



جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

تخصص: تدريب رياضي

تحت عنوان:

تأثير مناصب اللعب على مستوى القدرات البدنية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

دراسة ميدانية للنادي أولمبيك مستقبل زموري بولاية بومرداس

إشراف البروفيسور:

ولد حمو مصطفى

من إعداد الطلبة :

بوقلية أيوب

بوخنيفر عماد

سعدو مهدي

السنة الجامعية:

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمدا يوافي نعمة ويكافئ مزيده ... والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

{وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} سورة إبراهيم، الآية 07

يطيب لنا أن نتقدم بفائق الشكروعظيم الامتنان الى الأستاذالمشرف الأستاذ الدكتور ولد حمو مصطفى الذي تحمل مسؤولية الاشراف على هذه المذكرةو الذي قدم لنا الكثير من علمه ولم يبخل علينا بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيمة تدعوا الله ان يجعلها في ميزان حسناته كما نتقدم أيضا بخلاصة الشكر للأستاذةحسينة كولوقلي التي قدمت لنا يد العون.

ومن واجب العرفان بالجميل أن نقف بتقدير واحترام لأولئك الذين قدموا لنا يد المساعدة بالأراء والاستشارات التي ساعدت على انهاء متطلبات الرسالة.

كما نتقدم بالشكرنا الجزيل إلى السادة الخبراء والمختصين شيخ سعيد كيشني ومرمات محمدأمين لما قدموه من توجيهات وملاحظات علمية سديدة التي أفادتنا وأغنت البحث وأخص بالذكر السادة المحكمين لكل من بطارية الاختبارات ومعلومات عن الاختبارات والمستويات المقترحة.

وعرفانا بالجميل لابد من شكر إدارة نادي فريق أولمبيك مستقبل زموري بومرداس لما أبدوه من تعاون كبير أثناء تطبيق الإختبارات، والشكر الكبير إلى مدرب سعيد كيشني ونشكر لاعبين فريق أولمبيك زموري على مجهودتهم وتعبهم وتتمنى لهم نجاح في مشوارهم كما لم ننسى أن نشكر زملائنا في الدراسة والذين كانوا عون لنا في العمل المنجز وهم بوطيش اسلام وعبدو صلاح الدين مرمات محمدأمين

ولا يفوتنا أن نتقدم بشكر وتقدير ألى العاملين في معهد وعلوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية لما قدموه لنا من تسهيلات.

وهنا نقف اجلالا لكل من صبر واعطى جهدا واخذ بيدنا والذي الحنونين أدامهما الله ذخرا لنا واخوتناوكل العائلتنا الذين ساندونا طيلة أيام الدراسة.

وأخيرا نشكر كل من أفادنا ولو بكلمة واحدة أثناء إعدادنا هذه الرسالة ونعتذر عن كل جهد فاتنا ذكره بحسن نية والله ولي التوفيق نعم المولى ونعمه النصير.

إهداء

الحمد لله ربّ الأرباب *** ومسبّب الأسباب *** ومنزل الكتاب *** ومجري السحاب ***
وهازم الأحزاب *** وخالق خلقه من تراب *** والصلاة والسلام على المصطفى الأمين ***
وسيد المرسلين *** وحبیب رب العالمین *** محمد *** صلى الله عليه وسلم ***

أهدي ثمرة جهدي هذا:

إلى من علمتني معنى الكفاح، وكيف أكون مدرسة للصلاح وساعدتني لأذوق طعم النجاح،

إلى يمامة الأمان، ومخففة الأحزان، إلى من تحت قدميها جنة الرحمان، وبرضاها يرضى
خالق الأكوان، إلى ينبوع الحب والحنان، زهرة العطف ومصدر الاطمئنان إلى أغلى ما في
الوجود *** أمي الغالية ***

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي، صاحب الفضل ومصدر الرعاية الذي لا يسعني إلا أن أقف
أمامه احتراماً وعرفاناً وطاعة وحباً إلى من أخلصت له دعواتي *** أبي الغالي ***

إلى من يحزنون لحزني ويفرحون لفرحي إلى *** إخوتي *** سفيان *** زين الدين
*** وليد *** ياسين ***

إلى من كانوا لي سند، وساعدي الأيمن إلى من زودتني خبرتهم بقوتهم إلى من كونوني
*** شيخ منورو شيخ أمين مرماط ***

إلى كل أصدقاء طفولتي وزميلاتي في الدراسة من الإبتدائي الى الثانوي

إلى كل من علمني حرفاً واحترقت شمعته لتضئ دربي منذ ولادتي أساتذتي الكرام دون استثناء

إلى كل أبناء فريق شبيبة بومرداس

*** إلى كل أصدقائي من عرفتهم من قريب وبعيد ***

إلى من يعجز الحبر على كتابتهم *** إلى من يعجز اللسان على عددهم ***

عماد بوخنيفر

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون "

صدق الله العظيم

الصلاة والسلام على سيد البشرية محمد وعلى آله وصحبه اجمعين

إلى من حبها يجري في عروقي وعلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب
الناصر

امي الحبيبة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليسعد لي طريق العلم أبي العزيز

إلى من قاسمني هذه المذكرة والذين اعتر بصحبتهم عماد ومهدي

إلى جميع أصدقائي وزملائي في الدراسة وقسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

إلى كل من لم يذكره القلم وذكره اللسان.

أهديكم هذا العمل المتواضع

بوقلية أيوب

إهداء

الحمد لله حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه

الحمد لله الذي أنار لنا الدرب وسخر لنا الأسباب

مايكفي لقطف ثمرة الجهد والإجتهاد

أما بعد فهذا العمل أهديه:

إلى الوالدين العزيزين حفظهما ورعاهما الله

ألى كل أهلي من أبي وأمي

إلى كل أصدقائي وكل من ساندني الإتمام هذا العمل المتواضع.

إلى طلبة وأستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل طالب علم ابتغى به وجه الله. نتمنى له التوفيق

من جد وجد ومن زرع حصد

سعدو مهدي

الفهرس

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
ج	ملخص الدراسة
01	مقدمة
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
05	1. الإشكالية
06	2. فرضيات البحث
06	3. أهداف البحث
07	4. أهمية البحث
07	5. أسباب البحث
07	6. تحديد المفاهيم والمصطلحات الدالة
10	7. الدراسات السابقة والمشابهة
الباب الأول: جانب الناظري	
الفصل الأول: الصفات البدنية	
14	تمهيد
15	1. تعريف الصفات البدنية
15	2. أهمية الصفات البدنية
16	3. علاقة الصفات البدنية بالتدريب
16	4. طريقة تنمية اللياقة البدنية
16	1.4 طريقة التدريب المستمر
17	2.4 طريقة التدريب الفتري
17	3.4 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
18	4.4 طريقة اللعب
18	5.4 طريقة التدريب الدائري
18	6.4 طريقة التدريب التكراري
18	7.4 طريقة الفارتلاك "ألعاب السرعة"
19	5. مكونات الصفات البدنية

الفهرس

19	1.5 القوة
20	2.5 السرعة
21	3.5 التحمل
23	4.5 الرشاقة
24	5.5 المرونة
25	6. تقييم الصفات البدنية
25	-اختبار كوبر «Test Cooper»
25	-إختبار 20 م ذهاب وإياب
26	-اختبار الوثب العمودي «Sargent test»
26	-اختبار قوة تحمل عضلات البطن
27	7. تقييم الصفة السرعة
27	-إختبار 10 م بداية متحركة
27	-إختبار 20 م من الوقوف
27	8.تقييم الصفة المرونة
27	-اختبار ثني الجذع من الوقوف
28	خلاصة
الفصل الثاني: كرة القدم	
30	تمهيد
31	1.تعريف كرة القدم
32	2. ملامح كرة القدم الحديثة
32	3. المبادئ الأساسية لكرة القدم
33	4. متطلبات كرة القدم ذات المستوى العالي
33	1.4 المتطلبات الفيزيولوجية
33	2.4 المتطلبات البدنية
38	3.4 المتطلبات التقنية
38	4.4 المتطلبات التكتيكية
39	5.4 المتطلبات النفسية
39	5. مراكز اللعب في كرة القدم
39	1.5 لاعبو الدفاع
39	1.1.5 ظهير الجنب (الأيمن والأيسر 2-3)
40	2.1.5 ظهير الوسط رقمه (4)
41	3.1.5 ظهير الحر رقمه (5)
42	2.5. لاعبو خط الوسط
42	2.2.5 لاعب خط الوسط صانع الألعاب رقم (10)

الفهرس

43	3.2.5 لاعب خط الوسط دفاعي رقمه (6)
43	4.2.5 لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي (8)
44	3.5 لاعبو خط الهجوم
44	1.3.5 الجناحان واللذان رقمهما (11) و(7)
44	2.3.5 قلب الهجوم رقم (9)
46	الخلاصة
الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية	
48	تمهيد
49	1. تعريف المراهقة
49	2. مراحل المراهقة
50	1.2 المراهقة المبكرة (11-14 سنة)
50	2.2 مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة)
50	3.2 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
50	3. مظاهر النمو في المراهقة
51	1.3 مظاهر النمو في التغيرات الجسمية
51	2.3 مظاهر النمو العقلي
51	3.3 مظاهر النمو الاجتماعي
51	4.3 مظاهر النمو الحركي
51	5.3 مظاهر النمو الانفعالي
52	4. مشاكل المراهقة
52	1.4 المشاكل النفسية
53	2.4 المشاكل الانفعالية
53	3.4 المشاكل الاجتماعية
53	4.4 المشاكل المراهق داخل أسرته
53	5.4 المشاكل تعود إلى المدرسة
53	5. مميزات المراهق في هذا الطور
54	6. متطلبات المراهقة في هذا الطور
54	7. متطلبات المراهقة من الناحية البدنية
55	8. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
56	الخلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
59	تمهيد
60	1. الدراسة الإستطلاعية
60	2. منهج البحث
60	3. مجتمع البحث
61	4. عينة البحث
61	5. متغيرات الدراسة
61	6. مجالات البحث
62	7. أدوات البحث

الفهرس

66	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض تحليل ومناقشة النتائج
68	1. مقارنة نتائج الإختبارات البدنية عند اللاعبين حسب مناصب اللعب في رياضة كرة القدم
68	1.1. مقارنة مستوى القدرات البدنية بين المدافعين ووسط ميدان عند لاعبي كرة القدم
72	2.1. مقارنة مستوى القدرات البدنية بين المدافعين والمهاجمين عند لاعبي كرة القدم.
76	3.1. مقارنة مستوى القدرات البدنية بين ووسط ميدان والمهاجمين عند لاعبي كرة القدم.
80	2. مناقشة النتائج
82	3. الاستنتاجات
83	4. إقتراحات والتوصيات
85	الخاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	مستويات اختبار كوبر للاعبين البرازيليين الدوليين.	25
02	سلم تقدير اختبار الوثب العمودي (fetz et kornexl) 1978	26
03	سلم تقدير اختبار دقيقة تحمل عضلات البطن (alba2005)	26
04	مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف	27
05	المسافة المقطوعة من طرف للاعبين خلال مباراة الكرة القدم حسب مراجع مختلفة	34
06	حجم استهلاك الأوكسجين الأقصى vo2max عند شبان لاعبي كرة القدم حسب مراجع مختلفة	35
07	نتائج اختبار الوثب العمودي لشبان لاعبي كرة القدم حسب مراجع مختلفة	37
08	مقارنة نتائج اختبارات السرعة لمسافة (10،30م) بين المدافعين ووسط ميدان	68
09	مقارنة نتائج اختبارات القوة للأطراف السفلية والعلوية بين المدافعين ووسط ميدان	69
10	مقارنة نتائج اختبارات المرونة للأطراف السفلية والعلوية بين المدافعين ووسط ميدان.	70
11	مقارنة نتائج قيمة Vo2max و VMA بين المدافعين ووسط ميدان.	71
12	مقارنة نتائج اختبارات السرعة لمسافة (10 م، 30 م) بين المدافعين والمهاجمين.	72
13	مقارنة نتائج اختبارات القوة للأطراف السفلية والعلوية بين المدافعين والمهاجمين.	73
14	مقارنة نتائج اختبارات المرونة للأطراف السفلية والعلوية بين المدافعين والمهاجمين.	74
15	يبيّن مقارنة نتائج قيمة Vo2max و VMA بين المدافعين والمهاجمين.	75
16	مقارنة نتائج اختبارات السرعة لمسافة (10 م، 30 م) بين وسط ميدان والمهاجمين.	76
17	مقارنة نتائج اختبارات القوة للأطراف السفلية والعلوية بين وسط ميدان والمهاجمين.	77
18	مقارنة نتائج اختبارات المرونة للأطراف السفلية والعلوية بين وسط ميدان والمهاجمين.	78
19	مقارنة نتائج قيمة Vo2max و VMA بين وسط ميدان والمهاجمين	79

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
62	يمثل كيفية أداء لاختبار السرعة	01
63	يمثل كيفية أداء لاختبار الوثب العمودي من الثبات	02
63	يمثل كيفية أداء لاختبار الجري المكوكي لمسافة 20 متر	03
64	يمثل كيفية أداء لاختبار الجلوس من الرقود « sit up » 60 ثا	04
64	يمثل كيفية أداء لاختبار مرونة الجذع من الوقوف	05
65	يمثل كيفية أداء لاختبار مرونة الأطراف العلوية	06
68	تمثيل مقارنة مستوى أداء صفة السرعة بين المدافعين ووسط ميدان.	07
69	تمثيل مقارنة مستوى قوة الأطراف السفلية والعلوية بين المدافعين ووسط ميدان.	08
70	تمثيل مقارنة مستوى مرونة الأطراف العلوية والسفلية بين المدافعين ووسط ميدان.	09
71	تمثيل مقارنة قيمة $vo2max$ و vma بين المدافعين ووسط ميدان.	10
72	تمثيل مقارنة مستوى أداء صفة السرعة بين المدافعين ومهاجمين.	11
73	تمثيل مقارنة مستوى قوة الأطراف السفلية والعلوية بين المدافعين والمهاجمين.	12
74	تمثيل مقارنة مستوى مرونة الأطراف العلوية والسفلية بين المدافعين والمهاجمين.	13
75	تمثيل مقارنة قيمة $vo2max$ و vma بين المدافعين والمهاجمين	14
76	تمثيل مقارنة مستوى أداء صفة السرعة بين وسط ميدان والمهاجمين.	15
77	تمثيل مقارنة مستوى قوة الأطراف السفلية والعلوية بين وسط ميدان والمهاجمين.	16
78	تمثيل مقارنة مستوى مرونة الأطراف العلوية والسفلية بين وسط ميدان والمهاجمين.	17
79	تمثيل مقارنة قيمة $vo2max$ و vma بين وسط ميدان والمهاجمين.	19

ملخص

دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية عند لاعبي كرة القدم من مختلف
مناصب اللعب فئة أقل من 17 سنة

من اعداد الطلبة: (بوخنيفر عماد، بوقلية ايوب، سعد مهدي)
اشراف الدكتور: ولد حمو مصطفى.

الملخص: هدفت الدراسة الحالية الى معرفة ما اذا كانت هناك فروق او اختلافات في مستوى القدرات البدنية باختلاف مناصب اللعب عند لاعبي كرة القدم، حيث تضمنت عينة الدراسة 15 لاعب في رياضة كرة القدم بمتوسط السن (15.67 ± 0.49 سنة)، متوسط الطول (1.70 ± 0.06 م) و متوسط الوزن (59.47 ± 4.41 كغ) الذين ينشطون في النادي الرياضي اولمبيك مستقبل زموري بولاية بومرداس، كما تتمثل الة الدراسة في القياسات الانثروبومترية (السن، الطول و الوزن) و جملة من الاختبارات البدنية التي تتمثل في اختبارات السرعة لمسافة (10م ، 30م)، اختبار الجري المكوكي لمسافة 20م للمداومة، اختبار الجلوس من الرقود (sit up) لمدة 60 ثانية لقوة الاطراف العلوية، اختبار الوثب العمودي من الثبات لقوة الاطراف السفلية، اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف لمرونة الاطراف السفلية و اختبار مرونة الاطراف العلوية، فبعد المعالجة الاحصائية اظهرت النتائج بعدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى قدرات اللياقة البدنية إلا في صفة المدوامة بين المدافعين مع وسط ميدان، بين المدافعين و المهاجمين و بين وسط ميدان و المهاجمين، ما يدل على ان مستوى قدرات اللياقة البدنية لا تتاثر بمناصب اللعب عند لاعبي كرة القدم للفئة العمرية اقل من 17 سنة.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية، مناصب اللعب، الفئة العمرية، كرة القدم.

A comparative study of some physical abilities of football players of different playing positions, under 17 years of age
Abstract: The present study aimed to find out whether there are differences or differences in the level of physical abilities according to the different playing position of football players, as the study sample included 15 football players with an average age (15.67 ± 0.49 years) and average height (1.70 ± 0.06 years). And the average weight is (59.47 ± 4.41 kg) who are active in the Olympic Sports Club, the future of Zamouri in the state of Boumerdes, and the study device is represented in the anthropometric measurements (age, height and weight) and a set of physical tests that are represented in the speed tests for a distance (10 m, 30 m), Shuttle running test for a distance of 20 m for maintenance, the sit-up test for 60 seconds for the strength of the upper limbs, the test of the vertical jump from stability for the strength of the lower limbs, the test for bending the trunk forward from standing to the flexibility of the lower limbs and the test of the flexibility of the limbs. Test the flexibility of the upper limbs, after statistical treatment, the results showed that there were no statistically significant differences in the level of fitness except in the vortex recipe abilities between defenders with a midfield, between defenders and attackers and between the center of the field and the attackers, Evidence that the level of physical fitness abilities is not influenced by the position of playing among footballers of the age of less than 17 years.

Keywords: physical abilities, playing positions, age group, football.

يعد التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي حظيت بالدراسة و البحث للوصول إلى الحقائق العلمية التي تساهم في التطوير الرياضي وإرساء معارفة الرياضية، ولقد تطرقت الرياضة من باب العلم الحديث بنسبة كبيرة وأخذت من كل فروع المعرفة، وكان يجب أن تلجأ الرياضية في تطورها إلى الأسلوب العلمي في تكوين و إعداد اللاعبين من جميع النواحي التكتيكية الفنية والبدنية، وتعتبر كرة القدم أكثر مجالات تطرقا من قبل الباحثين الرياضيين خاصة في مجال التدريب و التحضير البدني التي تعد منبعا مهما في تطوير اللعبة و الوصول إلى أعلى المستويات وأحسن النتائج، حيث يشهد عالم كرة القدم اليوم إهتمام كبير باجانب البدني وخاصة صفات لبدنية لما لها أثر عند لاعب كرة القدم الذي يحتاج إلى تطوير هذه الصفات البدنية للوصول إلى أحسن المستويات، فكلما كان اللاعب جاهز من الناحية البدنية كما استطاع تطبيق المهارات بشكل أفضل.

فكرة القدم تحتاج إلى سرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهاريا من خلال استخدام الاسلوب المتلفي التدريب.

ولإن المهارات الفنية في كرة القدم تتطلب سرعة في الداء ورشاقة ومرونة للعضلات والمفاصل، وجب الاهتمام بالجانب البدني للاعب من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة او غيرمباشرة بتأدية المهارات الفنية بصورة سليمة. "فالإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية او أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية

تكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة لتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللعب ومرحلته السنوية وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها وتشمل عناصر اللياقة البدنية الأساسية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة)¹

و كرة القدم تتطلب جهودا علمية كبيرة ، فمعرفة ما يقوم به اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة للاطلاع على فاعلية الاساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين، وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها ، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين ، ومن بين تلك الطرائق ، طريقة التدريب المستمر بأساليبه المختلفة المتميزة بالشدة العالية والشدة المنخفضة اثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة وبعده التكرارات خلال الوحدات التدريبية مع اعطاء راحة كافية لتحقيق الداء بدرجة عالية.

¹ أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العرب، القاهرة، 1994 ص 73

مقدمة

وإن تكامل أداء أي فريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساساً على تنفيذ اللاعبين لواجبات مراكز اللعب وخطوطها المختلفة لكل منهم، وأن لكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقاً من طريقة اللعب والخطط المستخدمة، وتساعد عملية تقويم متطلبات و واجبات مراكز اللعب المعيارية البدنية والمهارية في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق، فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فإن تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب، وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا التحديد لمراكز اللاعبين من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية مساحات الملعب المختلفة في سير مجريات المباراة.

وإن توزيع المهام والأداء وفقاً لمراكز اللعب ومهامها لها متطلبات خاصة أمر مازال حيويًا ولما لتكامل الأداء وتوفير الجهد في لعبة كرة القدم.

كما أن عملية تحديد مستويات معيارية للجانب البدني ولبعض مهارات اللعب الأساسية للاعبين أشبال والتي من خلالها يمكن من تشخيص المستويات بشكل دقيق خاصة حسب المراكز، فضلاً عن تقويم المناهج المعتمدة في مجال اللعبة تمهيداً للارتقاء به إلى المستوى العالي.

فمن خلال ما سبق ارتأينا في هذا البحث إلى دراسة مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب بحكم الأهمية لدى لاعبي كرة القدم في عملية التوجيه والتخطيط التدريبي، ارتأينا أن نقوم بهذه الدراسة التي قمنا فيها بقياس القدرات البدنية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم أقل 17 سنة لنادي أولمبيك مستقبل زموري بومرداس، بهدف خلق قاعدة معلوماتية، متواضعة، مبنية على أسس علمية من شأنها أن تساعد في إثراء البحث العلمي ذلك سيسمح بتوجيه جيد للتدريب الفردي حتى يكون

أكثر تطابقاً مع النموذج الحقيقي للمتطلبات الميكانيكية والمسارات الطاقوية الضرورية لأداء مباريات في كرة القدم في مختلف مناصب اللعب (دفاع، وسط الميدان، هجوم).

ومن هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة لمعرفة هل هناك فروق في مستوى قدرات بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة حسب مناصب اللعب حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى:

1. الجانب التمهيدي: الذي استعرضنا فيه التعريف بالبحث حيث تطرقنا إلى طرح الإشكالية وفرضية البحث بالإضافة إلى أهمية البحث وأهدافه وأسباب اختيار البحث والدراسات السابقة والمثابرة وتحديد المصطلحات.

2- الجانب النظري: وقمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول:

-الفصل الأول: الصفات البدنية

-الفصل الثاني: كرة القدم

3 -الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية.

الجانب التطبيقي: ويحتوي هذا الجانب على فصلين:

-الفصل الرابع: وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة وقد حددت فيه الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع إضافة إلى تحديد مجتمع وعينة البحث وكيفية اختيارها والأدوات والتقنيات المستخدمة.

الفصل الخامس: وهو خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل

التمهيدى :

التعريف

بالبحث

1. الإشكالية:

ان كرة القدم من أشهر الأنشطة الرياضية والأحب الى قلوب الملايين من سكان العالم، سواء من يمارسها او يشاهدها، أو ممن يطلعون على أخبارها وأحداثها، وعرفت كرة القدم تطورا كبيرا نتج عنه مراجعة عميقة لمفاهيم مختلف جوانب التدريب، وتكوين اللاعب (كازوغلاس ومس، 1998)، وتتميز باستخدام الحمل البدني العالي في اللعب ومن خلال التدريب المنتظم يتعود اللاعب على هذا النوع من الحمل، فبإسمرار التدريب يحسن من الإمكانيات الوظيفية لأعضائه ويحقق أعلى كفاءة وذلك بوصوله الى أداء بدني عالي الشدة.

ويصل أداء اللاعب الى أعلى درجة له عند وصوله لأعلى مستوى فالتدريب ومن ثم يحقق النتائج، وفي هذه الحالة يقال إن اللاعب قد وصل الى الفورمة أو الى حالة الاعداد المثالي أو حقق أعلى مستوى من الاعداد من حيث القوة، المداومة، السرعة، المرونة.

ولقد شملت الدراسات والأبحاث العديد من النواحي لاعداد اللاعب حيث تهتم الدول المتقدمة باللاعب من بداية حياته الرياضية حيث يخضع منذ لحظة انضمامه الى النادي أو مركز التدريب لمختلف الاختبارات التي تمكن من التعرف على مستوى اللاعبين ومدى استعدادهم وما يمكن أن يحققه في المستقبل، ومقارنة نتائج اختبار اللاعبين في مختلف المراحل وبالتالي توجيههم الى مختلف المناصب المناسبة لهم.

ان القيام بدراسة تأثير منصب اللعب في كرة القدم على القدرات البدنية والنظامية للاعبين تكتسي أهمية بالغة في تحديد التكاليف البدنية والفيزيولوجية الناتجة عن اللعب في منصب معين والمتطلبات الحقيقية الواجب توفرها لدى اللاعب لكي يؤدي المهام الموكلة اليه على أحسن وجه، لان اللاعب في منصب معين والتخصص فيه يتطلب مؤهلات بدنية معينة تختلف عن باقي المناصب "شميدت 2001، الغرود وهوف 1996، بانغسبو 1991، ديفور 1990. عدة دراسات اهتمت بقياس القدرات البدنية والنظامية للاعبين كرة القدم باختلاف مناصب لعبهم (مهاجم، وسط ميدان، مدافع) حيث اظهرت النتائج وجود فروق في القدرات البدنية بين لاعبي كرة القدم من نفس المستوى ومن مختلف مراكز اللعب "افريات ومسا"، 2001، بانغسبو وسا، 1994، كوميتي ومسا 2002، ديفيس ومسا "1992، شين ومسا، 1992، الهزاع ومسا 2001، فالتخصص حسب هذه الدراسات في مركز لعب معين يكشف عن أنواع محددة من المتطلبات البدنية، فمثلا مقارنة اللاعبين في الحجم الأقصى للاستهلاك الأوكسيجين $VO_2 \max$ تبين بأن لاعبي وسط الميدان يظهرون نسب جد مرتفعة في ال $VO_2 \max$ مقارنة باللاعبين من المناصب الأخرى وخاصة المدافعين " دافيس " 1992، "رايلي وتوماس " ، 1976 هؤلاء يظهرون بدورهم القيم الأكبر في نتائج قوة الأطراف السفلى

من جهة أخرى، فان لاعبي وسط الميدان وبحكم امتلاكهم لقدرة هوائية جد متطورة، هم الأكبر مردودية خلال الاختبارات التي تتضمن عداوات سريعة ومتكررة " كازوغلا وفرحي "، 1998.

إن خصوصية المركز من الموضوعات الهامة في مجال كرة القدم حيث أن تميز اللاعب في مركز من مراكز اللعب يرجع إلى ما يتميز به هذا اللاعب من قدرات البدنية تتناسب مع متطلبات وواجبات ذلك المركز، أي انه لا بد من معرفة تلك القدرات البدنية المميزة لكل مركز على حدة والتي تتوافق مع الواجبات والمهام المميزة لكل مركز ولكل خط من خطوط اللعب. مما يساعد على استغلال نقاط القوة وتدارك نقاط الضعف خلال عملية التدريب.

وبين الدراسات التي اهتمت بمعرفة الفروق بين مراكز اللعب دراسة عمر إبراهيم (2012) التي هدفت إلى تحديد الخصائص البدنية والمهارية حسب مراكز اللعب لنادي كرة القدم فلسطين ودراسة

ناصر(2006) والتي هدفت إلى الاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية بين مراكز وخطوط اللعب، وكذلك

دراسة dunbar(2005) والتي هدفت إلى معرفة تأثير مركز اللعب ومستوى المنافسة على اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم، ودراسة **cazorla et farhi** هدفت هذه الدراسة إلى تحديد القدرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب مراكز اللاعبين.

خلال ما سبق وبعد اطلاعنا على هذه الدراسات ارتأينا في الدراسة الحالية الى معرفة ما إذا كان هناك اختلاف في مستوى قدرات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وعليه تطرقنا الى طرح التساؤل العام التالي:

هل يختلف مستوى القدرات البدنية باختلاف منصب اللعب عند لاعبي كرة القدم للفئة العمرية اقل من 17 سنة؟

ومنه تفرعت التساؤلات الجزئية التالية:

- هل هناك فروق دالة احصائيا في مستوى القدرات البدنية بين اللاعبين المدافعين والاعبين وسط ميدان في رياضة كرة القدم؟

- هل هناك فروق دالة احصائيا في مستوى القدرات البدنية بين اللاعبين المدافعين والاعبين المهاجمين في رياضة كرة القدم؟

- هل هناك فروق دالة احصائيا في مستوى القدرات البدنية بين اللاعبين وسط ميدان والاعبين المهاجمين في رياضة كرة القدم؟

2. فرضيات البحث:

1.2 الفرضية العامة:

- يختلف مستوى القدرات البدنية باختلاف منصب اللعب عند لاعبي كرة القدم للفئة العمرية اقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق دالة احصائيا في مستوى القدرات البدنية بين اللاعبين المدافعين والاعبين وسط ميدان في رياضة كرة القدم.

- هناك فروق دالة احصائيا في مستوى القدرات البدنية بين اللاعبين المدافعين والاعبين المهاجمين في رياضة كرة القدم.

- هناك فروق دالة احصائيا في مستوى القدرات البدنية بين اللاعبين وسط ميدان والاعبين المهاجمين في رياضة كرة القدم.

3 أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية القدرات البدنية عند لاعبي كرة القدم.

- إبراز الفروقات البدنية لدى لاعبي كرة القدم باختلاف مناصب اللعب.

-الغرض العملي التطبيقي ويتجلى ذلك من خلال تزويد المدربين و القائمين على شؤون لعبة الكرة القدم في الجزائر من خلال نتائج هذه الإختبارات على تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم .

4 أهمية البحث:

من أجل معرفة صفات البدني للاعبين أشبال لكرة القدم يصبح لزاما علينا إيجاد وتحديد متطلبات اللعبة (الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي) خاصة إذا كانت متطلبات حسب المراكز، وأن تحديد وإعداد المستويات المعيارية ستساعدنا على تقويم العملية التدريبية المعقدة من قبل المدربين في مجال الإعداد البدني وتحديد طرائق التدريب المناسبة.

كما أن إجراء الاختبارات بين مكونات اللعبة ليس من شأنه أن يجعل اللاعب يؤدي واجبه بصورة طبيعية فقط وإنما يوفر قاعدة جيدة للتطور والارتفاع باللياقة البدنية للاعب كرة القدم، ويجعله يقوم بالحركات التكتيكية برشاقة واقتدار عكس اللاعب الذي لا يملك اللياقة المطلوبة، وعليه فإن إجراء الاختبارات والقياسات لعناصر اللياقة البدنية خاصة حسب المراكز هي إحدى الوسائل المهمة من أجل معرفة تطور مستوى اللاعبين والعناصر المؤثرة في نجاح المناهج التدريبية لرفع مستوى بالعبة.

5 أسباب اختيار البحث:

1.5 أسباب ذاتية:

- الاهتمام الكبير بالقدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- قلة البحوث التي تتناول هذا الموضوع.

- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع.

2.5 أسباب موضوعية:

- الأهمية الكبيرة والبالغة التي تلعبها القدرات البدنية في التدريب الرياضي وعند لاعبي كرة القدم خاصة.

-عدم إعطاء الصبغة العلمية اللازمة لمؤشرات الجسم والقدرات البدنية.

- قلة الاعتماد على مؤشرات التطور البدني والقدرات البدنية ميدانيا.

7 تحديد المفاهيم والمصطلحات الدالة:

1.1.7 تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذاتمقياس عالمي محدد في مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف¹.

¹مأمور حسين آل سلمان:"كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية " ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان 1998، ص9

2.1.7. التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولايسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم الرابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2.7. الصفات البدنية:

هي تلك القدرات التي تسمح وتعطي الجسم القابلية والإستعداد للعمل على أساس التطور الشامل كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.¹

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

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

***الرشاقة**: المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت صحيح". وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه.

***المدائمة**:

في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارة والخطية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب.

3.7. فئة أقل من 17 سنة:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمس فئات وهي: الأصغر، الأشبال، الأواسط، الأمل والفئة الثانية هي فئة الأشبال، المحدد بالمرحلة العمرية تحت 17 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة، وماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعاً، يتجه فيها الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والإبعاد عن العزلة والإنطواء تحت لواء الجماعة.

¹محمد عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، مطبوعات الجامعة، الجزائر، 1992

4.7 مراكز اللعب في كرة القدم:

مركز اللعب: هو الحيز أو المنطقة التي يؤدي فيها اللاعب دوره أيا كان دفاعي أو هجومي¹

1.4.7. الدفاع:

ظهير الجنب (الأيمن والأيسر-2-3):

إن المهمة الأساسية لظهيري الجانب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساساً، ويجب ألا يتميز الظهير بالجرأة والتصميم وعدم التخاذل.

ظهير الوسط رقمه: (4) يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعاً أمام قلب هجوم الفريق المضاد ويجب أن يتميز هذا اللاعب بمقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في الهواء وإجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أم أمامية وكذلك إجادة الرقابة والضغط على المهاجم.

-الظهير الحر رقمه: (5) يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منهم ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارة العالية والخبرة الطويلة والمقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة.

2.4.7. وسط الميدان:

-لاعب خط الوسط صانع الألعاب رقم: " 10 " يدير الهجمات في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات لها أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات، يتميز بالمهارة العالية، وبقدرته على التصويب القوي المتقن كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ تبدأ من موقعه الدفاعي بتحركاته في صنع الهجمات.

-لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه: "6" يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة وغالباً ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المنافس أرس حربة ثانية ويجب أن يتصف اللاعب بمقدرته على أدائه الواجبات الدفاعية بكفاءة وأداء قوي مع ارتفاع لياقته البدنية.

-لاعب خط الوسط الهجومي رقم 8 "

يلعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم وهو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات كبيرة في الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي الفعال.

3.4.7. الهجوم:

-الجناحان و اللذان رقمهما " 7 " و " 11 " يجب أن يتميز بالسرعة و أداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية و التصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا. وتغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتلهم أما م المرمى.

-قلب الهجوم(رأس الحربة) والذي رقمه: "9" وتوكل إليه مهمة التهديف. ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص واستغلالها استغلالاً مفيداً، وطريقة

¹ مفتي إبراهيم، (1994). الجديد في الاعدادالمهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دارالفكر العربي. ص 32

الدراسات السابقة:

❖ **الدراسة الأولى:** دراسة عبد صلاح الدين و اسلام بوطيش، (2019)، بعنوان "دراسة مقارنة لمستوى بعض القدرات البدنية حسب مستوى المنافسة ومراكز اللعب عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة لبعض أندية ولاية بومرداس"، (ماستر)، هدفت الدراسة الى التعرف على أهمية الصفات البدنية وإبراز الفروقات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بإختلاف مناصب اللعب ومستوى المنافسة، و تضمنت عينة الدراسة في 51 لاعب في قسم الأول والقسم الشرفي كرة القدم الجزائرية و ذلك بالإعتماد على المنهج الوصفي، حيث تتمثل اداة الدراسة في جملة من الاختبارات البدنية التي تتمثل في إختبار سرعة 30 متر لي تقيم سرعة الجري في مسافة معينة، إختبار الوثب العمودي قياس القوة الانفجارية لأطراف السفلية، إختبار ذهاب وإياب (NAVETTE) تقدير Vo^2Max ، إختبار قوة تحمل البطن (1min) لقياس التحمل العضلي لحزام البطن، فبعد المعالجة الاحصائية اظهرت النتائج وجود فروق في نتائج السرعة وتحمل عضلات البطن بين المستوى الأول والثاني وفروق في جميع الاختبارات البدنية بين المستوى الأول والثالث وأخيرا وجود فروق بين المستوى الثاني والثالث و هذا حسب مستوى المنافسة، اما بالنسبة لمراكز اللعب بينت النتائج بوجود فؤوق في مؤشر استهلاك الاكسجين والسرعة الهوائية القصوى بين لاعبي الوسط والدفاع والهجوم في حين لم يسجلوا اختلافات في اختبارات الأخرى.

❖ **الدراسة الثانية:** دراسة (عمر ابراهيم محمد حسين، 2012)، بعنوان " الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية فلسطين"، (ماجستير)، هدفت الدراسة التعرف الى الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية فلسطين، و لتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة مكونة من 100 لاعب يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي (2011/2012)، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي نظرا لملائمته لاهداف الدراسة، و اداة الدراسة تتمثل في جملة من الاختبارات البدنية الخاصة (بالسرعة، المرونة، الرشاقة، القوة العضلية و التحمل)، و جملة من الاختبارات المهارية (الجري بالكرة، رمية التماس، التمير، السيطرة على الكرة، التصويب، ضرب الكرة بالراس)، فبعد المعالجة الاحصائية اظهرت النتائج بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ في الخصائص البدنية مع مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم، بينما مستوى الخصائص المهارية اظهرت النتائج بوجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ في الخصائص المهارية مع مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

❖ **الدراسة الثالثة:** دراسة (بوخالفه عبد الرزاق، بن عبود شرف الدين، 2013)، بعنوان " المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب (دفاع . وسط - هجوم) لدى صنف الاواسط"، (ماستر)، هدفت الدراسة الى معرفة ما اذا كانت هناك فروق دالة احصائيا في المتطلبات البدنية باختلاف مركز اللعب لدى لاعبي كرة القدم ، حيث اعتمد على المنهج الوصفي، كما تتمثل عينة الدراسة في 27 لاعب الذين ينشطون في فريقي اواسط ب مدينة عين البيضاء الذين تتراوح اعمارهم (18 . 19 سنة) ، و تتمثل اداة الدراسة في جملة من الاختبارات البدنية التي تتمثل في اختبار 06 دقائق للمداومة، اختبار الرشاقة ، اختبار المرونة، اختبار السرعة لمسافة 30م و اختبار القفز الافقي من الثبات، فبعد المعالجة الاحصائية اظهرت النتائج بوجود فروق دالة احصائيا في بعض الصفات البدنية التي يتصف بها اللاعبون باختلاف مراكزهم (دفاع . وسط . هجوم) لدى فئة الاواسط.

❖ **الدراسة الرابعة:** دراسة (قيوم بلقاسم وراحي وليد) بعنوان "المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع - وسط ميدان - هجوم) لفرق ولاية بسكرة صنف أكابر وأواسط هدفت الدراسة إلى الدراسة تحديد الفروق البدنية من حيث المناصب اللعب وتعرف على المستوى البدني للاعب الفريق والإطلاع على الإختبارات البدنية التي لم يتطرق إليها في الدراسات السابقة، حيث اعتمد على المنهج الوصفي، كما تتمثل عينة الدراسة لاعبي فريق أكابر 20 لاعب و فريق الأواسط 21 لاعب لفريق و داد أمل بلدية ليشانة ولاية بسكرة، و تتمثل اداة الدراسة في جملة إختبار سرعة 10م، 20م، 30م لي تقييم سرعة الجرى في مسافة معينة وإختبار الوثب العمودي لقياس الأطراف السفلية القدرة العضلية للرجلين وإختبار الأطراف علوية لقياس قدرة الذراعين وحزام الكتفين، إختبار ثني الجذع لقياس القدرة على مد وإطالة الجسم وإختبار العدوات المتكررة "6*30متر وإختبار القدرة اللاهوائية 180م لغرض قياس القدرة اللاهوائية وإختبار كوبر لقياس الياقة القلبية التنفسية فبعد المعالجة الاحصائية اظهرت النتائج أظهرت الدراسة انه هناك اختلاف في النتائج المرفولوجية وتقارب في نتائج البدنية السرعة - القوة - المرونة - القدرة اللاهوائية -المداومة وكذا اختلاف في اختبارات القوة - المرونة - بين المهاجمين والمدافعين.

الجانب

النظري

الفصل الأول الصفات البدنية

تمهيد:

يحتاج الجسم إلى التطوير و التنمية البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي ممارس أو نشاط عادي سواء كان بدني أو تقني, فن طريقيا يأخذ جسم الفرد أو اللاعب من جميع النواحي كالجانب الفيزيولوجي اولمورفولوجي و الحركي و تنمو شخصيته بممارسة النشاط الرياضي البدني. وهنا فعلى المدرب إدراك قوانين تطور العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذا أراد لعمله النجاح, وتتمثل بذه القدرات في السرعة و القوة و المرونة و الرشاقة و التحمل, كما تمثل الصفات البدنية الأساسية القاعدة المعرفية لموصول إلى الأداء المهاري للاعب حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الصفات ذات العلاقة بالمهارة

1- تعريف الصفات البدنية:

إن تعريف الصفات البدنية كثر حوله الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين علماء وخاصة في القرن الماضي. وذلك لصعوبة حصرها وتحديدتها من ناحية ولاختلاف المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة من ناحية أخرى - وفي مايلي بعض العلماء لمفهوم اللياقة البدنية.

ويعرفه بارلس بوشير ولارسون من أمريكا "مفهوم الصفات البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية".

حسب رأي كل من (BOCHER et LLARON) من أمريكا وكذلك الخبيرين (KOZIK.J) (PAVCK.FR) من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية.¹

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم رذك أندرسون فجاء على النحو التالي: هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.²

أما الخبير الروسي كوربا كوفوسي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطوير القدرات الحركية "

إذن يمكننا القول إن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأراء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.

2. أهمية الصفات البدنية:

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لانقا في المجتمع.

ولا شك في ان الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة الى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر. كأمراض الضغط والسكري والقلب وآلام أسفل الظهر وحتى الكسل

عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقد

¹كمال درويش، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري دار الفكر العربي. القاهرة 1984.ص35
²كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها. الطبعة الثالثة دار الفكر العربي، القاهرة

3 علاقة الصفات البدنية بالتدريب:

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك المهارات من خلال ذات العلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل من مكونات التدريب، أما طرق التدريب الأساسية الخاصة بالتنمية والتقدم بمستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل فتتمثل فيما يلي:¹

- التدريب القتري.
- التدريب التكراري.
- التدريب البيلومتري.
- التدريب الهرمي.

4 طرق تنمية اللياقة البدنية:

1.4 طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان وذلك دون استخدام فترات راحة بينية مع سرعة منتظمة في الأداء مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب²

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتهما:

- * أ: شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% - 80% من أقصى مستوى للفرد.
- * ب: حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- * فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.

¹كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، نفس المرجع سابق - ص 30
²شاكر فرهود الدرعة. علم التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، منشورات ذات السلاسل 1998 ص 74-75

4-2 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة¹

وتنقسم إلى:

- أ- 1- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة، ومن أهم مميزاتها:

أ-شدة التمرينات:

تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80 % مناقصى مستوى اللاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50-60% من أقصى مستوى اللاعب.

ب-حجم التمرينات:

يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريباً كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا تقريباً بالنسبة للجري وما بين 15-30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.

ج-فترات الراحة البيئية:

يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البيئية مثل تمرينات المشي والاسترخاء.

4.3 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبياً، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص تحمّل السرعة، تحمّل القوة، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى (90 %) أثناء التدريب، والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمعيار للراحة والتي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول القلب إلى "120-130" ن/د²

¹أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف الإسكندرية. 1998 ص88

²مهنا حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2005، ص65

4.4 طريقة اللعب:

يؤكد محمود الحيلة أن طريقة اللعب تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية وفعالة في الدرس من أجل الوصول للأهداف التعليمية، وإن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس.

خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم وتثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم، فضلاً عن ذلك فإنها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال إشراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم¹

وتضيف فاطمة عبد مالح أنها طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة، لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة ولها تأثير مميز في زيادة النشاط.

5.4 طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقاً لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، وإن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائري، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري.²

6.4 طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وتهدف إلى تنمية – السرعة – القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة – التحمل الخاص.³

7.4 طريقة الفارتاك " ألعاب السرعة " :

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية.⁴

¹ محمد محمود الحيلة، طرائق التدريس وإستراتيجياته الطبعة الثانية، دار الكتاب الجامعي الإمارات، 2003 ص 325، 329

² عبد الله حسن اللامي الأسس العلمية للتدريب الرياضي. مركز الطيف للطباعة العراق 2004 ص 128

³ مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم نفس المرجع سابق ص 276

⁴ دكتورة فاطمة عبد مالح التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص 165-164

5- مكونات الصفات البدنية:

يقسمها "هارسون كلارك" في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر كمايلي: التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القوة العضلية، السرعة و التحمل العضلي، و يقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية أو خمس صفات بدنية أساسية كمايلي: القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة و الرشاقة، وتسمى بجانب الصفات البدنية، الصفات الحركية و الفيزيولوجية، و يقسمها خبراء المدرسة السوفيتية إلى ستة قدرات بدنية أساسية وهي القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة و التوافق، وبذلك يضيفون عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الألمانية¹.

5-1. القوة:

يؤكد كثير من علماء التربية الرياضية على أن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، وهذا ما أشار إليه كل من "كمال درويش" و"محمد صبحي حسنين" على أنها من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول بها إلى أعلى المستويات. ونظرا للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريف القوة ومنها²

عن كمال عبد المجيد يعرفها على أنها أعلى قدر من القوة يبده الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية."

ويرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة) خارجية،داخلية

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

أنواع القوة:

1- القوة العظمى:

هي أقصى قوة يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي³.

القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن، ويعرفها «محمد حسن عالوي» بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو. ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير لأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، وذلك باستخدام 20 إلى 40% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل الوثب الطويل بالقدمين من الثبات والأمام، رمي الكرات الطبية.

¹ أحمد البسطويسي "أسس ومبادئ التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة 2008 ص 104.

² عصام حلمي، التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات، مطابع القدس، مصر - 1997 ص 13

³Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, Manuel pratique de l'entraînement, OP, Cit, P 101.

2- تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة، ويعرفه "محمد حسن علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته¹

ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل عمى الكتفين بوزن 20 إلى 30% من وزن جسم اللاعب، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار وخاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب.

-القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية، فقد عرفها «المندلأوي» و "أحمد سعيد" على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.²

-أهمية القوة:

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف. خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.³

2.5 السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

يقول علي فهمي البيك حول السرعة "هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن"⁴

-أنواع السرعة:

أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى) : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.⁵

¹قاسم المندلأوي، أحمد سعيد أحمد: التدريب بين النظرية والتطبيق ن مطبعة جامعة بغداد، العراق 1979 ص45.

²قاسم المندلأوي، أحمد سعيد أحمد: نفس مرجع أحمد ص45.

³امر الله البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم "مطبعة الإسكندرية مصر 1980 ص70

⁴مختار أحمد -كرة القدم - الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية - مطابع المنار الكويت 1989 ص 148

- سرعة الحركة (سرعة الأداء) : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير¹

- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) : ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة.²

- أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين. (ATP) وأدينوزين ثلاثي الفوسفات، (CP)

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحريك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحميل النشاط الحركي لمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.³

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المخلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة وزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة لمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه، بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

3.5 - التحمل:

أما مفهوم التحمل عند لاعبي كرة القدم فيعرفها كرامر حيث يقول " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة"⁴.

ويقول محمد صبحي حسنين عن الباحث الروسي يكولونسكي أن تطوير التحمل يتقرر بالعناصر التالية:
حجم الحمل الواقع على العضلات خلال التدريبات.

*معدل التمارين

*مدة التمرين

*الراحة بين فترات النشاط

*طل فترة التدريب

*مستوى التحمل الذي يسبق التدريب

⁵كورت ماينل: التعلم الحركي - ترجمة عيد علي نصيف-دار الكتاب للطباعة والنشر - بغداد 1987 ص152.

¹أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: نفس المرجع السابق ص 47.

²بوداود عبد اليمين: اثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر 1996 ص16

³أمر الله البساطي، نفس المرجع السابق ص41.

⁴حنفي محمود مختار: نفس المرجع سابق ص 68

*التباين الفردي المزاج والنوعية البدنية.¹

-أنواع التحمل:

-التحمل لفترة زمنية متوسطة:

يمتاز بفترة زمنية متوسطة حيث تمتد من دقيقتين إلى 09 دقائق، وله علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة.

- التحمل لفترة زمنية طويلة:

يتميز بطول الفترة الزمنية و التي تمتد من 10د إلى 30د, كما أن تأثير تحمل السرعة و القوة يكون ضعيف.

-التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة:

نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30د كما هو الحال في الرياضات الجماعية.

أ: تحمل السرعة: تحمل السرعة هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

ب: تحمل القوة: ينقسم تحمل القوة أو تحمل القوة العضلية إلى:

التحمل العضلي الديناميكي

التحمل العضلي الثابت

ويمثل عنصر تحمل القوة العضلية دورا إيجابيا ورئيسيا في مستوى كثير من الفعاليات الرياضية كالمصارعة والملاكمة وجري المسافات المتوسطة وسباحة المسافات المتوسطة والطويلة تلك المسابقات والتي تعتمد أداؤها وإنجازها على عنصر التحمل العضلي حيث يمثل شكلا هاما من أشكال القوة العضلية بما له تأثير إيجابي على تحسين المستوى بصفة عامة سواء تحمل عضلي ديناميكي أو تحمل عضلي ثابت وعلى ذلك نعرض آراء بعض المتخصصين في معنى ومفهوم التحمل العضلي:

ينظر ماتيفيف 1963 إلى عنصر تحمل القوة على أنه مجرد علاقة بين القوة والتحمل

ج-تحمل القوة المميزة بالسرعة:

وتذكر زيجفرت 1978 " إن ما دعاني إلى البحث في أهمية هذا العنصر هو مدى إحتياج

لاعبي كرة الطائرة إليه وخصوصا في المباريات الأخيرة عند إقامة البطولات الخاصة سواء في

الدورات الأولمبية أو العالمية أو القارية.

¹قاسم حسن حسن، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي، مطبعة النشر، بغداد، 1990، ص 55

-أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.¹

4.5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس²

-أنواع الرشاقة:

-هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة. -رشاقة خاصة.

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.³

-مكونات الرشاقة:

أ-الدقة:

هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب-التوازن:

يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج-التوافق:

يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.⁴

¹محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطنفس المرجع السابق ص 57

²محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطنفس المرجع السابق ص 57

³حنفي محمود مختار: نفس المرجع السابق ص 69

⁴محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل" دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية بدون سنة، ص 07

-أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي لمحركات الصعبة والمركبة.

5.5- المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

ويعرفها "هارا" بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة لمفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.¹

-كما قسمها إلى قسمين وهما:

ب-المرونة العامة:

وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذاتكون الحركة جيدة لجميع المفاصل.

ج-المرونة الخاصة:

وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني الحركي، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها، وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

وتتمثل المرونة الإيجابية في قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

أما المرونة السلبية فتعني الوصول الأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة.²

-أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا إيجابيا من الناحية السيكولوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية.³

¹محمد حسن علاوي "علم التدريب" ط6 ، دار المعارف، القاهرة 1989 ص 115.
²هارا ترجمة علي نصيف "أصول التدريب الرياضي" ط2 مطبعة جامعة الموصل، العراق 1990 ص 296.

6- تقييم الصفات البدنية:

قبل وضع محتويات البرنامج التدريبي يجب على المدرب إجراء الاختبارات البدنية والوظيفية لمعرفة مستوى الإنجاز الفعلي لكل لاعب في كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية والوظيفية ويسجل ذلك في استمارة خاصة به، ومن خلال النتائج المتحصل عليها والهدف المراد الوصول إليه يقوم المدرب باختبار المحتوى وتوجيه المواد التدريبية بالكلم والكيف الذي يتناسب ومستوى اللاعب، ومن ثم تركيز التدريب بنسب متفاوتة على جوانب الضعف والقوة.

-اختبار كوبر: «Test Cooper» :

هذا الاختبار شائع الاستخدام في المجال الرياضي بصفة عامة غرضه قياس القدرة اليروائية، يبدأ الاختبار حيث يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد عند خط البداية، يقومون بالجري حول المضمار أو ملعب كرة القدم عند سماع الصافرة لمدة 12 دقيقة متصمة ليحاول اللاعب قطع أكبر مسافة ممكنة، و يقوم المدرب بإعلان ما تبقى من الزمن من أن لأخر، كما أن للاعب الحق في المشي حينما يشعر أنو في حاجة إلى ذلك و عمى المدرب حثو عمى مواصلة الجري.

ويمكن الوصول إلى نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2max عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين} * 22.351 = \text{المسافة المقطوعة} / 11.21$$

التقدير	المسافة المقطوعة في 12د
ممتاز	2600 م
جيذا	2150م
متوسط	1850م
ضعيف	1550م

جدول رقم 01: يمثل المسافة المقطوعة في اختبار كوبر وتقييمها¹.

-اختبار 20 م ذهاب إياب «Navette- Luc léger"20" :

وهو عبارة عن اختبار ذو شدة متصاعدة تدريجياً يهدف إلى تقدير حجم استهلاك الأوكسجين الأقصى Vo2ma و السرعة الهوائية القصوى VMA ، حيث يحقق اللاعبون أكبر عدد ممكن من الذهاب والإياب بين خطين متوازيين، وتكون المسافة بين الخطين 20 متر وذلك بسرعة متزايدة تدريجياً

³Tupin bernard –préparation et entraînement du footballeur – Edition Amphora –paris 1990.p57

¹Bernard turppin *preparation et entraînement du foot balleur 2002*p180

ب0.5 كلم/ سا و ذلك تزامناً مع الصوت أو الصافرة، ينتهي الاختبار عندما لا يستطيع اللاعب إتباع الإيقاع المفروض.

اختبار الوثب العمودي : «Sargent test»

الوثب العمودي من الثبات عن طريق ثني الركبتين و الهدف من هذا الاختبار هو قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى في الوثب العمودي، حيث يقوم الاختبار بوقوف اللاعب أمام الحائط ثم يرفع يديه لأعلى امتداد ممكن حيث يكون الكعبين في الأرض فتسجل النتيجة h1 ، وبعد ذلك يقفز اللاعب إلى أعلى نقطة ممكنة بعد ثني خفيف لمركبتين فتحسب النتيجة h2 ، وبالتالي تحسب نتيجة الاختبار بفرق (h1-h2).

ويتم استقرار القدرة اليوانية اللاحمضية عن طريق معادلة لويس:

$$Pm = 9.8 \times \sqrt{4.9 \times m \times \sqrt{h} \ 2}$$

-القوة المطلقة (w) pm=

-الوزن(كلغ)m=

-الارتفاع(بالمتر)(h=)

جدول رقم02: سلم تقدير اختبار الوثب العمودي (fetz et kornexl) 1978

الارتقار بال " cm "	التقدير
50 فما فوق	ممتاز
بين 43 و49	جيد
بين 36 و42	متوسط
أقل من 35	ضعيف

اختبار قوة تحمل عضلات البطن :

اختبار عضلات البطن لمدة دقيقة يهدف إلى قياس قوة تحمل عضلات البطن، و الغاية منه هو أن يقوم اللاعب بأكبر عدد ممكن من سحب الصدر نحو الركبتين، في حين في وضعية الانطلاق يأخذ اللاعب وضع الاستلقاء على الظهر و تكون اليدين وراء الرقبة مع ثني الركبتين الذي تثبت من طرف الزميل¹.

عدد التكرار	التقدير
60-46 فما فوق	ممتاز
بين 31 و45	جيد
بين 16 و30	متوسط
أقل من 15	ضعيف

-جدول رقم03 : سلم تقدير اختبار دقيقة تحمل عضلات البطن (Alba 2005)

¹عصام الوشاحي التدرّب بالأثقال القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، 7331 ، ص 71

- تقييم صفة السرعة:

تعتبر اختبارات السرعة مثيرة للاهتمام من أجل الحصول على بيانات لصفات الانفجارية لكل لاعب كما أنها تتيح تحميل الميكانيكا الحيوية و تقنية الجري للاعبين و في الأخير تعطينا نتائج صفة السرعة لمستوى كل لاعب.

و اختبارات السرعة منها التي تكون الانطلاقة من الثبات و منها من تكون عن طريق الاقتراب، و من بين هذه الاختبارات نجد اختبار 10 م، 15 م، 20 م، 25 م، 30 م، 35 م و 40 م، حيث يكون الجري في خط مستقيم و بأقصى سرعة.

- اختبار 10 أمتار من بداية متحركة:

الغرض من هذا الاختبار هو قياس السرعة، حيث ينطلق اللاعب عند الإشارة من الخط الأول نحو الخط الثاني و من ثم يسجل الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 10 م من الخط الثاني إلى خط النياية.

-اختبار 20 متر من الوقوف:

الغاية من الاختبار هي قياس سرعة الجري، يبدأ الاختبار بوقوف اللاعب عند خط البداية و عند تلقي الإشارة ينطلق بسرعة متزايدة حتى يصل إلى أقصاها عند خط النياية فيحسب لو الزمن المستغرق في قطع المسافة.

تقيي صفة المرونة:

-اختبار ثني الجذع من الوقوف:

الهدف من الاختبار هو قياس مرونة العمود الفقري و مطاطية عضلات الفخذ، تثبت مسطرة بحافة المقعد، حيث يكون منتصف المسطرة أعلى حافة المقعد و النصف الآخر أسفل الحافة، و تكون وحدات المسطرة أسفل المقعد بالموجب و أعلى المقعد بالسالب و بالتالي يقوم اللاعب بثني الجذع أماماً بقوة ببطئ حتى تصبح أصابع اليد في مستوى واحد أمام المقياس و في ثبات، وذلك بعدم ثني الركبتين ، ويتم تسجيل النتيجة وذلك باحتساب أفضل محاولة من أصل محاولتين سواء بالسالب أو بالموجب، ويتم مقارنة ذلك بالجدول.

الجدول رقم: 04 معياري الإختبار ثني الجذع من الوقوف

التقدير	المسافة (سم)
ممتاز	20 فما فوق
متوسط	من 15 إلى 20
ضعيف	أقل من 15

خلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى لنا بعد تقديم هذا الفصل هو أن الصفات البدنية تلعب دورا هاما في وصول الرياضي إلى أعلى المستويات من حيث الأداء و النتائج, كما تشكل عاملا أساسيا في رفع مستوى الأداء المهاري حيث أنها تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان الرياضي للمهارات الأساسية, فمثلا من الناحية التكتيكية في كرة القدم إذا لم تأخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار فيمكن لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها أن تفشل, وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء التقني بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب السمات البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية, وبالتالي الرياضي يلزمه مستوى رفيع من القدرات البدنية لمسامح له من الاستفادة من اللهارات بدرجة عالية من التنفيذ, وكذلك تطبيق الواجبات الخططية بكفاءة عالية طول المنافسة.

الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد:

من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية وقد مرت بعدة مراحل ، تطورت فيها من الناحية القانونية وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية لها وفوائدها وتعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها ، فأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطار الخاصة بهذه اللعبة ، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس بانتظام وتنضم لها بطولات خاصة ، لها قوانين مضبوطة وأصبحت لها هيئة خاصة تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

-تعريف كرة القدم:

1.1. التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

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 أصناف المجتمع"¹

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة) الأماكن العامة المساحات الخضراء (فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

13.. التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيمة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسيا باليدين، ويشرف على تحكيمى هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منيما 15دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

ويدير اللعبة إتحاد دولي يسمى إختصار FIFA Fédération international of football association ويعتبر أول أتحاد عالمي للعبة ومهمته وضع القوانين وتطبيقها وإدارة المسابقات وغيرها من المهام.²

¹رومي جميل_كرة القدم_دار النفائس ط1 لبنان 1986 ص50-52

² حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002، ص21

2 - ملامح كرة القدم الحديثة :

هناك مقولة قديمة تقول: "أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر التنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديف والتسجيل للاعب الوسط ومدافعي الجناح.¹

3-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وتستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.²

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة - المحاورة بالكرة.

-رمية التماس. - لعب الكرة بالرأس.

- المهاجمة. - ضرب الكرة.

- حراسة المرمى³.

¹تامر محسن إسماعيل، موقف مجيد المولى "التمارين التطويرية لكرة القدم"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 53

² عملي عادل عبد البصير: تدريب القوة العضلية ط1 2004 ص 89-90

³ حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم ط 4 دار العلم للملايين بيروت 1997 ص 25-27

4متطلبات كرة القدم ذات المستوى العالي:

1.4. المتطلبات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن

هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى مايلي:

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على الأداء الركض السريع.

-القابلية على إنتاج قوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

2.4 . المتطلبات البدنية :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلب من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للإشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.¹

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

1.2.4. المداومة:

وهي مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

وتعتبر قاعدة فيزيولوجية لباقي مكونات التفوق الرياضي وأهم الصفات الوظيفية.²

¹ حسن أحمد الشافعي*تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي. المنشآت المعارف في مصر 1998ص 23
² أمر الله أحمد البساطي. الإعداد البدني والوظيفي في الكرة القدم تخطيط تدريب قياس دار الجامعة الجديدة للنشر مصر 2001ص 59

الجدول رقم 05: المسافة المقطوعة من طرف للاعبين خلال مباراة الكرة القدم حسب مراجع مختلفة¹.

المرجع	المستوى	المسافة المقطوعة (بالمتر)
Gamblin et winterbottom (1952)	الدوري المحترفين الانجليزي	3361
Agnevik (1970)	الدوري المحترفين السويدي	10200
Salitin (1973)	الهواة السويدي	12000
Whitehead (1975)	الدوري المحترفين الانجليزي	11700
Smaros (1980)	الدرجة الثانية فنلندا	7100
Whiters rt al (1982)	النخبة الأسترالية	11500
Ekblom (1986)	الهواة السويدي	10000
Gerisch et al (1988)	الهواة المانيا	9000
Reilly (1994-1996)	الدرجة الثانية الانجليزية	9660
Bangsbo (1994)	دوليين الدنمارك	10550
Rienzi et al (2000)	دوليين أمريكا الجنوبية	8638
Mohr et al (2004)	الدوري المحترف الدنماركي	10333
Hawkins (2004)	الدوري المحترف الانجليزي	15000
Di salvo et al (2007)	الدوري المحترف الاسباني	11393
Barros et al (2007)	الدوري المحترف البرازيلي	10012
Rampinini et al (2007)	الدوري المحترف الانجليزي	10864
Dellal et al (2010)	الدوري المحترف الفرنسي	11726-10425
Dellal et al (2011)	الدوري الانجليزي والاسباني	11780-10496

وفيما يخص استهلاك الأوكسجين الأقصى (**Vo2max**) الذي يختلف عند لاعبي كرة القدم والذي يعتبر مؤشراً مهماً في تطوير صفة المداومة ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم 02

¹ Dellal a. une saison de preparation physique en football 2^{ème} edition de boeck supérieur France 2017 p4

-جدول رقم 06: حجم استهلاك الأوكسجين الأقصى vo2max عند شبان لاعبي كرة القدم حسب مراجع مختلفة¹.

دراسة	مجتمع البحث	عينة الدراسة	حجم استهلاك الأوكسجين الأقصى
Apor (1988)	القسم الوطني فئة أقل من 18 سنة (المجر)	8 لاعبين	10.8±73.9
Jankovic et al (1993)	النخبة أقل من 17 سنة (كرواتيا)	47 لاعب	6.3±59.9
Lindquist and Bangsbo (1993)	النخبة أقل من 16 سنة (دنمارك)	5 لاعبين	59.5
	النخبة أقل من 19 سنة (دنمارك)	7 لاعبين	61.3
Dowson et al (2002)	القسم الوطني أقل من 17 سنة (نيوزيلاندا)	23 لاعب	5.2±56.1
Hamici et al (2003)	لاعبي كرة القدم - الثانوية الرياضية درارية *	19 لاعب	4.17±62.33
	لاعبي كرة القدم - الثانوية الرياضية درارية *	19 لاعب	3.59±58.66
Castagna et al (2003)	النخبة أقل من 17 سنة - إيطاليا -	11 لاعب	6.7±50
Mazzo, Zubeldia (2005)	راسينغ كلوب أقل من 17 سنة *الارجنتين *	24 لاعب	3.44±56.8
Vanderford et al (2004)	القسم الوطني أقل من 14 سنة - م. أ.	20 لاعب	1.2±52.9

¹Hamici abdenour (2012) : étude longitudinale de caractéristiques anthropométriques physiques techniques motivationnelles et scolaires chez des jeunes footballeurs en sport-étude * thèse de doctorat en tmes p12.

1.3±54.5	19 لاعب	القسم الوطني أقل من 15 سنة -و.م. أ.	
1.5±56.2	20 لاعب	القسم الوطني أقل من 16 سنة -و.م. أ.	
4.6±61.1	34 لاعب	القسم الوطني أقل من 19 سنة (تونس)	Chamari et al (2004)
5.9±59.8	21 لاعب	القسم الوطني أقل من 15 سنة (تونس)	Chamari et al (2005)
5.6±63.4	11 لاعب	النجبة أقل من 17 سنة (إسكتلندا*)	Mc Millan et al (2005)
6.6±69.8	11 لاعب	النجبة أقل من 17 سنة (إسكتلندا**)	

*قبل البرنامج تدريبي ** بعد برنامج تدريبي

2.2.4. القوة:

تلعب القوة العضلية عاملاً مهماً في إنجاز لاعب كرة القدم طيلة زمن المباراة وتظهر ملامح القوة العضلية أثناء اللعب من خلال التمريرات المختلفة والتسديدات وكذا أثناء الوثب لضرب الكرة بالرأس، وتكرار الجري ولاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية، وتكون القوة مرتبطة بمقدار العضلات وتنقسم إلى مايلي:

- القوة العامة وهي قوة العضلات بشكل عام و التي تشمل عضلات الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة.¹

- القوة الخاصة وهي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم.²

ومن أنواع القوة الخاصة: القوة العظمى، تحمل القوة، القوة المتميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، ويمكن من خلال ما سبق أن نستخلص أن القوة بأنواعها يحتاجها لاعب كرة القدم من أجل تحقيق المستوى المتفوق وهي مقدرته على العمل بأقصى قوة ممكنة وبسرعة ممكنة ولمدة طويلة ليحقق الفوز أو الانتصار.

¹تامر محسن' واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي' المطبعة الجامعية بغداد 1988 ص 13

²تامر محسن' واثق ناجي: نفس المرجع ص 14

-ويبين الجدول رقم: 07 نتائج اختبار الوثب العمودي لشبان لاعبي كرة القدم حسب مراجع مختلفة.

الوثب العمودي بالسنتيمتر			العينة	مجتمع الدراسة	دراسة
Cmj	Abalakov	Sj			
38.0	-	-	56 لاعب	القسم الوطني اقل من 15 سنة نيوزيلاندا	Dowson et al (1999)
40.4	-	-	32 لاعب	النخبة اقل من 16 سنة فنلندا	Luhtanen et al (2002)
42.7	-	-	28 لاعب	النخبة اقل من 18 سنة فنلندا	
-	-	51.3	30 لاعب	القسم الوطني اقل من 19 سنة تونس	Chamari et al (2004)
29.3	-	-	69 لاعب	النخبة اقل 16-14 سنة	Malina et al (2004)
-	6.64±57.42	-	19 لاعب	لاعبين الجزائريين اقل من 16 سنة	Hamici (2003)
-	7.87±64.42	-	19 لاعب	لاعبين الجزائريين اقل من 17 سنة	
5.5±43.6	4.7±51.9	-	16 لاعب	شبان لاعبي كرة القدم نادي شيكاغو	Caponetto g (2003)
2.9±36.9	3.9±44.8	-	27 لاعب	الدرجة السادسة ناجي راسينغ كلوب الارجننتين	Zubeldia g (2005)
-	-	23.6	18 لاعب	النخبة اقل من 17 سنة اليونان	Gissis et al (2006)
-	-	21.4	18 لاعب	النخبة الفرعية اقل من 17 سنة اليونان	

-	-	20.3	18 لاعب	الترفيهية أقل من 17 سنة اليونان	
50.6	-	38.4	24 لاعب	شباب اليابان	Hoshikawa (2007)

3.2.4 السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الانسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على اداء الحركات المتشابهة وغير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في اقل وقت ممكن وتتضح اهميتها في المباراة عند مفاجاة الخصم او الفريق المنافس بالهجوم لاحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة اداء التمير والتحرك وتغير المراكز، وتعتبر السرعة بكل انواعها من اهم المميزات ل لاعب كرة القدم الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.¹

3.4 المتطلبات التقنية:

يتمثل الاعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الاساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة اتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات، كما يلعب الاعداد المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والاداء.²

4.4 المتطلبات التكتيكية:

هو عملية تنمية امكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الاداءات المهارية والاستفادة من امكانياته البدنية والحركية، وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الاداء اثناء المباراة وظروفها المختلفة، فيجب على المدرب ان يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح ادائهم لتلك الخطط تلقائيا اثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك على مستوى الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، ولا شك ان القدرات العقلية تلعب دورا حاسما في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططي تحت ظروف المتغيرة للمباراة والتحول لخططي بين الدفاع والهجوم.³

¹قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية، العراق 1984 ص 48

²حسن السيد ابو عبده، لاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001. ص 127

³شعلال محمد الرشيد: مذكرة ماستر، دراسة مقارنة الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 20 سنة على حسب مستوى اللعب 2018

بومرداس الجزائر ص 16

5.4 المتطلبات النفسية:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه من السمات الشخصية ،مثل الشجاعة و المثابرة و الثقة النفس و التعاون والارادة وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر و الإدراك و التخيل و الدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ،كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات مستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج للفرق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية و الإرادية.

5- مراكز اللعب في كرة القدم:

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

إن تكامل أداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم. ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة وتساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فأن تحديد المراكز يضمن الى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب وبالإضافة الى ذلك فأن هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية جوانب اللعب المختلفة دون إهمال لمساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير مجريات المباريات. إن توزيع المهام والأداء في صورة المراكز لها متطلبات الأداء الخاص بها أمر مازال حيويا وملما لتكامل الأداء وتوفير الجهد في كرة القدم¹

1.5 الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب:

1.1.5 لاعبو الدفاع:

1.1.1.5 ظهير الجنب: (الأيمن والأيسر 2-3)

إن المهمة الأساسية لظهيري الجانب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا، ويجب ألا يتميز الظهير بالجرأة والتصميم وعدم التخاذل²

الواجبات الخطئية الدفاعية لظهيري الجنب (واجبهم الأول)

أ- أخذ المكان الصحيح الذي يراعى فيه النقاط التالية:

- يقف اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة والمرمى.

- يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم آخر.

- يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم التواجد في منطقتة القيام بالمرادغة والتقدم.

- يستطيع الظهير الأيمن في هذا المكان التحرك السريع الى وضعية تغطية.

¹ أمين الخولي. كرة القدم-دار الفكر العربي-دب- دت. ص 113

² مفتي إبراهيم محمد مرجع نفس المرجع السابق 1994 ص 235

ب- العمل على دفع الهجمات وإبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على مهاجمة الكرة لاستخلاصها، وتحدد سرعة رد الفعل ودقة التوقيت نجاح مهمة مهاجم الكرة بالإضافة إلى تعرف الظهير على أفضل أسلوب للمهاجمة.

ج- الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح، فبعضهم يحاول المرور بالكرة إلى الداخل والبعض يهدف للمرور إلى الخارج. وعلى الظهير أن يكون حذرا من التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث قد يحاول زملاؤه الاستفاد من سرعته

د- القيام بجميع واجبات التغطية على باقي زملاء خط الظهر¹

-الواجبات الخطئية الهجومية لظهير الجنب (واجبهم الثاني):

-مراعاة الأمان في التميرير حيث تشكل التميريرات العرضية الطويلة وخاصة الطويلة منها في ثلث الملعب الدفاعي خطورة على مرمى الفريق، وعلى هذا فإنه يفضل الابتعاد من التميريرات العرضية بالقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصفة عامة.

-إذا ما تطلب الأمر الجري بالكرة فعلى اللاعب أن يؤدي ذلك بدون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين، لذلك يجب أن يكون المدافع متأكدا من وجود المساحة الخالية والوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي ألا يعود المدافع بالجري السريع إلى مكانه وإلى مكان التغطية المفروض ألا يتواجد فيه إذا ما انتهت الهجمة².

2.1.1.5 ظهير الوسط رقمه (4):

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له ويجب أن يتميز هذا اللاعب بمقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في الهواء وإجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أم أمامية وكذلك إجادة الرقابة والضغط على المهاجم.

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

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

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

د-إثناء إعاقة ظهير الوسط اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة يجب عليه أن يمنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى، وإذا ما حدث واضطر ظهير الوسط إلى الدخول على المهاجم من الجانب الآخر فعلى الظهير أن يقوم بدوره في التغطية³.

¹مفتي إبراهيم محمد: نفس المرجع السابق ص 236

²مفتي إبراهيم محمد: نفس المرجع سابق ص 237

³حنفي محمود مختار، نفس المرجع السابق 1994ص48

الواجبات الخطئية الهجومية لظهير الوسط:

أ-الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة في التقدم للأمام حيث يكون لتمريراته الحائطية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين ويجب مراعاة أن قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه وبين باقي لاعبي خط الظهير وخط الوسط حتى لا يكون للهجوم المضاد للمنافسين خطورة على المرمى.¹

3.1.1.5 الظهير الحر رقمه (5):

ظهر هذا المركز فترة قصيرة إذا ما قيست بتاريخ كرة القدم ويتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منهم ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية والخبرة الطويلة والمقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة.²

الواجبات الخطئية الدفاعية للظهير الحر (واجبه الأول):

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

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

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

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

الواجبات الخطئية الهجومية للظهير الحر (واجبه الثاني):

القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين ويستطع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التمريرة الحائطية والتصويب على المرمى ويلاحظ التنسيق الكامل بينه وبين باقي زملائه في مثل هذه الحالات.

¹مفتي إبراهيم محمد نفس المرجع السابق ص 236

²مفتي إبراهيم محمد نفس المرجع ص 234

2.1.5 لاعبو خط الوسط:

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

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

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

1.2.1.5 لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه ** 10:

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

الواجبات الخطئية الهجومية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:

أ- العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم واتجاهه واختيار أنواع التمريرات التي تؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيل الخطورة على مرمى المنافسين

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

ج- التعاون مع باقي زملاء لاعبي خط الوسط والمهاجمين على اختلاف دفاع المنافسين

د- التصويب المتقن على المرمى.

الواجبات الخطئية الدفاعية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:

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

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

¹ مفتي إبراهيم محمد نفس المرجع السابق ص 235
² طه إسماعيل-كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص16

2.2.1.5 لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه (6):

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة وغالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المناسب رأس حربة ثانية ويجب ان يتصف اللاعب بمقدرته على أدائه الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية ويتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية¹

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

- أ- العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل لرجل بانضمام للاعب خط الظهر، التحرك أمامهم عند وجود الزيادة العددية من لاعبي الفريق المهاجم.
- ب- قد يكلف بالواجب مراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.
- ج- تغطية لاعب خط الظهر المتقدم في حالة ارتداد الكرة على دفاع فريقه.
- د- تغطية لاعب الوسط وتعطيل اللعب عند ارتداد الهجمة على الفريق.

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

- أ- التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين.
- ب- المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها.
- ج- القيام بالجري لاخترافي بالكرة لتنفيذ التمريرة الحائطية أو الجري الأمامي بدون كرة لتحقيق الزيادة العددية أو خلق المساحات الخالية على إن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الجانب الدفاعي.²

3.2.1.5 لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه*8:

يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم وهو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات كبيرة في الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي الفعال.

الواجبات الخطئية الهجومية للاعب الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:

- أ- المشاركة في الهجوم كأى لاعب خط هجوم
- ب- اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة وذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة إلى العمل على إيجادها والعمل على تبادل المراكز بين الزملاء
- ج- استغلال تمريرات زملائه لاعبي خط الوسط ولاعبى خط الدفاع واستثمارها معهم وإنهائها بالتصويب.

¹ مقتي إبراهيم محمد نفس المرجع السابق ص84

² مقتي إبراهيم محمد نفس المرجع، ص 85

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

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

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

3.1.5 لاعبو خط الهجوم:

1.3.1.5 الجناح والذان رقمهما*7*و*11*:

يجب أن نميز من يشغل هذا المركز بالسرعة وأداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا. وتغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتلهم أمام المرمى.¹

الواجبات الخطئية الهجومية للجناح:

أ-فتح الثغرات في منطقة الجناح وإمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى

ب-العمل مع لاعبي خط الوسط ورأس الحربة والظهير على خلق المساحات الحالية واستغلالها استغلالاً هجومياً مفيداً بالإضافة إلى الجري الحر وتبادل المراكز

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

-الواجبات الخطئية الدفاعية للجناح :

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

ب. ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه وذلك من خلال منطقة حيث يعمل بالتعاون مع الظهير ولاعب خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.

2.3.1.5 قلب الهجوم (رأس الحربة) والذي رقمه "9":

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسها مهمة التهديد، ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها استغلالاً مفيداً، وطريقة في ذلك المهارات العالية والتفكير الصحيح. ولا بد لمن يشغل المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

الواجبات الخطئية الهجومية لقلب الهجوم:

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

ب. العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية والأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك بتصويبها إلى المرمى.

¹مفتي إبراهيم محمد نفس المرجع السابق ص 88

ج. يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الاخرافية من حيث الجري الحر وتبادل المراكز وخلق المساحات الخالية.

الواجبات الخططية الدفاعية لقلب الهجوم:

العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح للاستحواذ على الكرة منه إذا ما أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق.¹

¹مفتي إبراهيم محمد نفس المرجع السابق ص 88

خلاصة:

إن الوصول إلى المستوى العالمي في لعبة كرة القدم يستغرق وقتاً طويلاً من التدريب المنظم والمستمر وحسب الفئات العمرية المختلفة، لذا اعتمد كثير من العلماء والباحثين على منهجية القياسات والاختبارات في المجال الرياضي وفي وضع الخطط التدريبية الخاصة باللاعبين ومتابعة ما تحقق من أرقام وإنجازات في التخصصات المختلفة، هذا دفع بالكثيرين إلى التفكير للوصول إلى أنسب الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات إيجابية عن حالة اللاعب سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية والنفسية.

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

الفصل الثالث

خصائص المرحلة

العمرية

تمهيد:

يمر الإنسان في حياته بعدة مراحل والتي تلعب دورا هاما في تكوينه في جميع النواحي، الجسمية منها والعقلية والاجتماعية. ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقتررب فيها الفرد غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد ويختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدأون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما تختلف بين الجنسين حيث تسبق البنات البنون.

والمراهقة مرحلة من مراحل النمو، وهي أكبر مرحلة تعقيدا في حياة الفرد، كما تعتبر منعرجا خطيرا في حياته، لأن الفرد يعيش فيها تغيرات هامة ومختلفة من حيث عدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر.

كما أن الفرد فيء هذه المرحلة يكتمل نضجه البدني، الجنسي، العقلي والنفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل.

من هذا المنطلق، سنحاول في هذا الفصل التعرض إلى تعريف المراهقة ومظاهر النمو فيها، بالإضافة إلى أهم المشاكل التي يواجهها المراهق في هذه المرحلة، كما سنتطرق إلى مناقشة أهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهقين.

1- تعريف المراهقة:

لقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لمفهوم المراهقة، كما اختلفوا في تحديد بدايتها ونهايتها ومدى تأثيرها على الفرد، إذ يرى البعض أن فترة المراهقة هي التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبيل الاحتلام، بينما يرى البعض الآخر أن فترة المراهقة تبدأ من البلوغ الجنسي في حوالي سن الثالثة عشر وتمتد إلى حوالي سن الواحدة والعشرين.

وهي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.¹

باللغتين الفرنسية والإنجليزية، وهي تعني **(Adolescence)** وكلمة "مراهقة" مشتقة من الفعل الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.

يعرف **(ستانلي هول)** المراهقة على أنها "تلك الفترة الزمنية التي تسمو حتى السن الخامسة والعشرين والتي تقود الفرد لمرحلة الرشد"²

ويعرفها **(جوركين)** بأنها "مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ -أي في سن 13 تقريباً- وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر، وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق.

أما **(ديباس)** فتطرق إلى تعريف المراهقة من جانبين أساسيين: "المراهقة هي فترة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وبين الرشد"³

من التعريف الأخير نستنتج أن المراهقة عبارة عن مرحلة عبور يتم فيها تغيران أساسيان هما:

-الجانب الجسدي والذي يتعلق بالنضج الفيزيولوجي والجسدي بشكل عام حتى يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية.

- الجانب النفسي والمتعلق بظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة منها الغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية.

2- مراحل المراهقة:

يلاحظ عموماً عدم إتفاق الباحثين والعلماء المختصين على تحديد فترة زمنية للمراهقة، كما أنهم لم ينفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة. لهذا سنحاول تحديد مراحل المراهقة الأكثر شيوعاً في الكتب والمراجع.

¹فؤاد افرام السبتاني، منجد الطالب، ط 43، دار المشرق، بيروت، 1995، ص 256.

²عبد المنعم المليحي، حلمي المليحي، النمو النفسي، ط 4، دار النهضة العربية، بيروت، 1971، ص 301

³عبد الرحمن العيسوي عن (ديباس) "التربية النفسية للطفل والمرهق"، ط 1، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000، ص 63

1.2 المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

"تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

- الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.
- الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة.
- التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة¹.

"كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار و معتقدات الأهل و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى الاحتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة²."

2.2 مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة):

"يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.

تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الاكتمال وتظل الانفعالات قوية وتنسم بالحماسة³."

3.2 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

"يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألّفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيقها بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة⁴."

3- مظاهر النمو في المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة عن الطفولة والرشد بكونها فترة تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد، وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ لكي يصبح مواطناً ناجحاً يتحمل مسؤولياته في المجتمع كما أنها مرحلة يعيد فيها الناشئ بناء حياته مع ذاته ومع الآخرين من جراء التغييرات السريعة

¹رمضان محمد القذافي، علم نفس نمو الطفولة والمراهقة، ط 1، المكتبة الجامعية الاسكندرية، مصر، 1997، ص 353

²عبد الحميد الشادلي، علم النفس، ط 2، المطبعة الجامعية الاسكندرية، مصر، 2001، ص 245

³رمضان محمد القذافي، نفس المرجع، ص 353-354

⁴رمضان محمد القذافي، نفس المرجع، ص 356-357

والشاملة التي تحدث على المراهق على المستويات الجسدي، النفسي، المعرفي والاجتماعي. وفيما يلي أهم التغييرات التي تطرأ على المراهق:

1.3 مظاهر النمو في التغييرات الجسمية:

"تظهر عند المراهق مظاهر و تغييرات عضوية و جسمية دليل على نضج الجسم، ومناول هذه المظاهر والتغييرات: السرعة في نمو المراهق من حيث الطول و الوزن في السنة قديصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة، كما يزداد نمو حجم قلبه، بينما، يفوق نمو عظامه نمو العضلات... و من مظاهر النمو تغيير شكل الحنجرة و تغيير الصوت و نمو الأعضاء التناسلية نمواً سريعاً... تكون العظام عند الذكور بأشكال نوبية و حجمها أكثر و كمية النسيج العضلي أكثر من كمية الدهون... و سبب هذا التغيير الجسماني راجع إلى نشاط بعض الغدد النخامية و التناسلية"¹

2.3 مظاهر النمو العقلي:

"إن الحياة العقلية للمراهق تتطور تطوراً يأتي بها نحو التمايز و التباين الأمر الذي يعد الفرد للتكيف الصحيح ببيئته المتغيرة، إذ في هذه المرحلة يصبح المراهق قادراً على استخدام المفاهيم الموجودة فيما يسمى بمرحلة التصور القبلي أو الفكري حيث يستطيع استخدام الرمز في التفكير و إدراك النسبة و بناء النتائج... و القياس المنطقي و قبول وجهة النظر المقابلة و فهم النظريات فتصبح المراهقة بداية التفكير الراشد للفرد"²

ويمكن تلخيص مظاهر النمو العقلي أو المعرفي للمراهق في هذه النقاط:

- ينمو خياله نمواً خصباً.

- ينتقل خياله من المحسوسات إلى المجردات المعقولات.

- استعماله الرموز في التفكير و الإدراك المنطقي.

- اعتماده على الحفظ الآلي وكذلك الذاكرة.

3.3 مظاهر النمو الاجتماعي:

"في المراهقة تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من خلال استدخال القيم والمعايير الاجتماعية من ثقافة و تقاليد وميول من الأشخاص المؤثرين في حياة المراهق مثل الوالدين و الرفاق، ومن شأن هذا التطبيع تدعيم شخصية الفرد و زيادة الثقة في نفسه و توسيع و تعميق الحس الاجتماعي لديه... فمرحلة المراهقة من الناحية الاجتماعية هي المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، و عليه ينطلق لحياة أوسع محاولاً التخلص من القيود و الخضوع الكامل للأسرة، و يصبح قادراً على الانتماء للجماعة و الاقترا نكوسيلة تزيده الشعور باستقلاله، و تكوين صدقات."¹

و النشاط البدني و الرياضي يعتبر أحد أهم مظاهر النشاط الجماعي الهادف، حيث يسعى فيها أستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى خلق الجو الملائم من خلال اقتراح النشاط المناسب التي تعزز فيه روح المنافسة الشريفة، وهو الأمر الذي يجعل أوضاعه الاجتماعية تستقيم، فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية التي تهيم عليها روح الفريق و ما تنطوي عليه هذه الروح من تعاون بين أفرادها.

¹صالح عبد العزيز، "التربية وطرق التدريس"، ط 2، دار المعارف، مصر، 1981، ص 71

²محمود حمودة، الطفولة و المراهقة و المشكلات النفسية و العلاج، ط 1، الناشر المؤلف، القاهرة، 1991، ص 53

³محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص 167

4.3 مظاهر النمو الحركي:

"في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة. كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة. تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها¹."

ويضيف حامد عبد السلام زهران ويقول: "تصبح الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد إتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي بيم المثير والاستجابة لهذا المثير²"

5.3 مظاهر النمو الانفعالي:

"ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعاً مباشراً لنمو الفرد فتتغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو³"

ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة، وتظل هذه الانفعالات قوية يلونها الحماس وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع⁴

مما سبق يمكن أن تستخلص بأن الانفعالات في مرحلة المراهقة تتميز بسرعة الاستجابة، كما تتضح في هذه المرحلة مظاهر الخوف، الغضب والتمرد وكل هذه المظاهر تؤثر على صحة المراهق ونشاطه العقلي ونموه.

4 مشاكل المراهقة:

1.4 المشاكل النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات. والمراهق يميل إلى الحرية من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع. فالمراهق يعتبر الانخراط في المجتمع يحط من قيمته بغض النظر عن صلاحه أو ضرره. وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد فظهرها أحياناً في شكل تمرد وعصران، فهو نعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف به وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدوانى.

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 1، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 147

² حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو، ط 5، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 374

³ فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة، ص 301

⁴ حامد عبد السلام زهران، نفس مرجع ص 383-384

2.4 المشاكل الانفعالية :

"إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف فعاليته وحدثها واندفاعها و هذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال هذا يقوده للافتخار أحيانا و بالحياد و الخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الني ينتقل إليها و التي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته و سلوكاته" 1

3.4 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتجاجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه ومكانه في المجتمع والإحساس بأنه فرد مرغوب فيه، وفي هذا الإطار سوف نتناول كلا من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق.

4.4 مشكلات المراهق داخل أسرته:

- وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية و النفسية لذاته.
- إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة.
- خلافات الوالدين فيما بينهما و كذا تدخلهما في إختيار الأصدقاء.
- الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة و عدم حصوله على أشياء خاصة به.

5.4 مشكلات تعود إلى المدرسة:

- شك المراهق بقدراته و عدم الثقة بنفسه، وهذا راجع لعدم توفر النصائح و التوجيهات.
- ضعف التركيز عند التفكير و عدم القدرة على تخطيط و تنظيم الوقت.

5. مميزات المراهق في هذا الطور:

- " -الاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها.
- الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.
- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ضغوط الدوافع الجنسية.
- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- البحث عن الجنس الآخر.
- النضج الجنسي¹.

¹فوزي محمد جبل، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 427

6. متطلبات المراقبة في هذا الطور:

تعتبر مرحلة المراقبة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بجذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة:

الحاجة إلى الاحترام.

الحاجة إلى إثبات الذات.

الحاجة إلى الحب والحنان.

الحاجة للمكانة الاجتماعية.

الحاجة للتوجيه الإيجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي

7. متطلبات المراقبة من الناحية البدنية:

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط. حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم .

- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم .

- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة .

- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطوية بالدرس وخارجه .

- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم .

- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلفية (الروح الرياضية القيادية، التعاون، الاحترام).

- العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريعية).

- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة¹.

¹بلهادي شامة، قروي وفاء، همامي فدوى، الحاجة للانجاز وعلاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2006، ص 13

8. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ثمانادي الرياض، فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا ودرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية."
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية¹.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة² لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

1 أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط 1، بدون بلد، 1996، ص 185

2 أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، نفس مرجع، ص 185

الخلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى عندنا بعد تقديم محتوى الفصل، هو أن مرحلة المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، بحكم التغيرات الجسمية والفيزيولوجية التي تصاحب المرحلة، بحيث لا يجد المراهق سبيلا للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها إلا بممارسة النشاطات الرياضية، فهي التي تنمي وتقوي بدنه وتساعد على اكتساب السمات الشخصية السليمة والمقبولة بين أفراد المجتمع.

كما أنه كلما زادت الرعاية من طرف الأسرة والمؤسسات التربوية والمجتمع لهذه الشريحة، كانت النتيجة تكوين أفراد صالحين يخدمون مجتمعاتهم، وهذا يتطلب معرفة مراحل وخصائص وعلاقات هذه الشريحة من المجتمع لتفادي التصادمات وعدم التكوين الجسد.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
طرق ومنهجية
البحث

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها¹.

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بضرورة إلى مهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، بالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

في هذا الفصل سنحاول ان نوضح اهم الاجراءات التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق الا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

¹فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي فرنسي عربي أكاديميا، بيروت، لبنان، 1998 ص 231

1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية، وهي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تخطيط الخطوط العريضة للبحث، وذلك لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية.

ولذلك حاولنا استغلال الدراسة الاستطلاعية والاستفادة منها كخطوة منهجية علمية يحث قمنا بتسجيل جملة من الملاحظات التي تساعدنا في تحديد مسار دراستنا.

كما أفادت هذه الدراسة في عدة جوانب من بينها:

- الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثين عند إجراء الاختبارات الرئيسية.

- جمع البيانات حول الاختبارات والنظر في الوسائل التي ستستعمل لإجراء الدراسة.

2- منهج البحث:

هي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب صدقها من عدمها ولقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي المقارن ويقوم المنهج الوصفي المقارن كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد، وضع الفروض واختيار الفئة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها ووضع النتائج وتحليلها في عبارة واضحة ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.¹

3-مجتمع البحث:

أجريت الدراسة على فريق أولمبيك مستقبل زموري بومرداس.

¹ ديولد فان دالين (تأليف) محمد نبيل نوفل وآخرون: "مناهج البحث في التربية وعلم النفس" ط2، 1984، ص313.

4- عينة البحث:

عينة البحث هي عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع.

وعليه تم اختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة والتي تضمنت 15 لاعب من أصل 20 لاعب.

- 05 لاعبين في خط دفاع.

- 05 لاعبين في خط الوسط.

- 05 لاعبين في خط الهجوم.

5- متغيرات الدراسة:

1.5- المتغير المستقل:

المتغير المستقل يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

والمتغير المستقل في الدراسة الحالية هو: مراكز اللعب.

2.5- المتغير التابع:

المتغير التابع يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

والمتغير التابع في الدراسة الحالية هو: الصفات البدنية.

6 مجالات البحث:

1.6- المجال المكاني:

أجريت الاختبارات الميدانية في الملعب البلدي زموري.

2.6- المجال الزماني:

أجريت الدراسة النظرية من بداية 2020/01/15 إلى 2020/09/12

أما عن الاختبارات الميدانية فقد قمنا بها في الفترة الممتدة من 2019/12/19 إلى 2020/01/08.

7 - أدوات البحث:

1.7-طريقة البحث البيبليوغرافي:

الالمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجالات والملتقيات العلمية، وشبكة الإنترنت كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بالأداء البدني.

2.7-القياسات المرفولوجية:

من خلال هذه الخطوة قمنا بقياس الخصائص المرفولوجية للاعبين والمتمثلة في الطول، الوزن وحساب مؤشر الكتلة الجسمية.

3.7-الاختبارات:

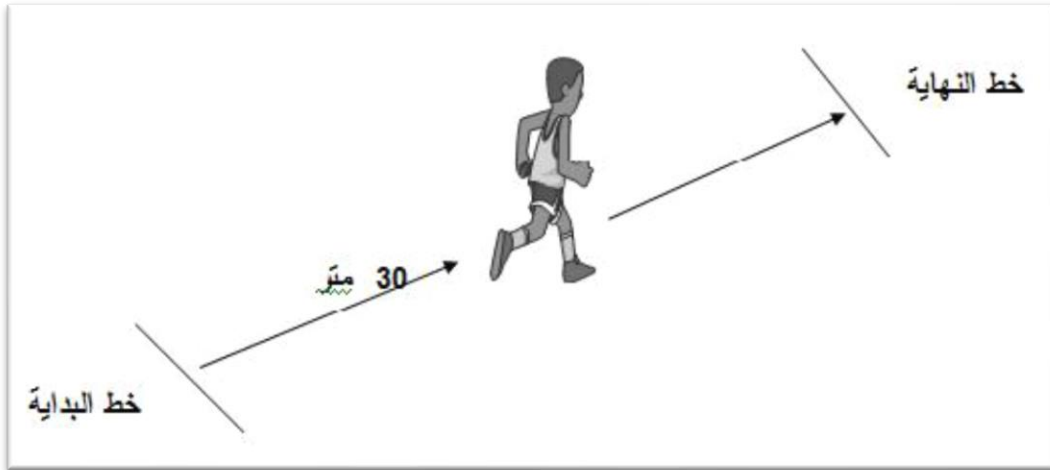
قمنا بإجراء مجموعة من الاختبارات الميدانية على لاعبي الفريق وتتمثل هذه الاختبارات فيما يلي:

1.3.7. اختبار السرعة "30م""10م":

الهدف من الاختبار: تقييم سرعة الجري في مسافة معينة.

الأدوات اللازمة: مساحة مناسبة لإجراء الاختبار، مقياتي، صافرة، أقماع.

إجراءات الاختبار: مع إعطاء إشارة الإنطلاق يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30م و10 م وعند الوصول إلى خط النهاية نقوم بتوقيف الميقاتي لنسجل الزمن المستغرق في قطع المسافة، ولكل لاعب ثلاث محاولات بحيث تسجل له أحسن محاولة.



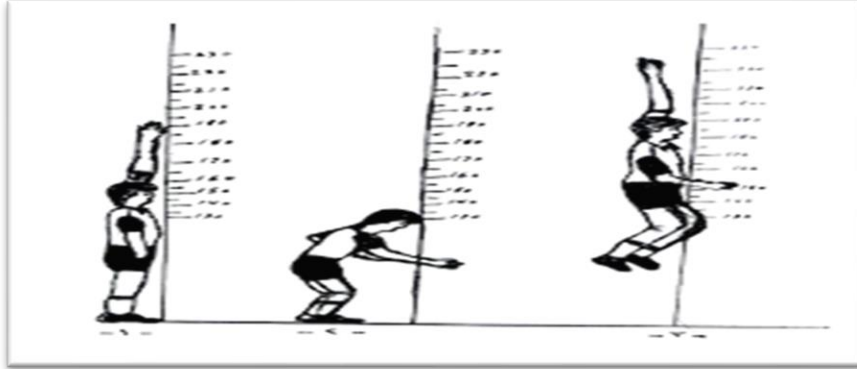
الشكل رقم (01): يمثل كيفية اداء لاختبار السرعة

2.3.7 "Test Sargent".

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية في الوثب العمودي.

الأدوات اللازمة: حائط، شريط قياس، طباشير.

إجراءات الاختبار: يقوم المختبر بالوقوف أمام الحائط الذي يلصق عليه شريط القياس المدرج بالسنتيمتر ثم يرفع يده ليضعها في أعلى امتداد ممكن حيث رجليه على الأرض فנסجل النتيجة H1، ومن ثم يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة وذلك بعد ثني خفيف لرجليه، يضع إضارة بالطباشير فتحسب النقطة الثانية H2، ليحسب الفرق وهو ما يمثل نتيجة الاختبار (H1-H2).¹

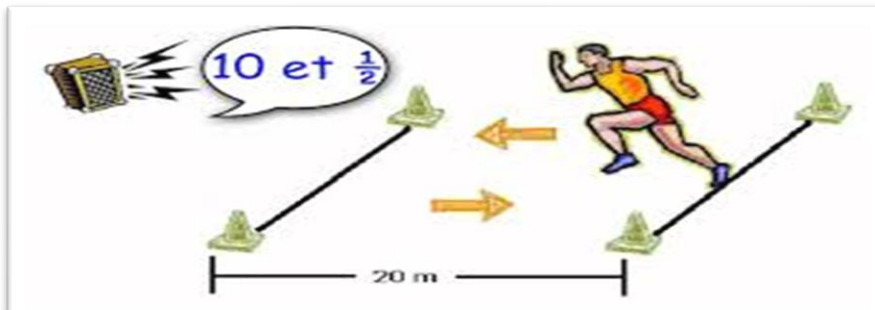


الشكل رقم (02): يمثل كيفية اداء لاختبار الوثب العمودي من الثبات

3.3.7 الهدف من الاختبار: تقدير Vo2max.

الأدوات اللازمة: أرضية لمجري بمسافة 20 م محددة بأقماع، أقماع، مكبر الصوت، تسجيل الصوت الخاص بالاختبار.

إجراءات الاختبار: مع إشارة بدء سير الاختبار يقوم اللاعبون بالجري لمسافة 20 م ذابا و إيابا بإيقاع متزا يد ب 0.5 كم/سا، و يتزامن هذا مع الصوت الذي يصدر بصفة آلية مبرمجة، وعندما يصبح اللاعب غير قادر على الوصول إلى القمع في الوقت الذي يصدر فيه المؤشر الصوتي نضطر إلى إيقافه.²



الشكل رقم (03): يمثل كيفية اداء لاختبار الجري المكوكي لمسافة 20 متر

¹ Krideche ml : evulation de la détente vericle et sa corrélaation avec les parentères anthropomérique des jeunes basketteurs algérien de 19 ans. 2016 p33-39

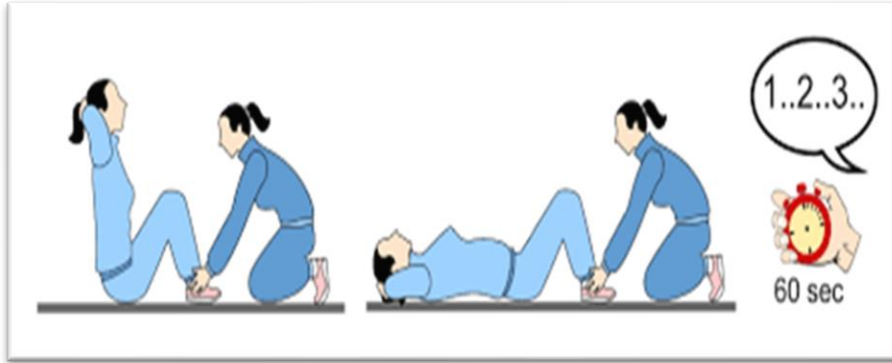
² Test navette de luc léger de patrick bacquaert le 05.09.2018

4.3.7. اختبار قوة تحمل البطن (دقيقة) 1minute Endurance abdominale:

-الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي لحزام البطن.

-الأدوات اللازمة: مقياتي، صافرة.

-إجراءات الاختبار: يأخذ اللاعب وضعية الاستلقاء على الظهر، تكون اليدين بالضرورة وراء الرقبة مع ثني الركبتين وعلى ذلك يقوم زميل بتثبيت قدمي اللاعب المختبر على الأرض، ويجب على اللاعب سحب الصدر إلى الركبتين ثم العودة بالظهر إلى الأرض في أسرع وقت مع تكرار أكبر عدد ممكن في الوقت المحدد.¹

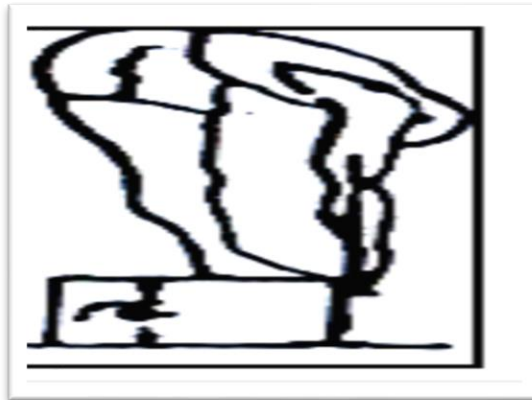


الشكل رقم (04): يمثل كيفية اداء لاختبار الجلوس من الرقود "Sit Up" 60 ثا

5.3.7. إختبارات المرونة:

الأدوات اللازمة: مقعد مثبت به مسطرة مدرجة مرتفع عن الارض 50 سم ويسمح بالقياس أسفل وأعلى مكان حافة الوقوف.

*طريقة الأداء: يقف اللاعب فوق مقعد بحيث يكون مقدمة القدمين على الحافة ثم يقوم بثني جسمه أماما والأسفل للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة مع مراعاة ضم القدمين وعدم ثني الركبتين.



الشكل (05): يمثل كيفية اداء لاختبار مرونة الجذع من الوقوف

¹ عصام الوشاحي التدريب بالأثقال القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع مصر، 1994 ص 142

- مرونة ثابتة (مرونة الأطراف العليا):

الأدوات اللازمة: العصا ومكان مسطح ومقياس

*طريقة الأداء: رفع العصا لأعلى مستوى ممكن، مع إبقاء الأنف على الأرض وقياس مسافة عمودية التي ترتفع بها من الأرض الى أقرب مسافة، تكرر 3 مرات ونسجل أفضل مسافة. 1



الشكل رقم (06): يمثل كيفية اداء لاختبار مرونة الاطراف العلوية

شكل رقم (6): يبين إختبار مرونة ثابتة

طريقة التحليل الاحصائي:

-تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل فئة.

-تم تحديد عتبة الدلالة الغحصائية ب ($P > 0.05$)

- 8 صعوبات البحث:

من أهم صعوبات والعراقيل التي إعترضتنا منذ بداية قيامنا بهذه الدراسة نذكر مايلي:

-في معظم الأحيان لا يحضر جل اللاعبين مما يؤدي بنا إلى تأجيل أداء بعض الإختبارات.

-الجدية في أداء الإختبارات البدنية التي تتطلب جهدا مضاعفا كانت عند بعض اللاعبين سيئة.

عدم تقبل بعض اللاعبين بفكرة أداء الإختبارات البدنية وهذا راجع إلى الإجهاد البدني جراء التحضير لمباريات البطولة ومناقسة الفريق عليها.

-طول المدة إجراء الإختبارات.

-صعوبة الالتقاء مع زملاء البحث العلمي بسبب الفيروس كورونا.

-صعوبة الالتقاء مع المشرف.

-صعوبة وجود المعاريف والكتب في مكتبة الجامعة.

¹brian mackenzie: 101 performance evaluation tests p 90

خلاصة:

لقد تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى كيفية القيام بإجراءات البحث الميدانية والتي اعتمدنا فيها على المنهج الوصفي، كما تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية ومجالات دراستنا ومجتمع الدراسة وكذا العينة المدروسة، وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات المنهجية المستعملة والوسائل الإحصائية.

الفصل الخامس

عرض تحليل

ومناقشة النتائج

1 - عرض وتحليل النتائج:

1 - 1 - مقارنة نتائج الاختبارات البدنية عند اللاعبين حسب مناصب اللعب في رياضة كرة القدم.

1 - 1 - 1 - مقارنة مستوى القدرات البدنية بين المدافعين ووسط ميدان عند لاعبي كرة القدم.

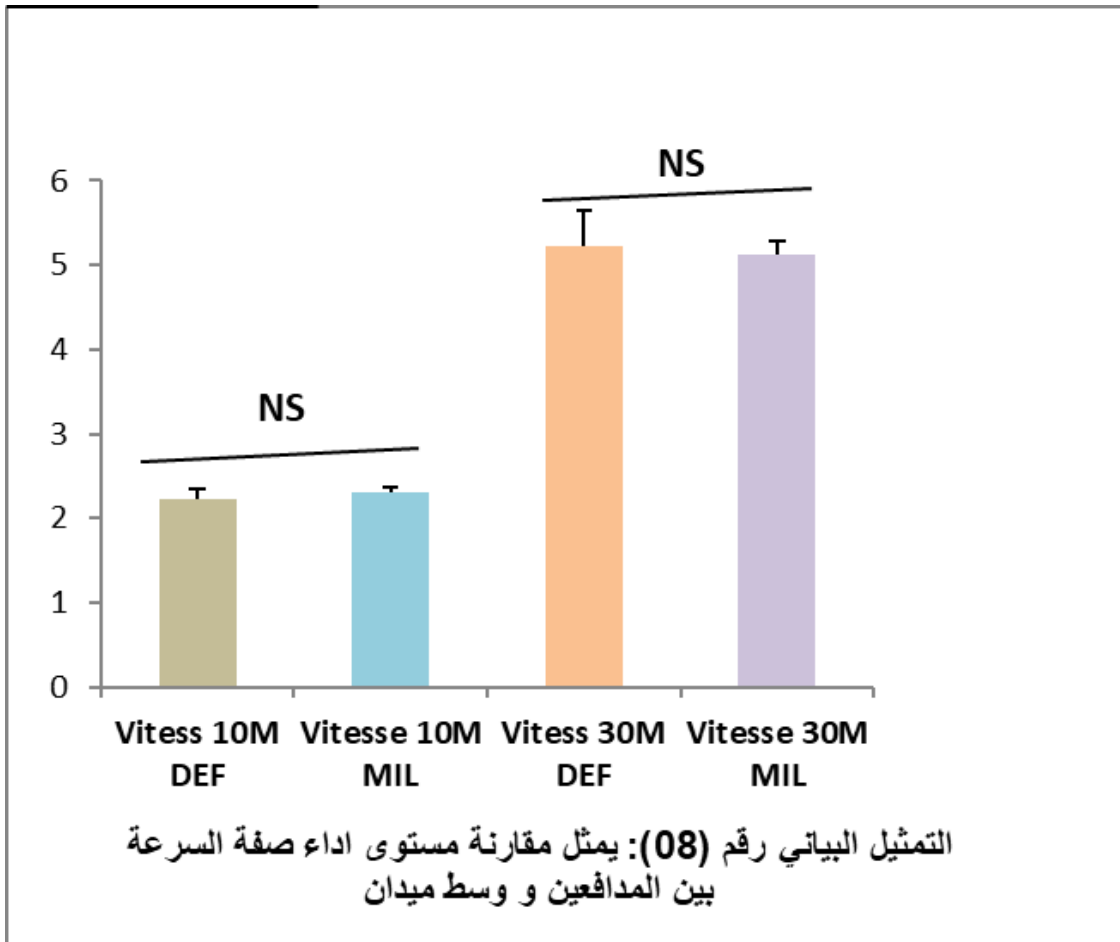
- جدول رقم (08): يبين مقارنة نتائج اختبارات السرعة لمسافة (10 م، 30 م) بين المدافعين ووسط ميدان.

الاختبارات	المدافعين	وسط ميدان	قيمة "p"	مستوى الدلالة
السرعة 10م (ثا)	0.11±2.23	0.05± 2.31	0.66	0.05
السرعة 30م (ثا)	0.42± 5.23	0.17± 5.12	0.62	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين المدافعين ووسط ميدان في نتائج اختبارات السرعة لمسافة 10م و30م لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة

$P \leq 0.05$

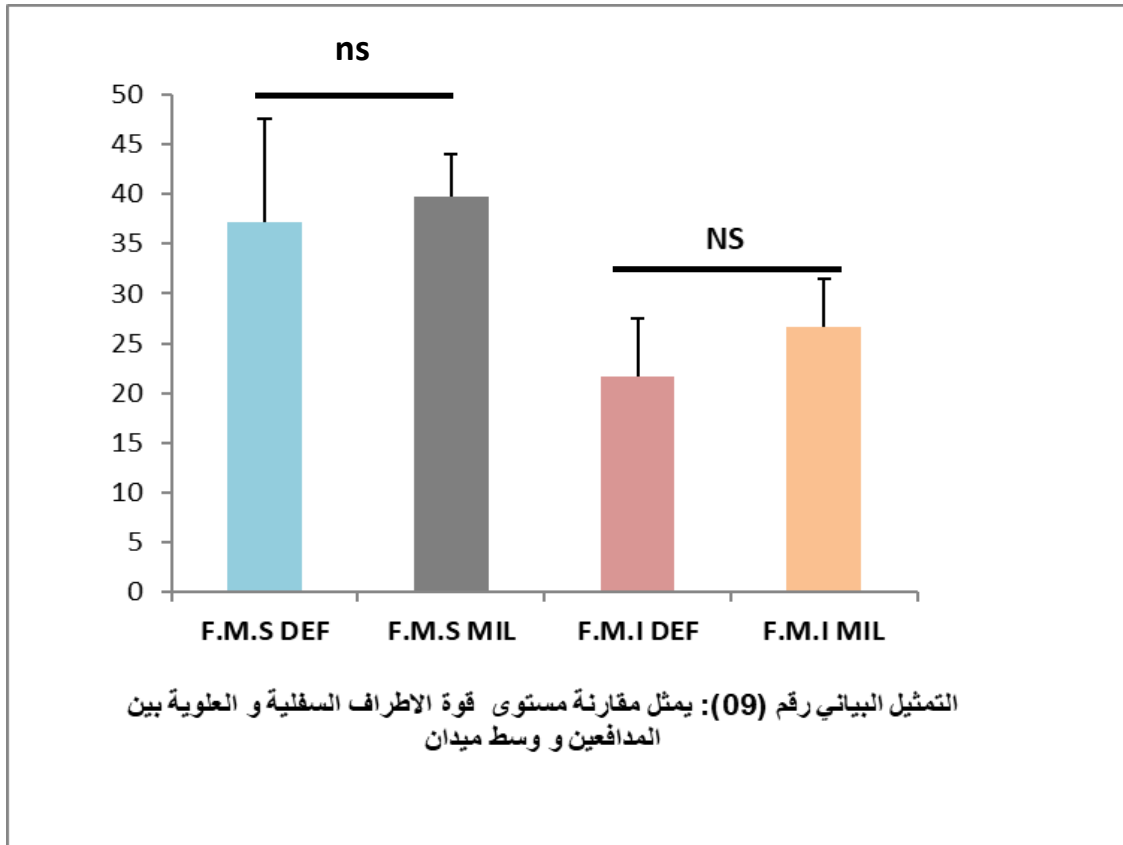


جدول رقم (09): يبين مقارنة نتائج اختبارات القوة للاطراف السفلية والعلوية بين المدافعين ووسط ميدان.

الاختبارات	المدافعين	وسط ميدان	قيمة "p"	مستوى الدلالة
قوة الاطراف العلوية (عدد)	37.2 10.31±	4.21± 39.8	0.62	0.05
قوة الاطراف السفلية (سم)	5.90± 21.6	4.83± 26.6	0.18	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين المدافعين ووسط ميدان في نتائج اختبار قوة الاطراف العلوية والاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

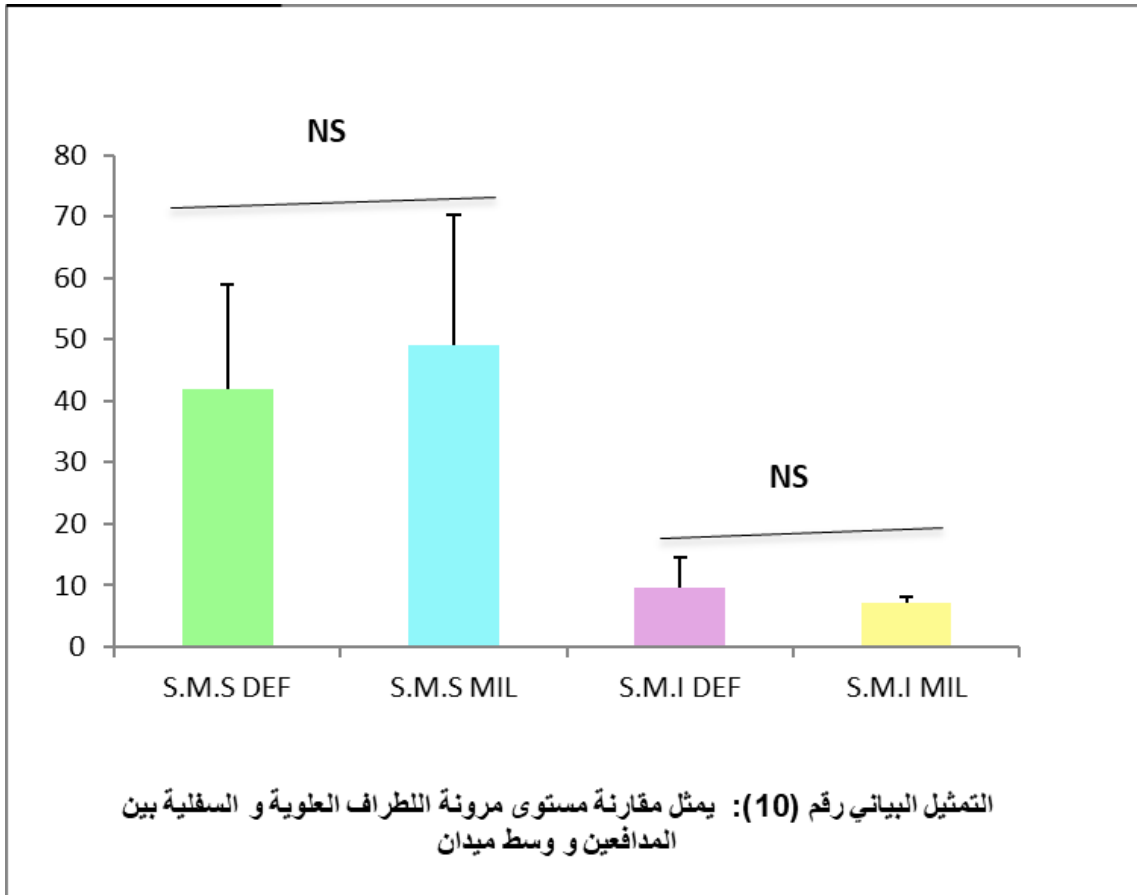


- جدول رقم (10): يبين مقارنة نتائج اختبارات المرونة للاطراف السفلية والعلوية بين المدافعين ووسط ميدان.

الاختبارات	المدافعين	وسط ميدان	قيمة "p"	مستوى الدلالة
مرونة الاطراف العلوية (سم)	17.24± 41.8	21.35± 49	0.57	0.05
مرونة الاطراف السفلية (سم)	4.74± 9.7	1.02± 7.1	0.26	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين المدافعين ووسط ميدان في نتائج اختبار مرونة الاطراف السفلية والاطراف العلوية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

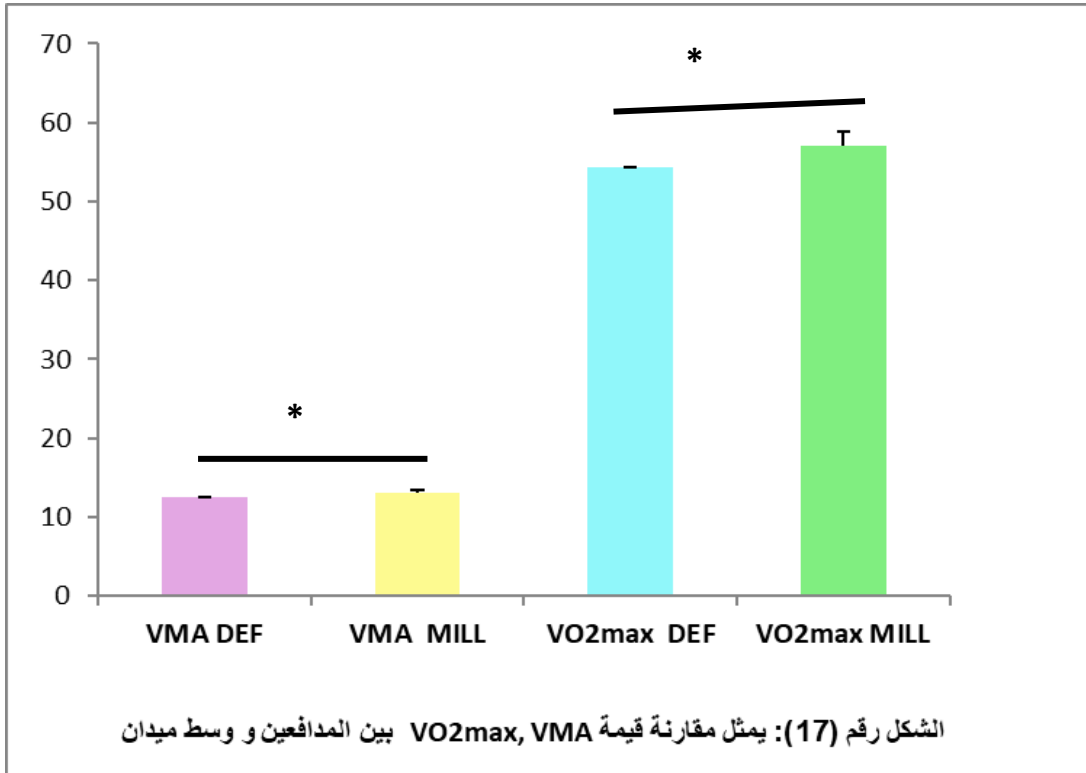


- جدول رقم (11): يبين مقارنة نتائج قيمة Vo2max وVMA بين المدافعين ووسط ميدان.

مستوى الدلالة	قيمة "p"	وسط ميدان	المدافعين	
0.05	0.01	1.86±56.98	0±54.25	Vo2max
	0.01	0.35±13	0±12.5	VMA

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة P≤0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا وجود فروق دالة احصائيا بين المدافعين ووسط ميدان في نتائج اختبار المدوامة vma و vo2max لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة P≤0.05



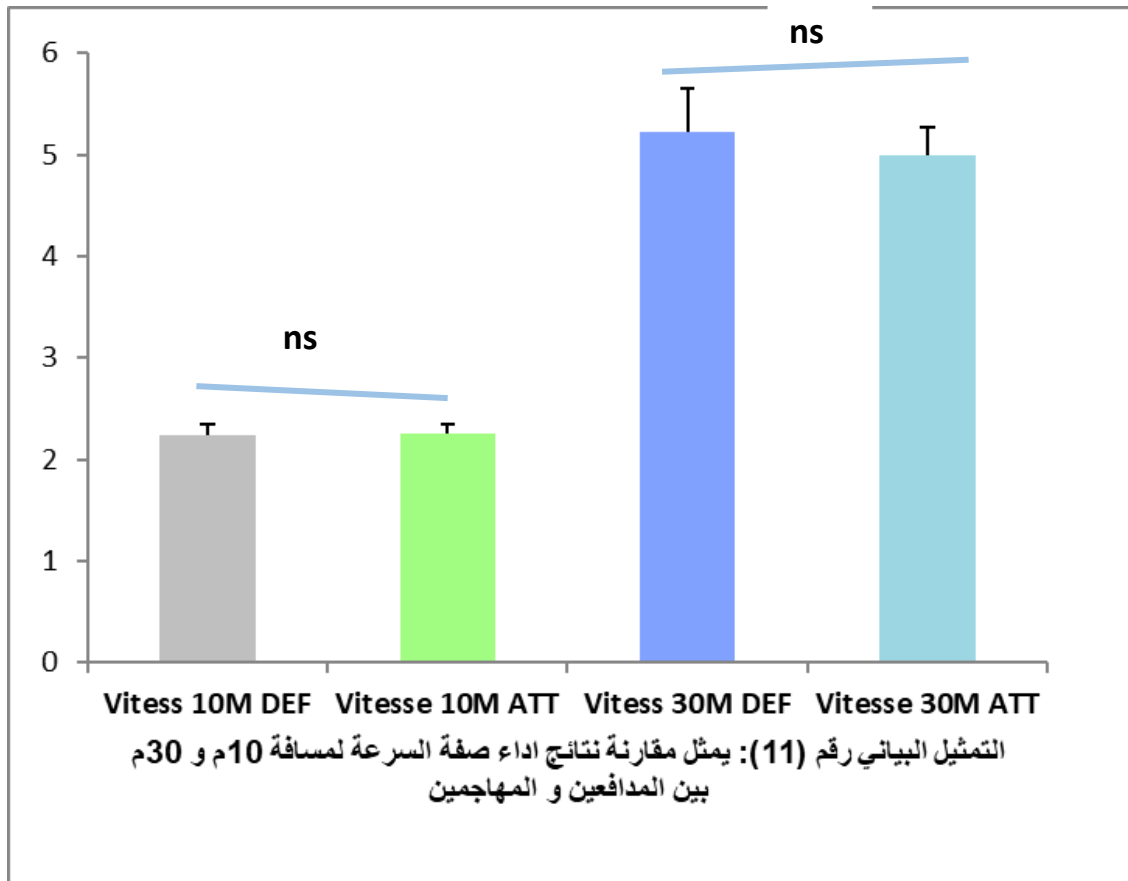
1 - 1 - 2 - مقارنة مستوى القدرات البدنية بين المدافعين والمهاجمين عند لاعبي كرة القدم.

- جدول رقم (12): يبين مقارنة نتائج اختبارات السرعة لمسافة (10 م، 30 م) بين المدافعين والمهاجمين.

الاختبارات	المدافعين	المهاجمين	قيمة "p"	مستوى الدلالة
السرعة 10م (ثا)	± 2.23 0.11	2.25 0.09±	0.54	0.05
السرعة 30م (ثا)	5.23 0.42±	4.99 0.28±	0.32	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين المدافعين والمهاجمين في نتائج اختبارات السرعة لمسافة 10م و30م لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

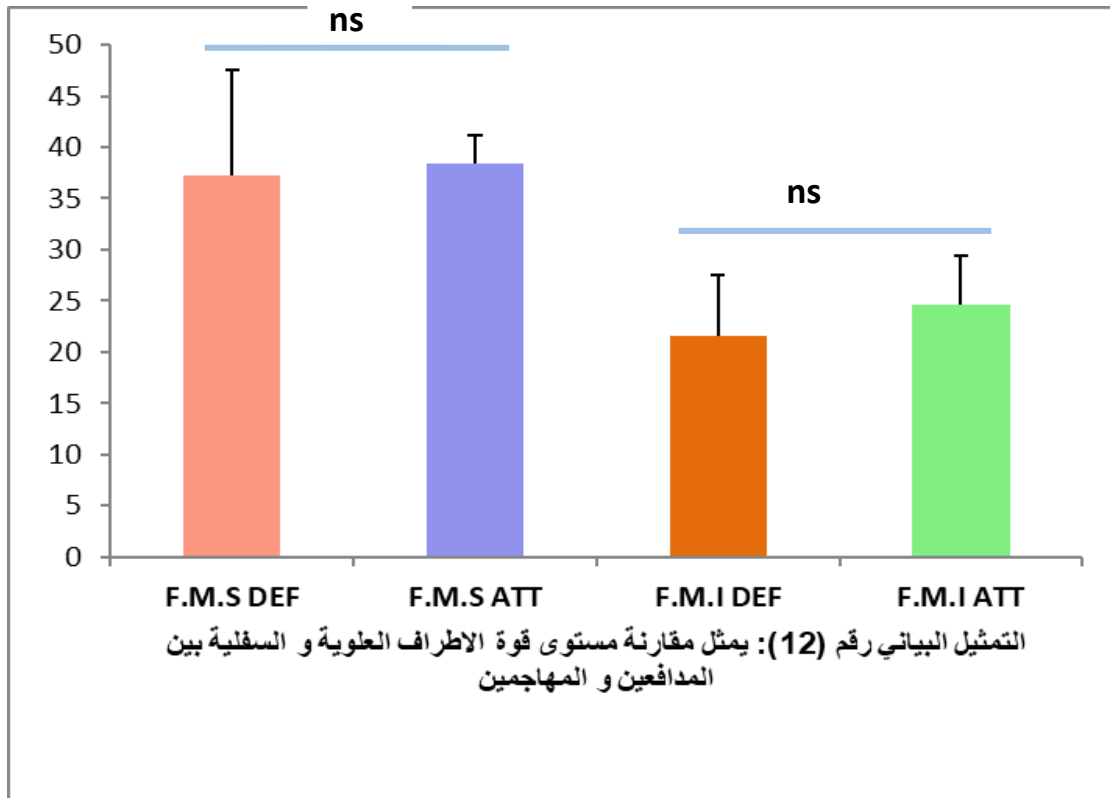


- جدول رقم (13): يبين مقارنة نتائج اختبارات القوة للاطراف السفلية والعلوية بين المدافعين والمهاجمين.

الاختبارات	المدافعين	المهاجمين	قيمة "p"	مستوى الدلالة
قوة الاطراف العلوية (عدد)	± 37.2 10.21	38.4 2.70±	0.81	0.05
قوة الاطراف السفلية (سم)	21.6 5.90±	24.6 4.77±	0.40	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين المدافعين والمهاجمين في نتائج اختار القوة للاطراف العلوية والاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

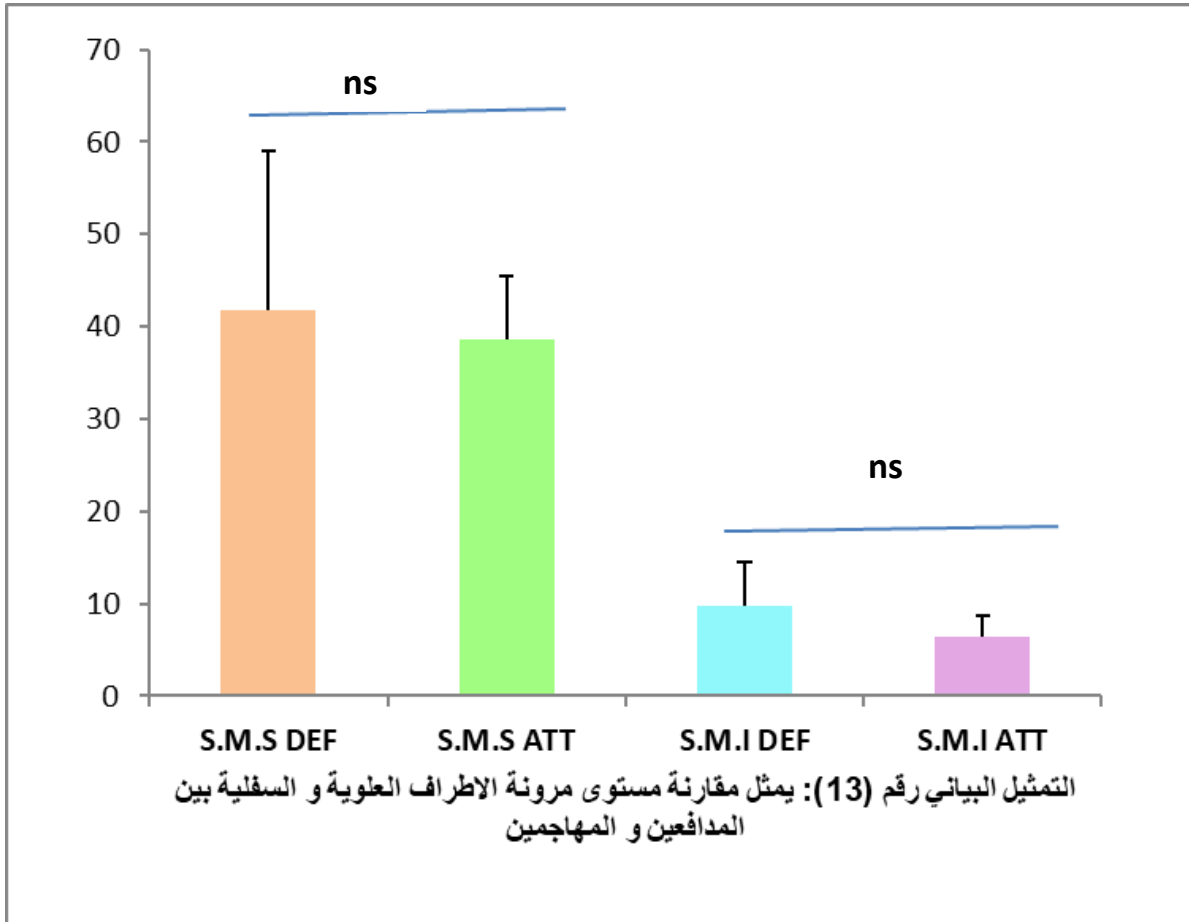


- جدول رقم (14): يبين مقارنة نتائج اختبارات المرونة للاطراف السفلية والعلوية بين المدافعين والمهاجمين.

الاختبارات	المدافعين	المهاجمين	قيمة "p"	مستوى الدلالة
مرونة الاطراف العلوية (سم)	41.8 17.24±	38.6 6.95±	0.71	0.05
مرونة الاطراف السفلية (سم)	9.7 4.75±	6.4 2.30±	0.20	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فرق دالة احصائيا بين المدافعين والمهاجمين في نتائج اختبار مرونة الاطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

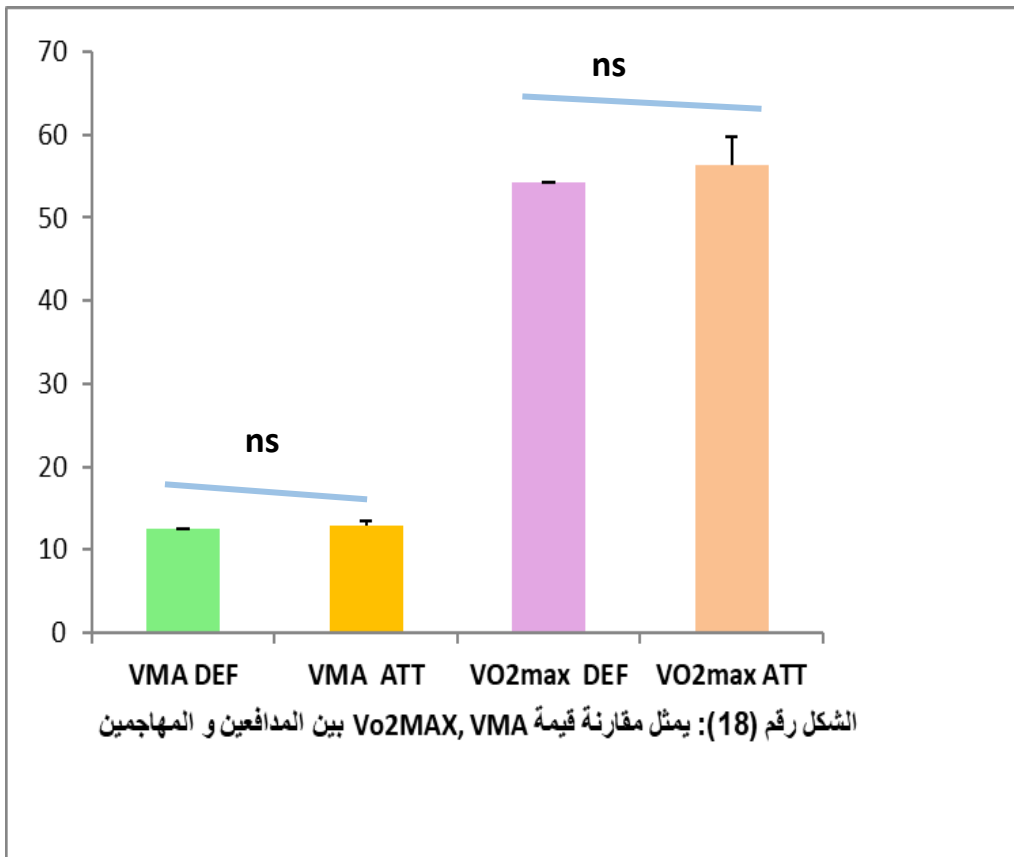


- جدول رقم (15): يبين مقارنة نتائج قيمة Vo2max وVMA بين المدافعين والمهاجمين.

مستوى الدلالة	قيمة "p"	المهاجمين	المدافعين	لاختبارات
0.05	0.19	3.37±56.52	0±54.25	Vo2max
	0.21	0.65±12.9	0±12.5	VMA

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة P≤0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين المدافعين والمهاجمين في نتائج اختبار المدوامة Vo2max وvma لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة P≤0.05

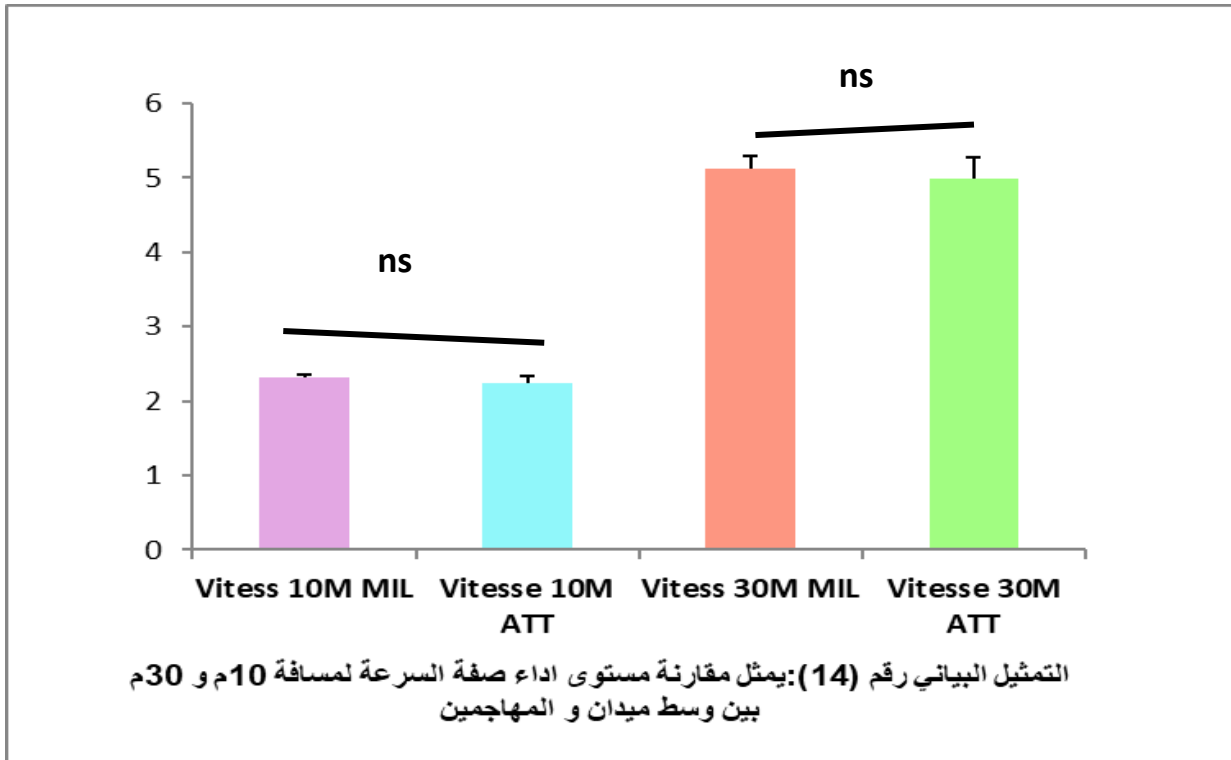


3-1-1 - مقارنة مستوى القدرات البدنية بين ووسط ميدان والمهاجمين عند لاعبي كرة القدم.
- جدول رقم (16): يبين مقارنة نتائج اختبارات السرعة لمسافة (10 م، 30 م) بين وسط ميدان والمهاجمين.

الاختبارات	وسط ميدان	المهاجمين	قيمة "p"	مستوى الدلالة
السرعة 10م (ثا)	2.31 0.05±	2.25 0.09±	0.21	0.05
السرعة 30م (ثا)	5.12 0.17±	4.99 0.28±	0.39	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين وسط ميدان والمهاجمين في نتائج اختبارات السرعة لمسافة 10م و30م لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

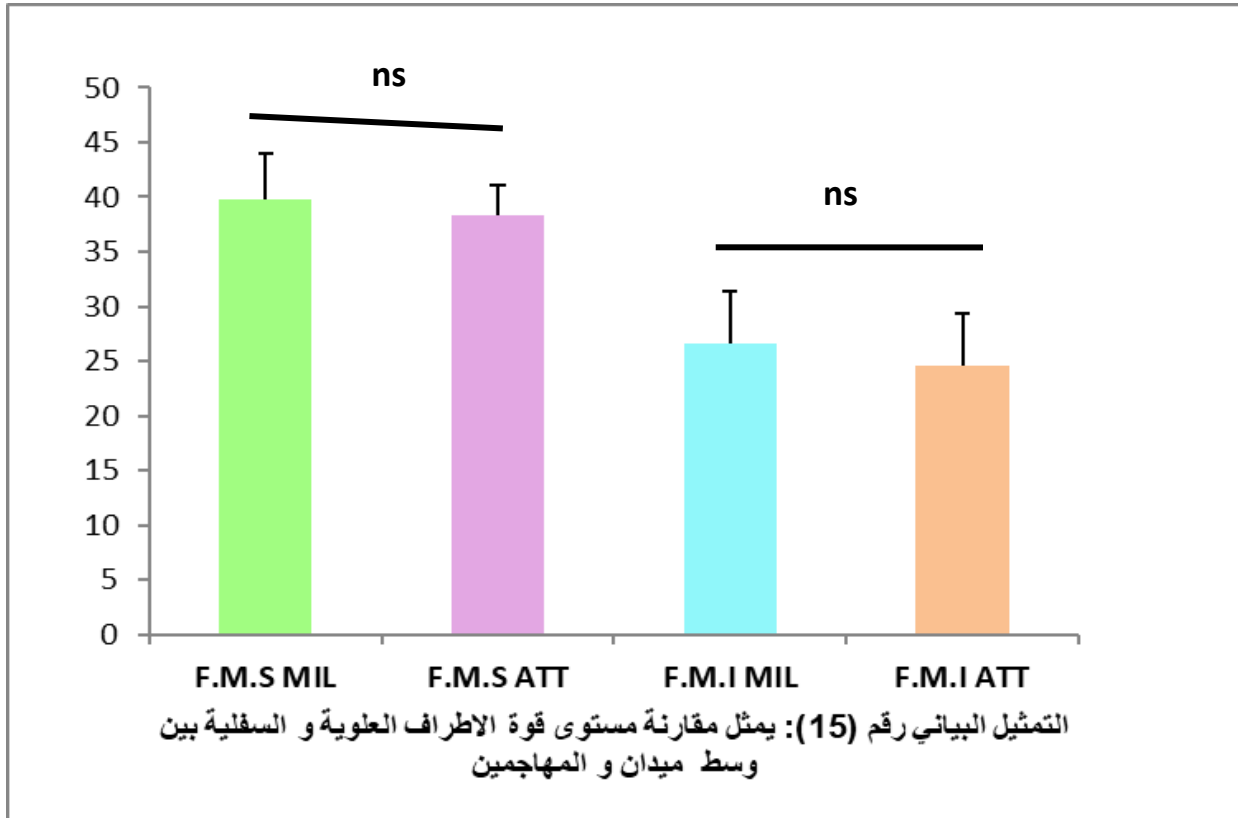


- جدول رقم (17): يبين مقارنة نتائج اختبارات القوة للاطراف السفلية والعلوية بين وسط ميدان والمهاجمين.

الاختبارات	وسط ميدان	المهاجمين	قيمة "p"	مستوى الدلالة
قوة الاطراف العلوية (عدد)	39.8 4.21±	38.4 2.70±	0.55	0.05
قوة الاطراف السفلية (سم)	26.6 4.83±	24.6 4.77±	0.53	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين وسط ميدان والمهاجمين في نتائج اختبار قوة الاطراف العلوية والاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

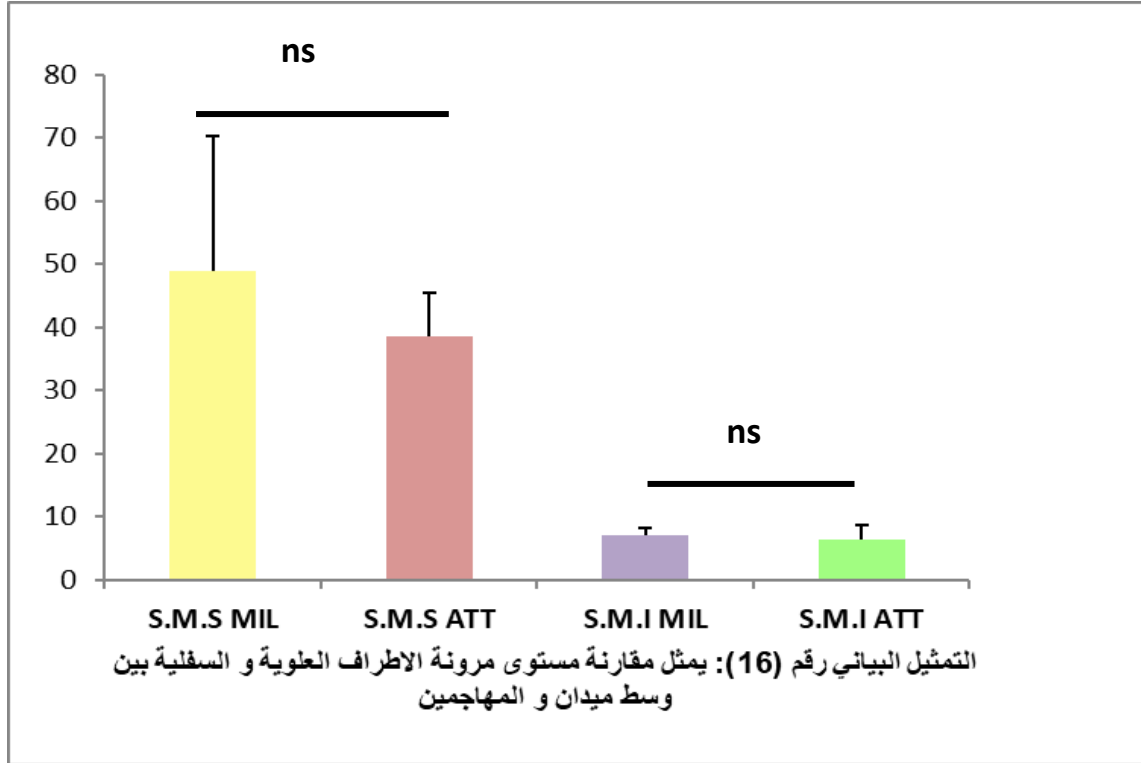


- جدول رقم (18): يبين مقارنة نتائج اختبارات المرونة للاطراف السفلية والعلوية بين وسط ميدانوالمهاجمين.

الاختبارات	وسط ميدان	المهاجمين	قيمة "p"	مستوى الدلالة
مرونة الاطراف العلوية (سم)	49 21.35±	38.6 6.95±	0.33	0.05
مرونة الاطراف السفلية (سم)	7.1 1.02±	6.4 2.30±	055	

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة $P \leq 0.05$

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين وسط ميدان والمهاجمين في نتائج اختبار مرونة الاطراف العلوية والاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

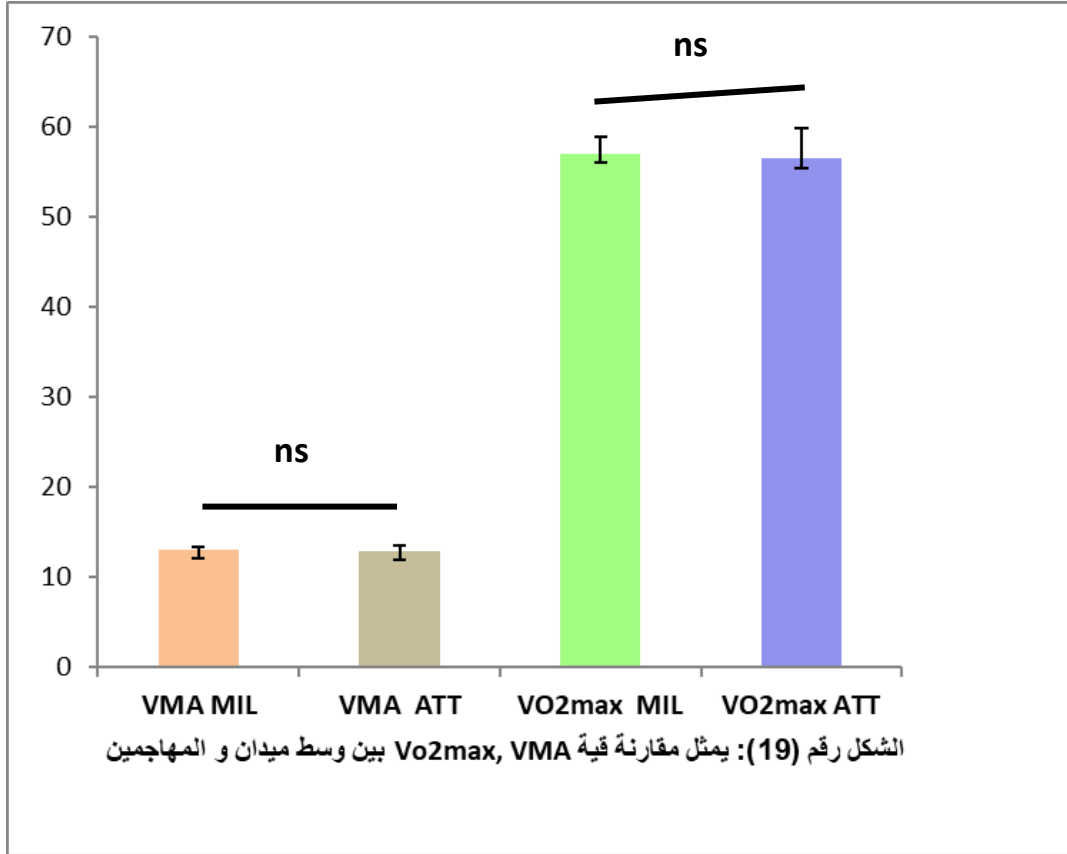


- جدول رقم (19): يبين مقارنة نتائج قيمة Vo2max وVMA بين وسط ميدان والمهاجمين.

مستوى الدلالة	قيمة "p"	المهاجمين	وسط ميدان	
0.05	0.75	3.37±56.42	1.86±56.98	Vo2max
	0.77	0.65±12.9	0.35±13	VMA

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري، عتبة الدلالة P≤0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه اتضح لنا بعدم وجود أي فروق دالة احصائيا بين وسط ميدان والمهاجمين في نتائج اختبار المتداومة vma وvo2max لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة عند مستوى الدلالة P≤0.05



3. مناقشة النتائج:

بعد ان كانت الدراسة تهدف الى معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا في مستوى اداء بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع - وسط ميدان وهجوم) للفئة العمرية اقل من 17 سنة للنادي الرياضي اولمبيك مستقبل زموري بولاية بومرداس، فبعد المعالجة الاحصائية وعرض وتحليل سنتطرق الى مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

❖ **الفرضية الاولى التي نصت :** " على وجود فروق دالة احصائيا في مستوى القدرات البدنية بين اللاعبين المدافعين و وسط ميدان في راحة كرة القدم للفئة العمرية اقل من 17 سنة"، بعد المعالجة الاحصائية و تحليل النتائج تبين لنا بعدم وجود اي فروق دالة احصائيا في نتائج اختبار السرعة لمسافة 10م و 30م ، و نتائج اختبار القوة الانفجارية للاطراف السفلية و قوة الاطراف العلوية، و نتائج اختبار مرونة الاطراف العلوية و الاطراف السفلية بين اللاعبين المدافعين و وسط ميدان عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ وهذا راجع إلى أن هناك متغيرات أي دلالة إحصائية بين الخطوط الثلاثة أخرى تدخل في تحديد صفة المرونة الأوتار – المفاصل – الأربطة -و العضلات أما اختلاف المراكز فلم يؤثر في هذه الصفة. هذه النتائج كانت منتظرة حيث أن المرحلة العمرية ليست هي المرحلة التي تتطور فيها صفة المرونة و إنما تكون قبل هذه المرحلة أي في مرحلة الأشبال و خاصة الأصاغر والأطفال، حيث تعتبر صفة وراثية تولد مع الإنسان و تبدأ بالنقصان إذا لم نحافظ عليها ، و أن التدريب عليها يمكن أن يطورها و ينميها إلى درجة أعلى ، هذا ما اشار اليه (عمر ابراهيم محمد حسين، 2012) على عدم وجود اي فروق دالة احصائيا بين الخصائص البدنية و مراكز اللعب و ذلك السبب يرجع الى وجود تقارب في مستوى اللاعبين في الخصائص البدنية في لعبة كرة القدم خصوصا انه لا يوجد تدريب مستمر و تخصيصه لتدريب المراكز، كما يربط الباحث عدم وجود الخصائص البدنية لقلة التدريبات و عدم الاستمرار بالتدريب المنظم و الاكتفاء بتحضير اللاعبين بوقت البطولة و بالاضافة لعدم وجود الخبرة عند اللاعبين، و عدم التنوع في التدريبات للاعبين حسب المراكز داخل الملعب و اكتفائهم بالتدريب بشكل عام و بنفس الاسلوب لنفس المراكز و يعتبرون ان لاعب الوسط ممكن ان يلعب مكان اللاعب المدافع و بنفس المستوى و هذا ما يدل على عدم التخصصية في مراكز اللعب،

أما بخصوص اختبار 20متر نافات تبين وجود فروق في نتائج الاختبار وهذا راجع ما يدل على ان هناك تأثير بمنصب اللعب عند لاعبي كرة القدم للفئة العمرية اقل من 17 سنة و نعزو ذلك الى وجود تدريب خاص وشاق للاعب الوسط خاصة. تطوير القدرة الهوائية (النظام الهوائي)

وبهذا يمكن القول بأن الفرضية الأولى للبحث تحققت جزئيا

❖ **الفرضية الثانية التي نصت:** " على وجود فروق دالة احصائيا في مستوى القدرات البدنية بين اللاعبين المدافعين والمهاجمين في رياضة كرة القدم للفئة العمرية اقل من 17 سنة". وبعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج تبين لنا بعدم وجود فروق دالة احصائيا في نتائج اختبار السرعة 10م و 30م في حين أنه من الناحية النظرية ينبغي أن تكون صفة السرعة أكثر تطورا عند المهاجمين وخاصة عند طلب الكرات في العمق و نتائج اختبار القوة الانفجارية للاطراف السفلية و قوة الاطراف العلوية، و نتائج اختبار مرونة الاطراف العلوية و الاطراف السفلية بين اللاعبين المدافعين و وسط ميدان عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ ، ما يدل على ان مستوى الاداء البدني اي مستوى القدرات البدنية لا يتاثر بمنصب اللعب عند لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة ونعزز ذلك الى وجود تقارب في مستوى البدني عند اللاعبين في رياضة كرة القدم وهذا ما أشارت إليه دراسة الطالبان ماستر (عبدو صالح الدين وبوطيش إسلام) على عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الخصائص البدنية في مراكز اللعب وذلك السبب يرجع إلى تقارب مستوى اللاعبين في الخصائص البدنية و مراكز اللعب.

الفرضية الثالثة والتي نصت على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية بين لاعبين وسط ميدان ومهاجمين في رياضة كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة وبعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج تبين لنا بعدم وجود فروق دالة احصائيا في نتائج اختبار السرعة 10م و 30م و نتائج اختبار القوة الانفجارية للاطراف السفلية و قوة الاطراف العلوية، و نتائج اختبار مرونة الاطراف العلوية و الاطراف السفلية بين اللاعبين المدافعين و وسط ميدان عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ ، ما يدل على ان مستوى الاداء البدني اي مستوى القدرات البدنية لا يتاثر بمنصب اللعب عند لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة عدم وجود تدريب خاص بين مراكز اللعب وأيضا إلى عدم وجود برنامج خاص لتدريب حسب مراكز اللعب وهذا ما لم يتطابق مع دراسة الطالبان قيدوم حيث نتائج المتواصل اليها في البحث أظهرت الدراسة انه هناك اختلاف في النتائج المرفولوجية وتقارب في نتائج البدنية السرعة - القوة - المرونة - القدرة اللاهوائية - المدوامة.

وبهذا يمكن القول بأن الفرضية الثانية والثالثة للبحث تنافت لم تتحقق

الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها من تحليلنا لنتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة استنتجنا مايلي:

* عدم وجود فوارق في اختبارات البدنية لدى اللاعبين في مناصب اللعب المختلفة (الدفاع - وسط - هجوم)

* وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون تمهيداً لدراسات أخرى في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم في الجزائر لمسير عمى الطريق الصحيح.

* نستنتج أن هذه المرحلة العمرية الأواسط ليست المرحلة الحاسمة في حدوث فروقات ذات دلالة بين مراكز اللعب بين اللاعبين. بينما تكون واضحة عند صنف الأكبر.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (الوسط والمدافعين) في اختبار 20 متر نافات.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (الوسط والمدافعين) في اختبار 20 متر نافات.

*لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر المرونة.

* لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر السرعة.

*لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر القوة.

*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم) في عنصر الرشاقة.

إقتراحات والتوصيات:

من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها حول موضوع الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة حسب مناصب اللعب (دفاع، وسط الميدان، هجوم).

والنتائج التي توصلنا إليها عن مدى تأثير الصفات البدنية في توجيه اللاعب إلى المنصب الملائم كل حسب مواصفاته البدنية، لذلك نقدم بعض الإقتراحات والتوصيات التي نرى أنه من الضروري الإشارة إليها قصد تنبيه كل من يهيمه الموضوع وبالأخص نذكر مدربي كرة القدم وكذا لاعبي كرة القدم أيضا، ونأمل أن تكون بناءة ومفيدة للجميع.

* التكوين المتواصل للمدربين على كل الأصعدة.

* على مدرب كرة القدم القيام بهذه الإختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة التدريبية العامة والخاصة للاعب وكذلك تسمح للاعب من أكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب.

* غرس مفهوم واضح لعناصر اللياقة البدنية لفئة (أقل من 17 سنة) لدى مدربي كرة القدم.

* إعتقاد المدربين على تنوع وتجديد في التدريبات.

* عم إهمال التحضير البدني لما له من الأثر الإيجابي في تحسين الصفات البدنية للاعبين.

* تساعد هذه الإختبارات في إنتقاء الناشئين وتوجيههم حسب صفتهم البدنية.

* على مدرب كرة القدم أن يكون ملما بطرق التدريب والتخطيط المختلفة وتحديد أهدافه سواء على المدى الطويل أو القصير وذلك من خلال إستخدامه للطرق السلمية والمناسبة تبعا لنتائج الإختبارات.

* البحث عن أكثر الإطارات كفاءة لتكلفتها بتدريب الفئات الصغرى وتجنب الاعتماد على اللاعبين القدامى وعامل الخبرة والتجربة.

* الاهتمام بالعمل القاعدي أي تحضير الناشئين وفق برامج وطرق تدريبية حديثة.

* على مدرب كرة القدم وضع مستويات خاصة لكل مرحلة من التدريب المختلفة وكذلك قيامه بقياس نتائج كل مرحلة للتعديل والإستمرار في التدريب وفقا لنتائج الإختبارات.

* تدريب اللاعبين حسب المراكز، إنطلاقا من خوصيات كل مركز وواجباتهم ومتطلباته بالفريق.

* هنالك بعض المدربين لا يراعون تلك الخصائص والصفات البدنية التي يتميز بها بعض اللاعبين عن غيرهم ويعتمدون على الجانب المرفولوجي بحيث أن الكثير من اللاعبين كانوا يلعبون في مناصب لا تلائم قدراتهم البدنية لذلك على المدربين التفطنة الإخذ بهذه النقطة بعين الإختبار.

الختامة

الخاتمة العامة

الخاتمة:

من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرى إعدادهم إعدادا صحيحا مبنيا على الأسس العلمية للنهوض بالمستوى نحو الأفضل وانطلاقا من هذا النقص أخذنا الفضول العلمي للبحث في موضوع تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية ، الوسط ، الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم باعتبار اللياقة البدنية أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين الأداء في اللعبة إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون لياقة بدنية جيدة ، كما تعتبر المهارات الأساسية أحد المرتكزات الرئيسية في لعبة كرة القدم والتي تعمل هي كذلك على تحسين الأداء حيث دون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ واجباته بشكل دقيق مما يشكل عائقا أمام تطبيق الخطة الموضوعية.

ومن أجل ذلك قمنا بإتباع المنهج الوصفي المقارن في دراسة موضوع بحثنا ، كما بإجراء مجموعة من الإختبارات البدنية و المتمثلة في إختبار السرعة (10 م، 30م) وإختبار القوة (تحمل عضلات البطن 1د، القوة الانفجارية للأطراف السفلية) إختبار المرونة (ثني الجذع، مرونة الأطراف العليا) وإختبار المدوامة (20 navette م ذهاب وإياب) وأجريت هذه الإختبارات على عينة مكونة من 15 لاعب ينقسمون على مراكز اللعب المدافعون و الوسط الميدان والمهاجمين وهدفت هذه الدراسة إلى إبراز تأثير مناصب اللعب على مستوى القدرات البدنية عند لاعبي كرة القدم.

وبعد مقارنة النتائج لم نسجل فرق حسب مراكز اللعب في الإختبارات ماعدا إختبار المدوامة الذي أبرز تفوق لاعبي وسط الميدان على باقي المراكز.

وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون تمهيدا لدراسات أخرى في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم في الجزائر للسير على الطريق الصحيح.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. عبيدة صالح: مفتي ابراهيم: "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
2. ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان « فسيولوجيا التدريب في كرة القدم "، دار الفكر العرب، القاهرة، 1994
3. حنفى محمود مختار: "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
4. مأمور حسين آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية" ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان 1998.
5. محمد عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطى: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، مطبوعات الجامعة، الجزائر، 1992.
6. مفتي ابراهيم "الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم". القاهرة: دار الفكر العربي 1994.
7. كمال درويش، محمد صبحي حسنين، "التدريب الدائري" دار الفكر العربي. القاهرة 1984.
8. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، "اللياقة البدنية ومكوناتها"، الطبعة الثالثة 3 – دار الفكر العربي، القاهرة 1997
9. شاكر فرهود الدرعة، "علم التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، منشورات ذات السلاسل 1998.
10. أمر الله البساطي، "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته"، منشأة المعارف الإسكندرية 1998.
11. مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، "مبادئ التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2005.
12. محمد محمود الحيلة، "طرائق التدريس وإستراتيجياته" الطبعة الثانية، دار الكتاب الجامعي الإمارات، 2003.
13. عبد الله حسن اللامي "الأسس العلمية للتدريب الرياضي". مركز الطيف للطباعة العراق 2004.
14. دكتورة فاطمة عبدالمالح "التدريب الرياضي" لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011،
15. أحمد البسطويسي "أسس ومبادئ التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة 2008.
16. عصام حلمي، "التدريب الرياضي – أسس - مفاهيم – إتجاهات"، مطابع القدس، مصر. 1997
17. قاسم المندلوي، أحمد سعيد أحمد: "التدريب بين النظرية والتطبيق" مطبعة جامعة بغداد، العراق 1979.
18. امر الله البساطي، "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" مطبعة الإسكندرية مصر 1980.
19. مختار أحمد – كرة القدم "الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية" مطابع المنار الكويت 1989.
20. كورت ماينل: "التعلم الحركي" ترجمة عبد علي نصيف- دار الكتاب للطباعة والنشر – بغداد 1987.

قائمة المراجع

21. قاسم حسن حسن، "الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي"، مطبعة النشر، بغداد، 1990.
22. محمد نور عبدالحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل" دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية بدون سنة.
23. محمد حسن علاوي "علم التدريب" ط6، دار المعارف، القاهرة 1989.
24. هارا ترجمة علي نصيف "أصول التدريب الرياضي" ط2 مطبعة جامعة الموصل، العراق 1990.
25. عصام الوشاحي "التدريب بالأثقال القوة والبطولة"، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر 1994.
26. رومي جميل "كرة القدم" دار النفائس ط1 لبنان 1986.
27. حسن السيد أبو عبده، "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
28. تامر محسن إسماعيل موقف مجيد المولى "التمارين التطويرية لكرة القدم" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان 1999.
29. عملي عادل عبد البصير "تدريب القوة العضلية" ط1 2004.
30. حسين عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم" ط4 دار العلم للملايين بيروت 1997.
31. "حسن أحمد الشافعي "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" المنشآت المعارف في مصر 1998.
32. أمر الله أحمد البساطي. "الاعداد البدني والوظيفي في الكرة القدم" تخطيط تدريب قياس دار الجامعة الجديدة للنشر مصر 2001.
33. تامر محسن' واثق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية" وزارة التعليم العالي والبحث العلمي' المطبعة الجامعية بغداد 1988.
34. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار "مكونات الصفات الحركية"، المطبعة الجامعية، العراق 1984.
35. حسن السيد ابو عبده، "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
36. أمين الخولي "كرة القدم" - دار الفكر العربي- دب - دت.
37. طه إسماعيل- "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
38. فؤاد فرام السبتاني، "منجد الطالب"، ط43، دار المشرق، بيروت، 1995.
39. عبد المنعم المليحي، حلمي المليحي، "النمو النفسي"، ط4، دار النهضة العربية، بيروت، 1971.
40. عبد الرحمن العيسوي (ديباس) "التربية النفسية للطفلو المراهق"، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000.

قائمة المراجع

41. رمضان محمد القذافي، "علم نفس نمو الطفولة والمراهقة"، ط 1، المكتبة الجامعية الاسكندرية، مصر، 1997.
42. عبد الحميد الشادلي، "علم النفس"، ط 2، المطبعة الجامعية الاسكندرية، مصر، 2001.
43. صالح عبد العزيز، "التربية وطرق التدريس"، ط 2، دار المعارف، مصر، 1981.
44. محمود حمودة، "الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج"، ط 1، الناشر المؤلف، القاهرة، 1991.
45. محي الدين مختار، "محاضرات في علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
46. محمد حسن علاوي، "علم النفس الرياضي"، ط 1، دار المعارف، القاهرة، 1992.
47. حامد عبد السلام زهران، "علم نفس النمو"، ط 5، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
48. فؤاد البهي السيد، "الأسس النفسية للنمو"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.
49. مخائيل خليل عوض، "دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف"، دار المعارف، مصر، 1971.
50. فوزي محمد جبل، "علم النفس العام"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2001.
51. أحمد أبسطوسي، "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط 1، بدون بلد، 1996.
52. فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي فرنسي عربي أكاديمي، بيروت، لبنان، 1998.
53. ديولد فان دالين (تأليف) محمد نبيل نوفل وآخرون: "مناهج البحث في التربية وعلم النفس" ط 2، 1984.
54. عصام الوشاحي "التدريب بالأثقال القوة والبطولة"، دار الجهاد للنشر والتوزيع مصر، 1994.

قائمة المراجع

-المذكرات:

01 شعلال محمد الرشيد: مذكرة ماستر، دراسة مقارنة الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 20 سنة على حسب مستوى اللعب 2018 بومرداس الجزائر

02 بلهادي شامة، قروي وفاء، همامي فدوى، الحاجة للانجاز وعلاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2006،

03. بوداود عبد اليمين: إثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر 1996.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1.Jurgon Weineck: "Manuel d'entraînement, edition", vigot, 1986.
- 2.Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, Manuel pratique de l'entraînement, OP, Cit.
- 3.Tupin bernard –préparation et entraînement du footballeur – Edition Amphora –paris 1990.
- 4.Bernard turppin *preparation et entraînement du foot balleur 2002.
- 5.Dellal a. une saison de prepartion physique en football 2^{ème} edition de boeck supèrieur France 2017
- 6.Hamici abdenmour (2012): étude longitudinale de caractèristiques anthropométriques physiques techniques motivationnelles et scolaires chez des jeuunes footballeurs en sport-etude * thèse de doctorat en tmes.
- 7.Krideche ml: evalution de la détente vericle et sa corrélaation avec les paremtères anthropomérique des jeunes baskatteurs algérien de 19 ans .2016
- 8.Test navette de luc léger de patrick bacquaert le 05.09.2018
- 9.brian mackenzie: 101 performanc e evaluation tests

الملاحق

الملاحق

- جدول يمثل نتائج المرفولوجية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة:

الاسم واللقب	العمر	الوزن	الطول
المدافعين	/	/	/
بلكبير رامي	15	60	1.65
رقاص ابوبكر	16	62	1.73
بعياي عبد النور	16	50	1.60
خليفة فؤاد	15	60	1.65
جنان أيوب	16	68	1.75
وسط الميدان	/	/	/
درواي أكرام	15	55	1.70
لوميسي هشام	16	56	1.75
ساهر مهدي	16	58	1.73
مولوج سيد أحمد	16	58	1.73
ريال محمد رامي	15	60	1.76
المهاجمين	/	/	/
ريال اسلام	16	63	1.73
توهامي أسامة	16	60	1.78
صباحي اسلام	15	55	1.60
حموش أيوب	16	64	1.63
وليد طفايني	16	63	1.75

الملاحق

-جدول نتائج الإختبارات البدنية {السرعة والقوة} للاعبى القرة القدم أقل من 17 سنة:

الإختبارات البدنية	السرعة	القوة	القوة الانفجارية للأطراف السفلية
الاسم واللقب	10 متر	30 متر	تحمل عضلات البطن min1
المدافعين	/	/	/
بلكبير رامى	2.31	4.82	47
رقاىص ابوبكر	2.22	4.91	30
بعياى عبد النور	2.44	5.87	41
خلىفى فؤاد	2.16	5.19	23
جنان أبوب	2.31	5.35	45
وسط الميدان	/	/	/
درواى أكرام	2.38	5.31	35
لوميسى هشام	2.28	5.19	37
ساهل مهدي	2.25	5.19	40
مولوج سيد أحمد	2.31	4.87	46
ريال محمد رامى	2.34	5.06	41
المهاجمين	/	/	/
ريال اسلام	2.12	4.65	40
توهاى أسامة	2.22	4.93	41
صباحى اسلام	2.37	5.43	40
حموش أبوب	2.28	5.00	35
ولىد طفاىنى	2.25	4.95	36

الملاحق

-جدول نتائج الإختبارات البدنية {المرونة والمدوامة} للاعبى القرة القدم أقل من 17 سنة:

المدوامة			مرونة الاطراف العليا	المرونة ثني الجذع	الإختبارات البدنية الاسم واللقب
MI N	Km/h	Paliers			
/	/	/	/	/	المدافعين
00 :10 :22	13	10	32	5	بلكببير رامى
00 :09 :20	12.5	10	28	14.5	رقاص ابوبكر
00 :09 :30	12.5	10	28	8	بعيائى عبد النور
00 :09 :31	12.5	10	58	6	خليفى فؤاد
00 :09 :35	12.5	10	63	15	جنان أيوب
/	/	/	/	/	وسط الميدان
00 :09 :55	12.5	10	40	5.5	درواي أكرام
00 :10 :20	13	11	30	7	لوميسى هشام
00 :11 :02	13	11	72	8	ساهر مهدي
00 :10 :22	13	11	31	7	مولوج سيد أحمد
00 :11 :15	13.5	12	72	8	ريال محمد رامى
/	/	/	/	/	المهاجمين
00 :09 :58	12.5	10	47	4	ريال اسلام
00 :11 :47	13.5	12	37	5	توهامى أسامة
00 :11 :49	13.5	12	28	10	صباحى اسلام
00 :08 :40	12	9	41	6	حموش أيوب
00 :10 :55	13	11	40	7	وليد طفاينى

الملاحق

جدوال نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمدافعين ووسط الميدان والمهاجمين للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة:

الاسم واللقب	العمر	الطول	الوزن	المرونة		القوة		السرعة		المدوامية	
المدافعين				Sup	Inf	End1 min	Exp	30 m	10 m	Vma	Vo2 max
Moyenne	15.6	1.68	60	41.8	9.7	37.2	21.6	5.23	2.29	12.5	54.25
Ecartype	0.55	0.06	6.48	17.24	4.74	10.31	5.9	0.42	0.11	0	0

الاسم واللقب	العمر	الطول	الوزن	المرونة		القوة		السرعة		المدوامية	
وسط الميدان				Sup	Inf	End1min	Exp	30 m	10 m	Vma	Vo2max
Moyenne	15.6	1.73	57.4	49	7.1	39.8	26.6	5.12	2.31	13	56.98
Ecartype	0.55	0.02	1.95	21.35	1.02	4.21	4.83	0.17	0.05	0.35	1.86

الاسم واللقب	العمر	الطول	الوزن	المرونة		القوة		السرعة		المدوامية	
المهاجمين				Sup	Inf	End 1min	Exp	30m	10m	Vma	Vo2max
Moyenne	15.8	1.69	61	38.6	6.4	38.4	24.6	4.99	2.24	12.9	56.42
Ecartype	0.45	0.08	3.67	6.95	2.3	2.7	4.77	0.28	0.09	0.65	3.37

الملاحق

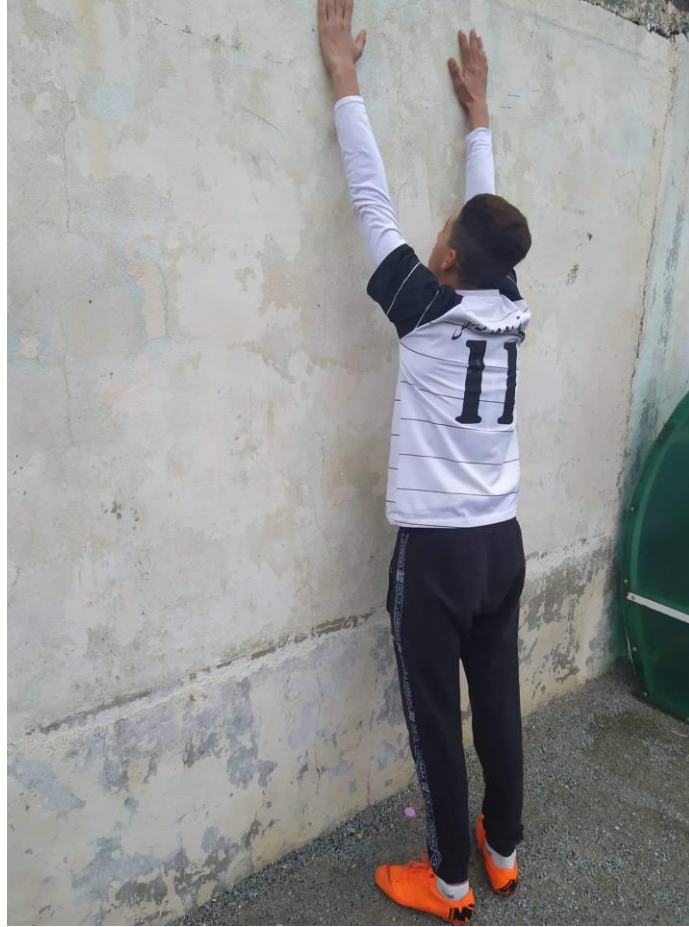


20 M Navette - 20 متر ا ذهاب وإياب

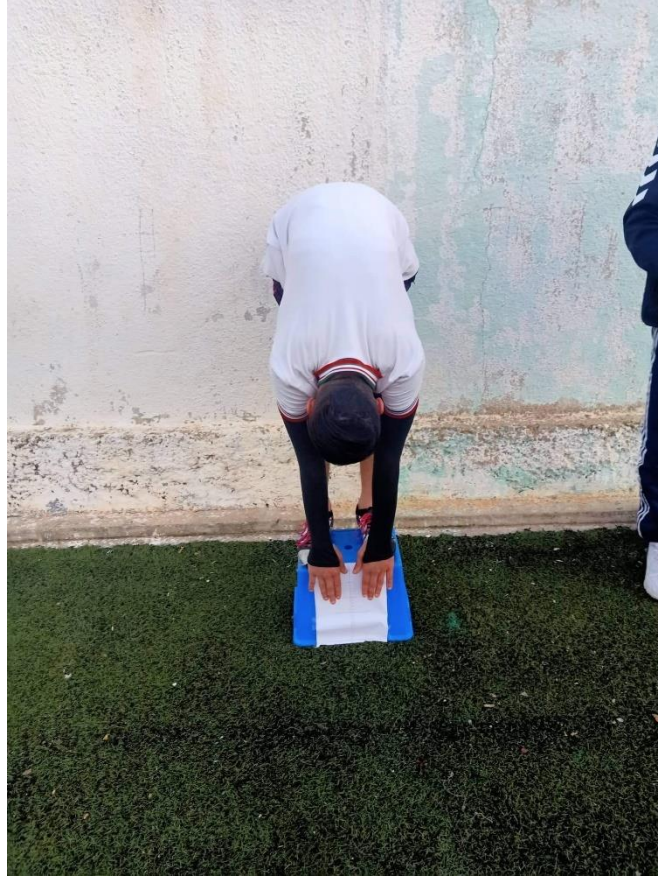
الملاحق



ختبار السرعة 10 متر



اختبار الوثب العمودي



ثني الجذع

الملاحق

