا من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر.

**13.6.5.2. عدد تكرار التمرين:**

ويرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10-15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضا بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين، وعادة يتراوح ما بين 2-6 دقيقة<sup>(1)</sup>

**7.5.2. أهمية السرعة للاعب كرة القدم:**

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات و ادينوزين ثنائي الفوسفات.

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

(1) أبو العلاء احمد عبد الفتاح، الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص200.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.<sup>(1)</sup>

### 8.5.2 طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

#### 1.8.5.2 طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل، ومنظم وبدون راحة كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.<sup>(2)</sup>

#### 2.8.5.2 طريقة التدريب الفترى:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة و هكذا، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في

<sup>(1)</sup>موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999م، ص201.

<sup>(2)</sup>weinekjurgain, « manuel d'entraînement », Edition vigot, paris, 1986, p97.

الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً<sup>(1)</sup>

وينقسم التدريب إلى نوعين:

### 3.8.5.2. التدريب الفكري المرتفع الشدة:

يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180ض/الدقيقة الواحدة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

### 4.8.5.2. التدريب الفكري المنخفض الشدة:

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

### 5.8.5.2. طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.<sup>(2)</sup>

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع.

<sup>(1)</sup>حنفي محمد مختار، "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص223.

<sup>(2)</sup> porn FFM artinhabil , « l'éducation physique et sportif opu » Alger, 1993, p74.

**6.8.5.2. طريقة التدريب المتغير:**

تتم هذه الطريقة بتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج بالهبوط بهذه السرعة والقوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20) ثانية على الترتيب.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.<sup>(1)</sup>

**7.8.5.2. طريقة التدريب المحطات:**

هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث فترة الراحة، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك التمرين لا يتكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، " نظريات وطرق التربية البدنية"، المرجع السابق، ص167.

<sup>(2)</sup> حنفي محمد مختار، " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، المرجع السابق، ص223.

**8.8.5.2. طريقة التدريب الدائري:**

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب، أو قاعة التدريب بشكل دائري يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدريب بان يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/دقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة

**9.8.5.2. طريقة STRET CHIPIG:**

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكتدينافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والاسترخاء، وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>حنفي محمد مختار، "مدرب كرة قدم" المرجع السابق، ص230.

**خلاصة :**

انطلاقاً مما تطرقنا في هذا الفصل، نستخلص أهمية وضرورة تنمية وتحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وذلك للوصول باللاعبين والفريق إلى مستوى عالٍ، لذا وجب التكوين البدني المدروس علمياً لأنه يؤدي بالراقي بمستوى اللاعبين وكذلك تحسين القدرات الحركية والمهارات وذلك بتحسين الصفات البدنية التي ذكرناها من قوة وسرعة ومرونة.

# الفصل الرابع:

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

**تمهيد:**

إن الطبيعة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا يتوجب علينا القيام بدراسة ميدانية ودراسة نظرية بشرط تأكيده ميدانيا، إذا كان قابلا للدراسة وللقيام بالبحث الميداني يتوجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذا قيمة

فقد شملت دراستنا التطبيقية أدوات البحث والاختيارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية، ولقد قمنا بالاختبارات البدنية والتي تطرقنا لها بالدراسة النظرية (السرعة، القوة الانفجارية للأطراف السفلى) للتحقق من الفرضيات المقترحة لتنفيذها أو نفيها.

## 1. منهج الدراسة:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة ويقول " عمار بوحوش " و " محمد تديات " أنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة.<sup>(1)</sup>

ونظرا للإشكالية التي طرحناها تم الاعتماد على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في مجال التدريب الرياضي، إذ يتميز هذا النوع من المناهج عن غيره في أن الباحث يلعب دورا فعالا في الموقف البحثي والذي يتمثل في إجراء تغيير مقصود في الموقف وفق شروط محددة وملاحظة التغيير الذي ينتج عن هذه الشروط.<sup>(2)</sup>

فالمنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما.<sup>(3)</sup>

## 2. مجتمع الدراسة:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم

(1) عمار بوحوش، محمد تديات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص89.

(2) د. سعيد نزار سعيد، اثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي الحركي في اداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، ط1، دار غيداء للنشر، عمان، 2012، ص93.

(3) محمد زيان عمر، البحث العلمي منهجه وتقنياته، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص87.

التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي<sup>(1)</sup> والمجتمع الذي قمنا بإجراء دراستنا عليه هو فريق أواسط شباب جيجل لكرة القدم (U17).

### 3. عينة الدراسة:

تتمثل عينة البحث في فريق أواسط شباب جيجل والمكونة من 20 لاعبا، قمنا بإجراء الاختبار و اختيارها عشوائيا.

### 4. حدود الدراسة:

#### 1.4. المجال المكاني:

شملت دراستنا فريق كرة القدم أواسط شباب جيجل (U17) بولاية جيجل في ملعب العقيد عميروش بنفس الولاية

#### 2.4. المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث والبدء في الجانب النظري للدراسة بدأنا تسوية الامور الادارية للفريق واللاعبين وحددنا الأيام الخاصة بإجراء الاختبارات القبلية والبعدية فكان المجال الزمني ممتد من 23 / 30 / 2019 الى غاية 30 / 04 / 2019

#### 3.4. المجال البشري:

الفئة العمرية (ذكور) فئة أواسط (U17)

فريق أواسط شباب جيجل

(1) جمال مشري، ياسين القروي، مذكرة ليسانس بعنوان " مهارات الاتصال لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية" جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2011-2012.

فريق متكون من 20 لاعبا

## 5. خصائص العينة:

### 1.5. مناصب اللعب:

| حارس مرمى       | مدافعون       | وسط ميدان<br>دفاعي | وسط ميدان<br>هجومي | مهاجمون          |
|-----------------|---------------|--------------------|--------------------|------------------|
| بوحبيبة إبراهيم | يعقوبي لقمان  | موشموش حكيم        | بوشعيبصالح الدين   | بورومح عبد النور |
| حنتيت نجيب      | انيس صوكو     | عارف مسيف          |                    | بوجردة اسامة     |
| محروق باديس     | جابر وائل     | ياسف ودود          | مشعر باسم          | مزراق وحيد       |
|                 | يوسف خلاف     |                    |                    |                  |
|                 | يوسف بنارة    |                    |                    |                  |
|                 | محمود بولودان |                    |                    |                  |
|                 | بوطاجين       |                    |                    |                  |
|                 | عمادالدين     |                    |                    | زيوشي وليد       |

الجدول 1 يمثل مناصب اللعب لعينة البحث

## 2.5. الخصائص المورفولوجية للاعبين :

| اللاعبون | العمر | العمر التدريبي | الطول | الوزن |
|----------|-------|----------------|-------|-------|
| 1        | 16    | 2              | 1,76  | 66    |
| 2        | 17    | 6              | 1,71  | 68    |
| 3        | 17    | 5              | 1,80  | 71    |
| 4        | 16    | 5              | 1,74  | 69    |
| 5        | 17    | 7              | 1,82  | 71    |
| 6        | 17    | 7              | 1,80  | 72    |
| 7        | 17    | 3              | 1,72  | 65    |
| 8        | 15    | 5              | 1,80  | 72    |
| 9        | 17    | 3              | 1,70  | 63    |
| 10       | 17    | 4              | 1,81  | 73    |
| 11       | 17    | 4              | 1,78  | 69    |
| 12       | 17    | 7              | 1,83  | 73    |
| 13       | 17    | 6              | 1,79  | 72    |
| 14       | 17    | 6              | 1,77  | 72    |
| 15       | 17    | 7              | 1,69  | 68    |
| 16       | 17    | 5              | 1,72  | 70    |
| 17       | 16    | 4              | 1,77  | 66    |
| 18       | 15    | 4              | 1,67  | 68    |
| 19       | 17    | 5              | 1,80  | 72    |
| 20       | 16    | 5              | 1,75  | 64    |

الجدول 2 يمثل الخصائص المورفولوجية للاعبين

## 6. طرق جمع البيانات:

### 1.6. المصادر الثانوية:

حيث التجأ الباحث في معالجة الإطار النظري للدراسة الى المصادر الثانوية التالية:

❖ الكتب والمراجع العربية والأجنبية

❖ الأبحاث والدراسات السابقة ذات صلة بالموضوع

❖ البحث في مواقع الانترنت المختلفة

❖ المحاضرات الخاصة بالاختصاص

### 2.6. المصادر الأولية:

تم الاعتماد على الاختبارات البدنية كأداة للبحث، كما تم تفريغ النتائج باستخدام برنامج الإكسيل، وكذا الاعتماد على الاختبارات الإحصائية المناسبة (T) بهدف الوصول الى دلالات ذات قيمة ومؤشرات تدعم موضوع الدراسة.

## 7. أدوات الدراسة:

ان الخطوات الاولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث وجمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا بتوفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض اجراء الاختبارات على مجتمع العينة في رياضة كرة القدم

**8.الاختبارات المستخدمة:**

❖ اختبار السرعة جري 20متر

❖ اختبار الوثب العمودي من الثبات (sargent)

**9.اجراءات التطبيق الميداني للاختبارات البدنية:**

**1.9.اختبار السرعة جري 20متر:**

الغرض من الاختبار:

❖ قياس السرعة الانتقالية

الادوات:

فضاء لا يقل طوله عن 40متر وعرضه عن 5متر، 2ساعة ايقاف، شريط قياس، صفارة،

اقماع

الاجراءات:

❖ تحدد منطقة اجراء الاختبار بوضع الاقماع، خط بداية اول وخط نهاية على بعد

20متر من الخط الثاني.

❖ تخطط بالمنطقة عدد 2 حارة عرض الواحدة 2 متر وذلك لاجراء الاختبار .

طريقة الاداء:

• يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى له اشارة البدء

ينطلق بأقصى سرعة ليقطع خط النهاية

• يؤدي كل مختبرين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة

- على كل مختبر ان يجري في الحارة المخصصة له
- يتخذ كل مختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الاول
- يعمل كل مختبر ان يصل الى اكتساب اقصى سرعة له خلال مسافة 20متر
- يعطي كل مختبر محاولتين بين كل محاولة والاخرى 5 دقائق

#### التسجيل:

- يحتسب للمختبر احسن زمن يسجله في كلا المحاولتين
- يسجل الزمن اقرب من عشر الثانية

#### 10. اختبار الوثب العمودي من الثبات (sargent):

##### الغرض من الاختبار:

❖ قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

##### الادوات:

حائط، طباشير، وحدة السننيمتر

##### الاجراءات:

- تخصيص حائط ويكون لا يقل عن 4 أمتار لتسهيل الاختبار
- عند تعيين اللاعب للعلامة في الحائط يتم قياسها وتسجيلها مباشرة

##### طريقة الاداء:

يمسك المختبر الطباشير ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميّزة عاليا بجانب الحائط.

يقوم المختبر برفع الذراع عاليا وهو واقف وتسجيل علامة ثم و العادين بعدها يقوم بالقفز العمودي من حالة الثبات ويسجل علامة أخرى وتعاد المحاولة لتسجيل النتيجة الأفضل

### التسجيل:

- توضع وحدة السننيمتر من الأرض إلى أعلى نقطة سجلها
- المقاس يكون بالسننيمتر.

## 11. صعوبات الدراسة:

- ❖ سوء ء في الأحوال الجوية واضطرابات في الطقس
- ❖ صعوبات في توفر وسائل البيداغوجية للقيام بالاختبارات البدنية
- ❖ تأخر بعض اللاعبين في الحضور للاختبار بسبب الدراسة وكذلك بعد السكن للبعض الآخر.
- ❖ صعوبة جمع المعلومات من الانترنت لوجود بعض القيود
- ❖ غياب بعض اللاعبين والذي يؤدي إلى تأجيل الاختبار
- ❖ إيجاد بعض الصعوبات على مستوى الإدارة
- ❖ عدم توفر الوسائل البيداغوجية في إدارة الفريق
- ❖ نقص المراجع التي تخدم دراستنا في المكتبة المركزية

## خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل المنهجية المتبعة أثناء البحث بالإضافة إلى الإجراءات التي اتخذت قبل أداء الاختبارات البدنية واختبار عينات البحث ومجالات الدراسة الإحصائية حيث إن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي يتوصل إليها هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث ولقد تطرقنا كذلك لشرح الاختبارات البدنية وحددنا المجال المكاني والزمني والبشري للدراسة وفي الأخير ذكرنا العوائق التي اعترضت دراستنا.

# الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

**تمهيد:**

إنه من المعروف أن البحوث العلمية تفرض علينا ضرورة عرض وتحليل للنتائج التي قام بها الباحثون في دراسته, وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي قد يصل إليها أي بحث علمي وذلك لإزالة الإبهام و الغموض عن النتائج المسجلة خلال هذه الدراسة كي لا تبقى هذه النتائج مجرد أرقام, بل تحويلها إلى بيانات تسهل قراءتها. ويحتوي هذا الفصل على دراسة تحليلية لهذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لزيادتها أكثر وضوح للتغيرات الواقعة نتيجة هذه الدراسة وفي ما يلي عرض وتحليل مفصل لهذه النتائج.

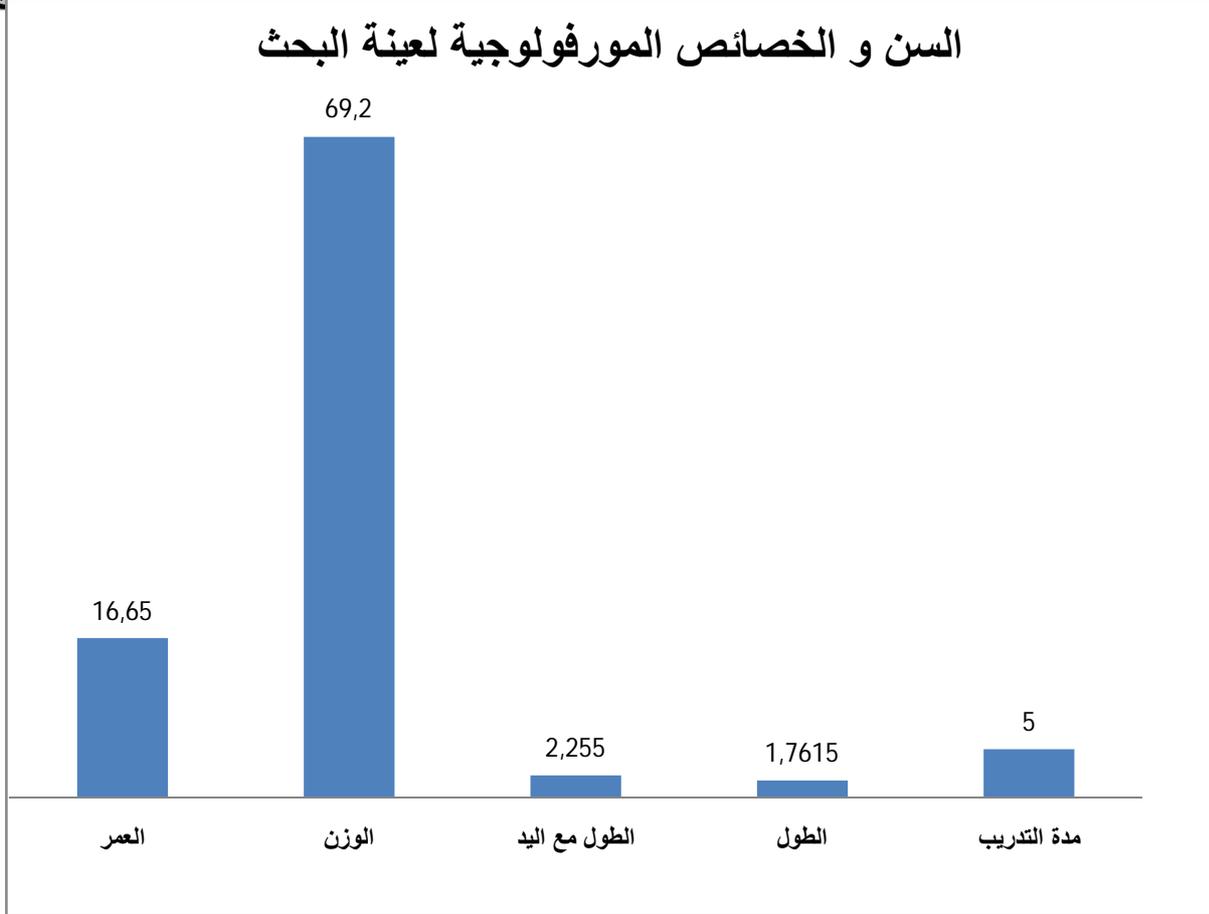
## 1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار:

## 1.1. عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي للعينتين:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث و على إثر النتائج المحصل عليها قام الباحثون بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدمون اختبار السرعة 20 م و اختبار سارجن و أفرزت هذه العملية عن النتائج التالي:

| اللاعبين | إختبار السرعة - قبلي | إختبار السرعة - بعدي | إختبار قفز - قبلي | إختبار قفز - بعدي |
|----------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| 1        | 4,12                 | 4,25                 | 2,65              | 2,68              |
| 2        | 4,45                 | 4,22                 | 2,6               | 2,64              |
| 3        | 4,09                 | 4,02                 | 2,81              | 2,8               |
| 4        | 4,39                 | 4,19                 | 2,63              | 2,65              |
| 5        | 4,01                 | 3,94                 | 2,83              | 2,83              |
| 6        | 4,02                 | 4,18                 | 2,79              | 2,8               |
| 7        | 4,66                 | 4,38                 | 2,65              | 2,7               |
| 8        | 4,1                  | 4,01                 | 2,85              | 2,83              |
| 9        | 4,71                 | 4,29                 | 2,52              | 2,59              |
| 10       | 4,09                 | 4                    | 2,84              | 2,84              |
| 11       | 4,18                 | 4,2                  | 2,69              | 2,7               |
| 12       | 3,98                 | 4,07                 | 2,88              | 2,88              |
| 13       | 4,15                 | 4,09                 | 2,84              | 2,82              |
| 14       | 4,13                 | 4,35                 | 2,79              | 2,8               |
| 15       | 4,69                 | 4,22                 | 2,72              | 2,75              |
| 16       | 4,22                 | 4,42                 | 2,69              | 2,72              |
| 17       | 4,12                 | 4,09                 | 2,8               | 2,8               |
| 18       | 4,7                  | 4,39                 | 2,72              | 2,7               |
| 19       | 4,07                 | 4                    | 2,82              | 2,8               |
| 20       | 4,1                  | 4,05                 | 2,7               | 2,72              |
| المتوسط  | 4,249                | 4,168                | 2,741             | 2,7525            |
| انحراف   | 0,252501172          | 0,14699087           | 0,09824245        | 0,07846387        |

جدول 3 يمثل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث



**الشكل 01: يمثل السن و الخصائص المورفولوجية لعينة البحث**

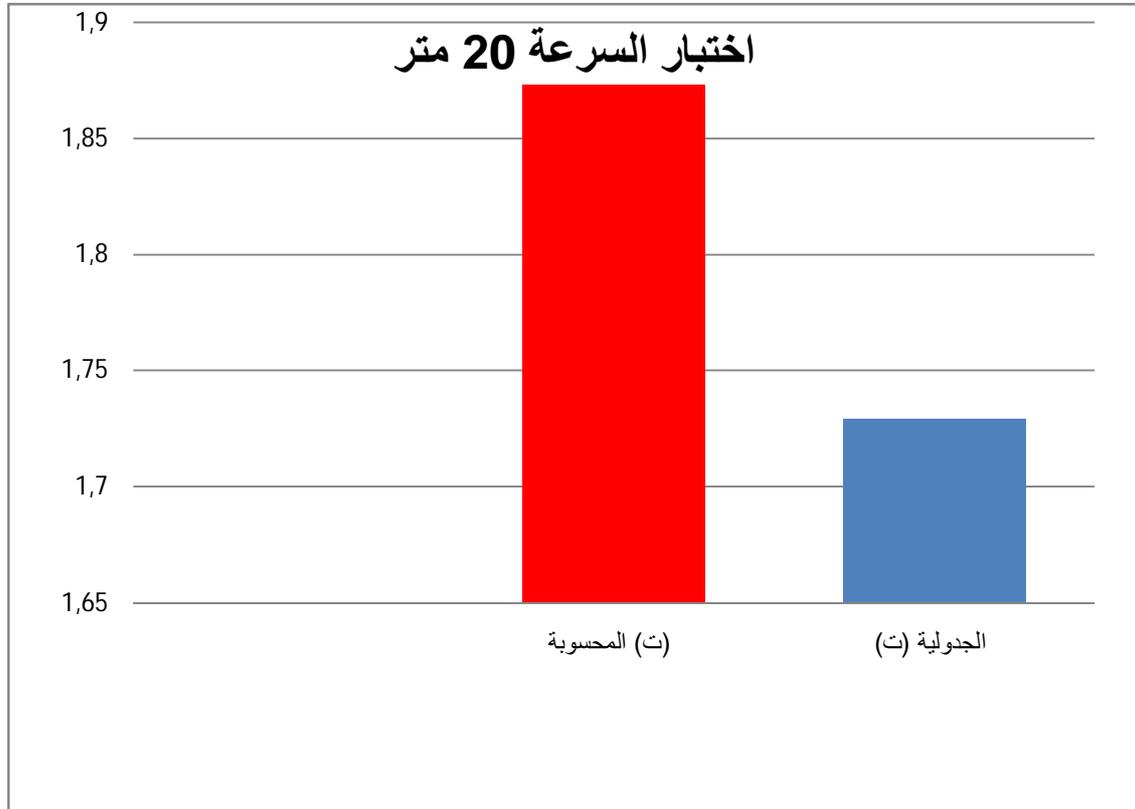
### 1.1.1. عرض وقراءة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول 1 و الشكل 1 اللذان يمثلان نتائج القياسات الانتروبومترية و السن و الخصائص المورفولوجية لعينة البحث حيث المتوسط الحسابي للاختبار السرعة القبلي بلغ 4.24 بانحراف معياري قدر ب 0.25 و اما بالنسبة للاختبار البعدي فبلغ 4.16 بانحراف معياري 0.14 اما بالنسبة للاختبار القفز فبلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.74 بانحراف معياري 0.09 اما بالنسبة للاختبار البعدي فكان المتوسط

الحسابي 2.75 بانحراف معياري 0.07 اما بالنسبة لعامل السن و الخصائص المورفولوجية فبلغ المتوسط الحسابي لمدة التدريب 5 سنوات اما الطول فبلغ 1.76 م و 2.25 للطول مع اليو اما للوزن فكان 69.2 كغ اما بالنسبة للمتوسط العمري فبلغ 16.65 سنة.

| الدالة الاحصائية | T<br>المحسوبة | T<br>الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية<br>(n-1) | عدد العينة | اختبار السرعة |        | اختبار القبلي |        | العينة التجريبية |
|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|------------|---------------|--------|---------------|--------|------------------|
|                  |               |               |               |                      |            | اختبار البعدي | السرعة | اختبار القبلي | السرعة |                  |
|                  |               |               |               |                      |            | S             |        | S             |        |                  |
| دال<br>إحصائيا   | 1.87          | 1.72          | 0.05          | 19                   | 20         | 0.14          | 4.16   | 0.25          | 4.24   |                  |

الجدول 4 يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة 20 م



**الشكل 2 يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة 20 م**

### 2.1.1. عرض و قراءة النتائج :

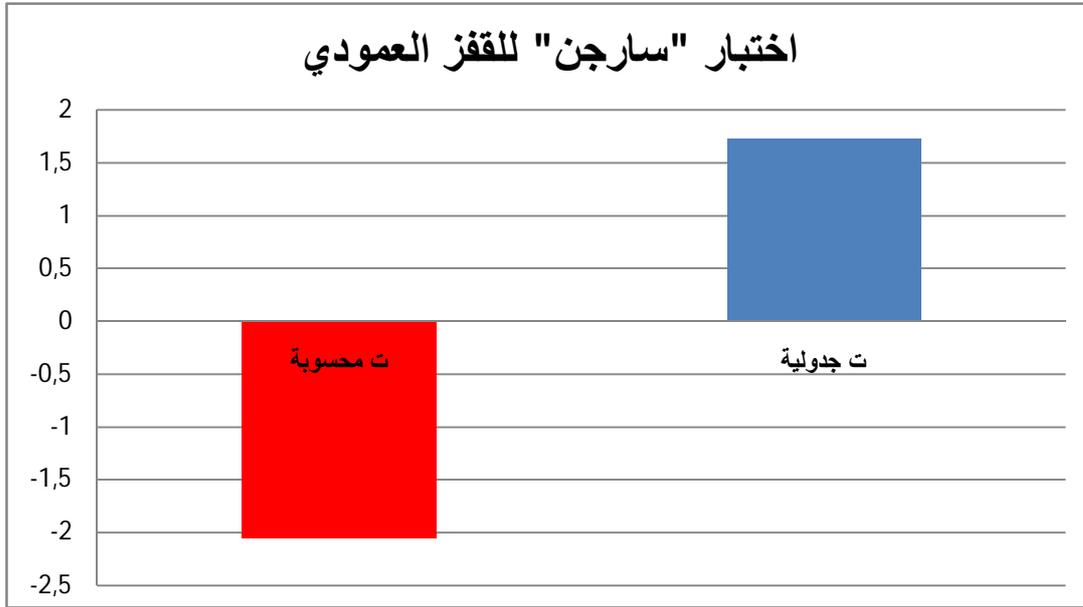
من خلال الجدول 2 و الشكل 2 الذي يبينان نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في اختبار السرعة 20 م نلاحظ ما يلي:

أن العينة التجريبية وخلال الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي الخاص بها قد بلغ (4.24) وحققت انحرافا معيارا قدره (0.25), أما بالنسبة للاختبار البعدي فنلاحظ أن

المتوسط الحسابي قدر بـ (4.16)، في حين حققت هذه العينة انحرافا معياريا مقدر بـ (0.14). وقد بلغت قيمة T المحسوبة (1.87) وهي أكبر من T الجدولية المقدر (1.72) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19. ومنه هناك فروق معنوية بين المتوسطات، وهذا يدل على وجود تطور حقيقي لمستوى السرعة لفريق كرة القدم لأقل من 17 سنة لشباب جيبل (JSD) .

| الدلالة الاحصائية | T     | T    | مستوى الدلالة | درجة الحرية | عدد العينة | اختبار القفز البعدي |      | اختبار القفز القبلي |      | العينة التجريبية |
|-------------------|-------|------|---------------|-------------|------------|---------------------|------|---------------------|------|------------------|
|                   |       |      |               |             |            | S                   |      | S                   |      |                  |
| غيردال إحصائيا    | -2.05 | 1.72 | 0.05          | 19          | 20         | 0,07                | 0,09 | 2,75                | 2,74 |                  |

الجدول 5 يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار سارجن للقفز العمودي



**الشكل 03 يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار سارجن للقفز العمودي**

### 3.1.1. عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول 3 و الشكل 3 الذي يبينان نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في اختبار سارجن للقفز العمودي من الثبات نلاحظ ما يلي:

أن العينة التجريبية وخلال الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي الخاص بها قد بلغ

(2.74) وحققت انحرافا معيارا قدره (0.09)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فنلاحظ أن

المتوسط الحسابي قدر بـ (2.75)، في حين حققت هذه العينة انحرافا معياريا مقدر بـ

(0.07). وقد بلغت قيمة T المحسوبة (-2.05) وهي اصغر من T الجدولية المقدره

(1.72) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19. ومنه هناك لا توجد فروق معنوية

بين المتوسطات, وهذا يدل على عدم وجود تطور حقيقي لمستوى القوة الانفجارية للاطراف السفلى لفريق كرة القدم لأقل من 17 سنة لشباب جيجل (JSD) .

## 2. تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات التي تحصلنا عليها من خلال عرض وقراءة النتائج، وكذا من خلال الجانب النظري والدراسات المشابهة تم مقابلتها بفرضيات بحثنا وكانت كالآتي:

### 1.2. الفرضية الأولى:

- والتي افترض فيها الباحثون "وجود تأثير إيجابي لكثافة المنافسة على سرعة 20 م".

ولإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدولين 1 و 2 والشكل 2 اللذين وضحا لنا الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (T)، أن الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار السرعة 20 م، لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي على حساب الاختبار القبلي للعينة، وهذا ما أرجعه الباحثون إلى أن كثافة المنافسة تؤثر إيجابا على مستوى اللاعبين من جانب السرعة وهذا ما أكدته دراسة ناضور إبراهيم و منصور سليمان حيث يقولان أن نقص المنافسة لدى اللاعبين يؤثر سلبا على المتطلبات البدنية عكس كثافة المنافسة التي تمكنهم من تطوير صفاتهم البدنية و منها السرعة<sup>(1)</sup> , كما يقول كذلك حلومي مصطفى و هزيل مختار في دراستهما أن كثافة المنافسة أثرت إيجابا على

(1) ناضور إبراهيم، منصور سليمان: تأثير نقص المنافسة على بعض المتطلبات البدنية (سرعة، قوة، تحمل، رشاقة) للاعب كرة القدم أقل من 19 سنة 2015 / 2016، ص93.

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم<sup>(1)</sup> , و من خلال دراسة دواجي صدام حيث يقول ان ما يساعد اللاعب على تطوير صفاته البدنية هو التحضير البدني الذي يتلقاه من مدربه أثناء التدريب أو من خلال العمل الذي يقوم به المحضر البدني<sup>(2)</sup> ومما سبق يستخلص الباحثون أن الفرضية الأولى قد تحققت.

## 2.2. الفرضية الثانية:

• والتي افترض فيها الباحثون وجود تأثير ايجابي لكثافة المنافسة على صفة القوة الانفجارية

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين للباحثين من خلال الجدولين 1 و 3 والشكل 03,الذي يوضحون الدلالة الإحصائية للفروق المعنوية لاختبار سارجن للقفز العمودي, وأثبت من خلال هذه النتائج بعد التحليل الإحصائي إلى أن T المحسوبة قيمتها أصغر من قيمة T الجدولية, أي عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للعينة ، وهذا ما تؤكدته دراسة روابي سيف الدين و عادل زيموش حيث يقولان أن كثرة المباريات تؤثر سلباً على اللاعبين و تنجز عنها حالات التعب و الإرهاق البدني و النفسي<sup>(3)</sup> و ما تؤكدته دراسة حسن إبراهيم الخليل و احميدة بلخير حيث يقول أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كما يقول ايضا انه على المدرب الاهتمام بالتحضير البدني لان الهدف الحقيقي منه هو

(1) حلبي مصطفى، هزيل مختار: دراسة اثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب 2012/ 2013، ص107

(2)دواجي صدام: انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، 2014 / 2015، ص74.  
(3)روابي سيف الدين، عادل ريموش، تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم 2013 / 2014، ص129.

تطوير لياقة اللاعب<sup>(1)</sup> و من خلال دراستنا الميدانية لاحظنا ان مدرب الفريق لا يعطي اي اهتمام للجانب البدني و هذا ما تؤكده دراسة يحوي عماد حيث يقول يجب على المدربين الاهتمام بالجوانب البدنية في برنامج عملهم و حرص اللاعبين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية<sup>(2)</sup>

ومما سبق يستخلص الباحثون أن الفرضية الثانية لم تتحقق.

### 3.الاستنتاجات:

- ✓ كثافة المنافسة تؤثر ايجابا على السرعة للاعبى كرة القدم
- ✓ كثافة المنافسة لا تؤثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبى كرة القدم
- ✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي لاختبار السرعة الهوائية القصوى 20 م على حساب الاختبار القبلي
- ✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية بنسبة ضئيلة لصالح الاختبار البعدي لاختبار سارجن

### 4.التوصيات:

- ✓ سيكون من المهم إتباع هذه الدراسة من أجل معرفة التأثيرات العميقة لكثافة المنافسة على مكونات اللياقة البدنية عموما و السرعة و القوة الانفجارية خصوصا.
- ✓ سيكون من المهم استخدام هذه الدراسة كمنطلق لدراسات أخرى أدق وتحدد بدقة
- ✓ منح الفئات الشبانية القدر الكافي من الاهتمام في جميع النواحي و خاصة منها البدنية

(1) حسن إبراهيم الخليل، احميدة بلخير: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم 2017 ص83.

(2) نحوي عماد، مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم، 2011 / 2012، ص127.

- ✓ ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية و الاجهزة و العتاد الخاص بالاختبارات و المقاييس
- ✓ اجراء بحوث و دراسات مشابهة على الاصناف الاخرى
- ✓ استخدام نتائج الاختبارات القبليّة لبناء البرامج التدريبيّة.

الخطبة

## خاتمة :

لقد بدأنا بحثنا من المجهول و ها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم و بدأنا بما هو غامض و ها نحن ننهيه بما هو واضح و بدأنا بإشكال و افتراضات و ها نحن الآن ننهيه بحلول و نتائج حيث لكل بداية نهاية و لكل منطلق هدف مسطر و مقصود و ها نحن الآن نخط اسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم خاتمة الموضوع و مدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك و تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات و جسدت بجمع المعلومات و معالجتها و تحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلوا من الضوابط و الالتزامات المنهجية المطلوبة حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض و الالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع إذ تعتبر السرعة الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم و إعطاء الضوء عليها و دراستها و معرفة نتائجها و تطوراتها خلال كثافة المنافسة بالاطافة إلى صفة القوة الانفجارية باعتبارها كذلك إحدى الصفات القاعدية و الهامة التي يجب توفرها في اللاعب لأداء المهارات الأساسية بشكل جيد .

و بالنظر للاختبارات التي قمنا بها و النتائج المتحصل عليها وجدنا إن هناك تحسن في السرعة من خلال كثافة المنافسة أما بالنسبة للقوة الانفجارية فلا وجود لفروق معتبرة فتقريباً تحصلنا على نفس النتائج .

و في الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع بابا واسعا و انطلاقة جيدة لبحوث أخرى و ذلك باعتبار النتائج المتوصل إليها عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء و المناقشة و تتطلب دراسة عميقة قصد معرفة تطورات هذه الصفات (السرعة و القوة الانفجارية).

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

1. إبراهيم الشعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1989م.
2. إبراهيم علام، كاس العالم، دار القومية للنشر، مصر، 1960.
3. أبو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993.
4. أبو العلاء احمد عبد الفتاح، الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
5. احمد أمين فوزي، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر 2013.
6. احمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بو عباس، الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
7. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، (التطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
8. أمر الله احمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعرف، ط2، مصر، 1990.
9. أمر الله احمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مرجع سابق، ص63.
10. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
11. بسطويس احمد، عباس احمد صالح، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1984.
12. بسمان عبد الوهاب، اثر تطور القوة المميزة للسرعة لعضلات الأطراف السفلى، رسالة ماجستير، جامعة بغداد.

13. تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والتوزيع، عمان، 1999.
14. تامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1989.
15. تشارلز.أ. بيوكر، أسس التربية البدنية "ترجمة" حسين سيد معوض وكمال صالح عبدة، مكتبة الانجلومصرية، 1964م.
16. جمال صبري فرج، القوة والقدرة والترتيب الرياضي الحديث، دار دجلة للنشر، الأردن، 2012.
17. جمال مشري، ياسين القروي، مذكرة ليسانس بعنوان " مهارات الاتصال لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية" جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2011-2012.
18. جميل نظيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
19. حذفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984.
20. حذفي محمود مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
21. حسن إبراهيم الخليل، احميدة بلخير: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم 2017 .
22. حسن أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
23. حسن احمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر، 1998.

24. حسن السيد أبو عبدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط7، الإسكندرية، 2007.
25. حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.
26. حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
27. حسين عمر، لسان العرب، مركز التميز لعلوم الإدارة والحاسب، ط1، العراق، 1998.
28. حلومي مصطفى، هزيل مختار: دراسة اثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم حسب مراكز اللعب 2012 / 2013.
29. حنفي محمد مختار، "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
30. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
31. خوالد طارق، علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بزمن قطع مسافة (10متر، 20متر) لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، 2013-2014.
32. د. جمال صبري فرح، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة للنشر، الأردن، 2012.
33. د. سعيد نزار سعيد، اثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي الحركي في اداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، ط1، دار غيداء للنشر، عمان، 2012.
34. د. عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القدرة العضلية في كرة القدم، دار الهدى، ط1، مصر، 2001.
35. دواجي صدام، انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، 2014 / 2015.
36. رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة تآبار، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.

37. روابي سيف الدين، عادل ريموش، تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم 2013 / 2014.
38. رومي جميل، كرة القدم، دار النفاث، بيروت، لبنان، 1986.
39. ريسان خريبط مجيد وعلي تركي صالح، نظريات تدريب القوة، بغداد 2002.
40. سامي الصفار، كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء 1، جامعة الموصل، العراق، 1982.
41. سامي صفار: الإعداد الفني لكرة القدم. مطبعة جامعة بغداد، 1984.
42. طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م.
43. طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م.
44. عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر ط 1، القاهرة، 1999م.
45. عبد الرحمان عيسوي، علم النفس والإنسان، دار المعرفة، القاهرة، 1980م.
46. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، ط 4 دار المعارف، 1991م.
47. علي خليفة الهنشري وآخرون، كرة القدم، ليبيا، 1987.
48. علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية (د.ن) 1992م.
49. عمار بوحوش، محمد تديات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
50. فيصل رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.

51. كمال درويش، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
52. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، ط3، الإسكندرية، 1997.
53. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص233. محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
54. مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998.
55. محمد حسين علاوي، علم التدريب الرياضي، الفكر العربي، القاهرة، ط12، 1992م.
56. محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998.
57. محمد زيان عمر، البحث العلمي منهجه وتقنياته، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
58. محمد صبحي حسانين واحمد كسرى، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998.
59. محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، 1987.
60. محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم محمد، أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
61. محمد مصطفى الشعبيني، دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001.
62. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1995.

63. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
64. مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1984.
65. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
66. مفتي إبراهيم حماد، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
67. مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
68. مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
69. مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1998.
70. مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاريوالخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
71. موسى ماجد علي، التدريب الرياضي الحديث، عمان، دار الطباعة والنشر والتوزيع 2009.
72. موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999م.
73. ناضور إبراهيم، منصور سليمان: تأثير نقص المنافسة على بعض المتطلبات البدنية (سرعة، قوة، تحمل، رشاقة) للاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة 2015/ 2016.
74. نحوي عماد، مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، 2011 / 2012.

75. هشام ياسر حسن: **تحمل الأداء للاعبين كرة القدم**، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ط1، عمان، الاردن 2011.
76. يحيى كاظم النقيب، **علم النفس الرياضي**، معهد إعداد القادة، السعودية، 1990.
77. يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، **الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم**، دار زهرات للنشر والتوزيع 2012.
78. Alain michel, « **foot-ball, les système de jeu** » Edition chiron 2eme Edition, paris 1998
79. Corbeau, **football de l'école aux association**« Edition revues », paris, 1988.
80. Garel (Pedro) **football technique, jeu entrainement**, edamphora, paris 1977
81. lais ( jeu) **foot passion le plaisir par le jeu** , edAphora , paris, 1991, p34.
82. michelpradet« **la préparation physique collection entrainement** »,paris, 1997.
83. porn FFM artinhabil , « **l'éducation physique et sportif opu** » Alger, 1993, p74.
84. R-Than : « **Preparation psychologique du sportif** », vignot, ed1, Paris, 1991,
85. Tchoconte, sylvain, **évolution du football et conséquences sur l'entrainement et la préparation physique : application a l'étude des incidences des jeux réduits sur les adaptations des joueurs, thèse de doctorat**, université de Strasbourg, 2011.
86. tupinbernard : **préparation et entrainement du footballeur** , Edition amphora , PARIS , 1990.
87. WaeineckJurgain : **manuel d'entrainement** .EDITIONVIGOT .Paris .1986 . p 65 .
88. weinekurgain, « **manuel d'entrainement** » , Edition vigot, paris, 1986.