



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم تدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

مقارنة بعض الصفات البدنية (القوة - السرعة - المداومة)
عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب

دراسة ميدانية على نادي الترجي رياضي طولقة اقل من 15 سنة

تحت إشراف:
أ - د شتيوي عبد المالك

من إعداد الطالبان:
- سعدوني منصف
- خلوفي محمد

السنة الجامعية : 2023 / 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاهداء

﴿ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾

[الإسراء] 24 :

إلى من لا يضاھيھما أحد في الكون.. إلى من أمرنا اللہ ببرھما.. إلى من بذل الكثير.. وقدما ما لا يمكن أن يرد.. إلى أسمى آيات العطاء البشري

*** أمي وأبي الغاليين ***

أهدي ثمرة جهدي المتمثلة في هذا البحث المتواضع، عسى أن أكون مصدر فخر لكما فقد كنتما خير دائم لي طوال مسيرتي الدراسية. إلى الأخوة سعيد سفيان وعيسى وعائلتھم الصغيرة والأخوات زبيدة خلود واما نبي وازواجھن واولادھم

إلى زوجتي العزيزة: **الدكتورة بوخاري دلال** أهدي بحثي هذا تعبيراً مني عن خالص شكري وتقديري؛ لجهودها خلال فترة دراستي، فقد كانت زعم الزوجة الداعمة.

إلى من حلّت البركة بوجودهم في حياتي و ملأت ضحكاتهم الجميلة عمري، إلى زينة حياتي وبهجتها
فلذات الكبادي

أحمد أمين * رفيق

إلى رفقاء الدروب الرائعين.. أهدي هذا البحث.. لأشكرهم على وجودهم في حياتي وتشجيعي دائماً ودفعي نحو الأمام إلى أولئك الذين يفرحهم نجاحنا، ويحزنهم فشلنا إلى الأقارب قلباً ودمًا ووفاء. لكم جزيل الشكر، ووافر الاحترام.

سعدوني منصف

الاهداء

﴿وَإخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّهِ﴾

﴿ارْحَمَهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

[الإسراء] 24 :

اهدي هذا العمل المتواضع الى صاحب السيرة
العطرة والوجه الطيب الى الذي تمنيت ان
يشاركني فرحتي الى الروح الطاهرة رحمة الله عليه
الى والدي الغالية العزيزة التي رافقتني بدعائها
الى من قال فيه الله سنشد عضدك باخيك
واخواتي سندي وقوتي

خلوفي محمد

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم
سيدنا وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله
وصحبه إلى يوم الدين أما بعد:

نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ والدكتور المشرف

" د. شتيوي عبد المالك "

الذي اقتطع من وقته ليمنحنا ومن جوده ليعيننا، فكان نجما
نهدي به وقدوة على النضال نعتز به والذي لم يبخل علينا
بتوجيهاته القيمة ونصائحه النيرة والتي أفادتنا كثيرا وساهم في
إعداد هذا البحث، زاده الله من فضله والذي لمع نجمه بفضل
المجهودات التي ما فتئ يبذلها.

نتقدم بشكرنا وتقديرنا إلى كل من ساعدنا معنويا وماديا في

إعداد هذا البحث

قائمة المحتويات

أ-ب.....	الاهداء
ت.....	الشكر والتقدير
ج.....	قائمة المحتويات
ه.....	قائمة الجداول
ز.....	قائمة الاشكال
1.....	مقدمة

التعريف بالبحث والإجراءات الميدانية

4.....	1-الاشكالية
6.....	2 فروض الدراسة:
6.....	3 اهداف البحث:
6.....	4 أهمية البحث:
7.....	5 التعريف بمصطلحات البحث:
7.....	6 الدراسات السابقة:
12.....	7 التعليق على الدراسات السابقة:

الفصل الأول: الصفات البدنية

16.....	تمهيد:
17.....	1تعريف الصفات البدنية:
17.....	2 السرعة:
20.....	3 القوة:
28.....	خلاصة:

الفصل الثاني مراكز اللعب في كرة القدم

تمهيد:	30
1 التدريب في كرة القدم:	31
2 مراكز اللعب في كرة القدم:	31
3 الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب:	31
خلاصة:	38

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهج البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد	41
1 الدراسة الاستطلاعية:	42
2 منهج الدراسة:	42
3 مجتمع وعينة الدراسة :	42
4 مجالات الدراسة :	43
5-متغيرات البحث:	44
6 أدوات البحث: (الاختبارات)	44

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث

1-عرض وتحليل النتائج	49
خاتمة الفصل	55

الفصل الخامس: مناقشة النتائج وتفسيرها

تمهيد	57
3- مناقشة النتائج بالفرضيات	58

60 4- الاستنتاجات العامة

..... قائمة المصادر والمراجع

..... الملاحق

..... ملخص الدراسة باللغة العربية

..... الملخص باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

- الجدول رقم (01) التعليق على الدارسات السابقة 12
- جدول (02) : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية 47
- جدول رقم (03) يبين طبيعة الفروق في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) 49
- جدول رقم (04) يبين طبيعة الفروق في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) 50
- جدول رقم (5) يبين طبيعة الفروق في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) 52
- جدول رقم (06) يبين طبيعة الفروق في صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) 53

قائمة الاشكال

- شكل رقم (01) يبين مستوى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في صفة السرعة الانتقالية وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) 49.
- شكل رقم (03) يبين مستوى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في صفة القوة المميزة بالسرعة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) 52
- شكل رقم (4) يبين مستوى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في صفة التحمل وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) 53.

لم تعد كرة القدم مجرد مباراة بين فريقين بل أصبحت مصدر دخل أساسي للاعب والنادي معا بشكل أساسي، وبما أن لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم فقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء للوصول إلى المستوى العالي، فقد اهتم الخبراء والباحثون والمدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة والاختبارات العلمية من أجل تطوير وتحسين المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني للاعب كرة القدم من أجل الوصول به الى المستوى العالمي .

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم، وتتطلب من لاعبيها مستويات عالية من اللياقة البدنية والتكتيكية. يُعتبر الأداء البدني ركيزة أساسية لتحقيق النجاح في هذه الرياضة، حيث يؤثر على قدرة اللاعبين في المنافسة على أعلى المستويات. ومن بين الصفات البدنية التي تلعب دوراً محورياً في أداء لاعبي كرة القدم، تبرز القوة والسرعة والمداومة كعوامل حاسمة تمكن اللاعبين من التفوق في مراكزهم المختلفة على أرض الملعب.

ان ارتفاع مستوى لاعب كرة القدم يتطلب اعدادا خاصا من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة بإتقان المهارات الفنية وبما أن واجبات اللاعب تختلف حسب خطوط اللعب المعروفة والمرتبطة بالنواحي الخططية فإنه لابد من توفر عناصر اللياقة البدنية بمستويات مختلفة حتى تتفق مع طبيعة الأداء الفني في هذه الخطوط.

وعليه فإن الخصائص البدنية (القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة الى المرونة والرشاقة) هي اللبنة الأساسية للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، على لاعب كرة القدم القيام بادوار معينة في الملعب سواء في الدفاع أو الوسط أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون متقن لجميع المبادئ الأساسية للعبة لكي يقوم بواجبه في المركز الذي أسند إليه وفي المراكز التي تضطر الظروف للعب فيها، فكل لاعب يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الدفاع كما في الهجوم فالعمليتين مترابطتين لا فاصل بينهما. (عبد الفتاح، 2010، ص 87)

ومن هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة التي تهدف إلى مقارنة بعض الصفات البدنية، وهي القوة والسرعة والمداومة، بين لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب المختلفة (دفاع، وسط وهجوم). من خلال هذه المقارنة، نسعى إلى فهم كيف تتوزع هذه الصفات بين اللاعبين في مختلف المراكز، وكيف يمكن أن يؤثر هذا التوزيع على الأداء العام للفريق. وكيف يساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الفردي والجماعي، وبالتالي تحقيق نتائج أفضل في المباريات. كما اعتمدت هذه الدراسة على منهجية علمية دقيقة تجمع بين الاختبارات البدنية المختلفة حسب بعض مناصب اللعب في كرة القدم صنف اقل من 15 سنة والتحليل الإحصائي للبيانات المستخلصة، مما يتيح لنا تقديم رؤية مستندة إلى الأدلة حول الفروقات البدنية بين اللاعبين حسب مناصبهم. كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في هذا المجال لتوفير خلفية نظرية تدعم تحليل النتائج وتفسيرها.

وعليه قمنا بتقسيم هذا البحث إلى:

- الجانب التمهيدي: استعرضنا فيه أهمية البحث والإشكالية وكيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات، إضافة إلى أهداف البحث ثم وضعنا دراسات سابقة وحددنا المفاهيم والمصطلحات التي تتعلق بالبحث
- الجانب النظري: وقمنا بتقسيمه إلى فصلين فصول هما: الصفات البدنية. كرة القدم وخطوط اللعب.
- الجانب التطبيقي: ويحتوي هذا الجانب على فصلين هما:

أ- الفصل المنهجي: وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة، وقد حددت فيه المنهج المتبع والمتغيرات، إضافة إلى تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها وكذلك الأدوات والتقنيات المستخدمة.

ب- الفصل الخاص بعرض وتحليل النتائج: ويتم فيه تحليل النتائج المحصل عليها ووضع خلاصة لكل محور، ثم خلاصة عامة إضافة إلى مجموعة من التوصيات وتليها خلاصة البحث في الأخير



الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث والاجراءات

الميدانية

1- الاشكالية

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على المختصين في هذا المجال فقط. بل امتد الى مناقشة عامة الناس وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار الأمراض المدنية الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة والمشكلات المترتبة عليها. (علاوي، 1990، ص36)

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية بعدة تعريفات موضحة بكلمات مختصرة، غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوماً متكاملًا للياقة البدنية. وأن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكباً مع تكنولوجيات علوم التدريب الحديث يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات الفردية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي". (البساطي، 1998، ص2)

من الرياضات التي أصبحت تتطلب لياقة بدنية عالية هي كرة القدم، وللحصول عليها يتطلب عملية ممنهجة في الإعداد البدني، والتي بدورها تهدف للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات بصفة عامة وبصفة خاصة اللاعبين المحترفين. فكثيراً ما نشاهد في بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم، لتكون الهزيمة مؤكدة بالرغم من تملكه هذه الفرق من مؤهلات الفوز، وهذا ما يلاحظ عند الأندية التي تلعب على عدة جبهات البطولة الوطنية / كأس الجمهورية، وبالتالي بذل مجهودات بدنية كبيرة مما يؤثر عليهم بالسلب وانخفاض المستوى.

تتميز كرة القدم بمراحل ذات مجهودات تؤدي بشدة عالية تتخللها مراحل استرجاع تارة إيجابية ذات شدة منخفضة وتارة سلبية كالمشي. فالمتطلبات الفيزيولوجية للعبة كرة القدم تستلزم من اللاعب كفاءة بدنية عالية متعددة الجوانب تضم القدرات الهوائية واللاهوائية، القوة العضلية السرعة، المرونة والرشاقة. (شتيوي، 2012، ص288).

لقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المسافة المقطوعة من طرف لاعب كرة القدم في المستوى العالي تتراوح ما بين 10 إلى 13 كلم في المباراة الواحدة، وأن اللاعب يقوم خلال المباراة بعدوة سريعة كل 90 ثانية كمتوسط،

ومدة كل عدوة تتراوح بين 2-4 ثانية بحيث تمثل تقريبا من 1 الى 11% من المسافة الكلية المقطوعة، أي ما يعادل 0.5 إلى 3% من الزمن الفعلي للعب.

لكن هذه الأخيرة أكثر أهمية لأنها مصيرية في أغلب الأحيان وتحدد نتيجة المباراة، ومن متطلبات لعبة كرة القدم كذلك نجد القدرة على تكرار عدوات سريعة RSA بنفس الفعالية وذلك طوال المباراة وهو عنصر يعبر عن مستوى اللاعب، بحيث يتميز اللاعبون ذوي المستوى النخبوي بقدرات عالية في تكرار العدوات السريعة والاسترجاع السريع إضافة إلى هذا، فإنه خلال المباراة يختلف مستوى اللياقة البدنية حسب مستوى اللاعب منصب، طريقة لعب الفريق أو مستوى المنافسة، بحيث بينت عدة دراسات بأن اللاعبين ويتمتعون بقدرات هوائية عالية بحيث يقطعون مسافات طويلة ولديهم قدرة هوائية أكبر على تكرار مجهودات ذات شدة عالية خلال المباراة.

لما كان من الأهمية، بأن يطلع المدرب على الحالة البدنية للاعبيه بواسطة اختبارات ميدانية غالبا، قصد بناء برنامجه التدريبي أو مراقبة مدى تأثير الحصة التدريبية على الحالة البدنية للاعب أو حتى حصر العناصر المحددة للتميز والتفوق عند الفئات الشابة حيث جاءت دراستنا لتقيس الفروق الموجودة في صفة التحمل، السرعة ومداومة السرعة و القوة القصوى الانفجارية عن طريق اختبارات ميدانية، وذلك نظرا لأهمية هذه الصفات عند لاعب كرة القدم الحديثة، و هذا عند لاعبين من فئة أقل من 15 سنة بهدف حصر الصفات البدنية التي تخلق الفارق في مستوى كرة القدم عند هذه الفئة ما من مساعدة المدربين في عملية انتقاء أحسن اللاعبين والتركيز على الصفات البدنية الأكثر أهمية في هذه الفئة العمرية خلال الحصة التدريبية بحكم أن هذه الأخيرة تعتبر مصيرية بالنسبة للاعب في فئة الأكابر وربما مصير النادي. (ولد حمو وزروال، 2017، ص ص 26-27).

1-1 التساؤل الرئيسي:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في بعض الصفات البدنية ؟

1-2 التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في صفة القوى الانفجارية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في صفة القوة المميزة بالسرعة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في صفة سرعة رد الفعل ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في صفة المداومة ؟

2 فروض الدراسة:

من خلال تساؤلات البحث يمكن صياغة الفرضيات التي من شأنها المساهمة في إنجاز هذه الدراسة من خلال اختبارها والتوصل إلى الحقائق، ومن هنا يمكننا صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

1-2 الفرضية الرئيسية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في بعض الصفات البدنية .

2-2 الفرضيات الجزئية:

- 1 -توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في صفة القوى الانفجارية .
- 2 -توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في صفة القوة المميزة بالسرعة .
- 3 -توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في صفة سرعة رد الفعل .
- 4- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم الدفاع والهجوم في صفة المداومة .

3 اهداف البحث:

- إبراز الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين لاعبي كرة القدم في الدفاع والهجوم في الصفات البدنية .
- الكشف على الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج.
- التطلع على دور وأهمية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.

4 أهمية البحث:

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها من جهة أخرى، وتكمن أهمية هذا البحث في الوصول إلى خصائص بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم فئة U15 ويمكن حصرها فيما يلي:

- 1-4 الأهمية العلمية : أهمية الصفات البدنية وانعكاسها على لاعبي كرة القدم حسب مختلف مناصب اللعب فئة. U15 و دراسة خصائص بعض الصفات البدنية حسب مختلف المناصب لفئة. U15
 - 2-4 الأهمية العملية : إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشر ودال ذو قيمة لمعرفة مدى تأثير الصفات البدنية على أداء لاعبي كرة القدم حسب مختلف مناصب.
- معرفة خصائص واسرار العمل الميداني واكتشاف الاختبارات والقياسات العملية مع اللاعبين .

5 التعريف بمصطلحات البحث:

1-5 الصفات البدنية

1-1-5 **التعريف الاصطلاحي** قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب.

2-1-5 **التعريف الاجرائي** قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات المختلفة تتسم بانسيابية.

2-5 كرة القدم :

1-2-5 **التعريف الاصطلاحي** هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا تلعب بكرة مكورة.

2-2-5 **التعريف الاجرائي** رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم.

3-5 تعريف مراكز اللعب في كرة القدم:

1-3-5 **التعريف اللغوي:** وهو المقام الذي يتولاه اللاعب من أعمال قصد الترفيه والفوز. (البستاني، 2000، ص 284).

2-3-5 **التعريف الاصطلاحي:** يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبي الفريق

حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في إطار الخطط الموضوعية. (حماد، 1994، ص 35)

3-3-5 **التعريف الإجرائي:** وهو الوصول إلى كرة قدم حديثة تتطلب من اللاعبين واجبات ومهام ملقاة على عاتق اللاعبين كل حسب مركزه للظهور كوحدة واحدة خلال المباراة.

6 الدراسات السابقة:

1-6 **الدراسة الاولى:** شتيوي عبد الملك وقلاتي يزيد، ودهبازي محمدالصغير، 2015، دراسة مقارنة

للخصائص البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب. (جامعة بسكرة، جامعة أم البواقي) دراسة منشورة في مجلة علمية سنوية محكمة.

- مشكلة البحث: هل هناك فروق في الخصائص البدنية والمهارية بين مراكز اللعب عند لاعبي كرة القدم؟

- هدف البحث: معرفة الخصائص البدنية والمهارية المميزة لكل مركز من مراكز اللعب من خلال دراسة مقارنة

لبعض الخصائص البدنية والمهارية بين مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري وسط ميدان، مهاجم).

- فرض البحث: هناك فروق في الخصائص البدنية والمهارية بين مراكز اللعب عند لاعبي كرة القدم.

- منهج البحث: المنهج الوصفي.
- عينة البحث: من 104 لاعبا يمثلون 5 وادي من واية المسيلة اختياريهم بالطريقة العمدية بعد أن استثنى الباحث حارس المرمى
- أداة البحث: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، معالجة البيانات المتحصل عليها إحصائيا بواسطة اختبار التباين الأحادي.
- أهم نتيجة توصل لها البحث: لم يتم تسجيل أي فروق في الخصائص البدنية بين مراكز اللعب على عكس الخصائص المهارية حيث تميز وسط الميدان بدقة التمرير والمهاجم تميز في دقة الضربات الرأسية ودقة التصويب على المرمى.
- 2-6 الدراسة الثانية: هلال سامي، 2019، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية حسب مناطق اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17). ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والراضية، جامعة محمد بو ياف المسيلة.
- مشكلة البحث: هل يختلف مستوى بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم لدى صنف أشبال U17 حسب مناطق اللعب؟
- هدف البحث: معرفة اختلاف المستوى بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة انفجارية) حسب مناطق اللعب لدى لاعبي كرة القدم.
- فرض البحث: يوجد اختلاف على مستوى بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم لدى صنف أشبال U17 حسب مناطق اللعب
- منهج البحث: المنهج الوصفي.
- عينة البحث: عينة غير عشوائية قصدية، تتكون من 36 لاعبا موزعة على الفريقين.
- أداة البحث: المصادر والمراجع، الاختبارات البدنية، الدراسات السابقة المشاهدة
- أهم نتيجة توصل لها البحث:
- وجود علاقة ارتباطية واضحة بين صفتي السرعة والقوة الانفجارية.
- وجود فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الهجوم في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.

- وجود علاقة ارتباطية واضحة بين صفتي السرعة والقوة الانفجارية.
- عدم وجود فروق بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.
- وجود فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الدفاع في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.
- 3-6 الدراسة الثالثة:** أمحودة تقي الدين، 2019، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم حسب مستويات اللعب. فئة أقل من 19 سنة). ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- مشكلة البحث: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية بني العيب كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف / هاوي)؟
- هدف البحث: مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم حسب مستويات اللعب فئة أقل من 19 سنة (محترف/هاوي)
- فرض البحث: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية بني العيب كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف / هاوي).
- منهج البحث: المنهج الوصفي.
- عينة البحث: 13 لاعب لكل فريق اختيرت بطريقة قصدية.
- أداة البحث: اختبارات ميدانية الاختبارات والاختبارات البدنية وللمعالجة الإحصائية المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبار T للفروقات
- أهم نتيجة توصل لها البحث: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية للاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).
- 4-6 الدراسة الرابعة:** جوبر خالد وبن هبية تاج الدين ودهلي هني، 2020، دراسة مقارنة في بعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2، الجزائر. دراسة منشورة في مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية والصحة مجلد: 3 عدد: 2 السنة 2020.
- مشكلة البحث:
- ما هو مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم) ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم)؟

- **هدف البحث:** تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى بعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم وذلك حسب مراكز اللعب (دفاع، وسط، هجوم).

- **فرض البحث:**

- يقع مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم) عند تقدير متوسط .

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم).

- **منهج البحث:** استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

- **عينة البحث:** تكونت من 30 لعب لكرة القدم، مقسمون على 10 لاعبين لكل مركز.

- **أداة البحث:** الاختبارات البدنية، الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري اختبار تحليل التباين.

أهم نتيجة توصل لها البحث: مستوى الخصائص البدنية للاعبي الدفاع والوسط والهجوم يقع ضمن تقدير متوسط في اغلب الخصائص البدنية قيد الدراسة، كما أكدت دراسة عدم وجود فروق دالة احصائية في الخصائص البدنية التالية (المرونة، التحمل، السرعة، الرشاقة)، بينما دلت النتائج الى وجود فروق دالة احصائية في صفة القوة بين العبي الدفاع والوسط والهجوم، ولصالح العبي الدفاع.

5-6 الدراسة الخامسة: لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان ودردون كنزة وقندوز الغول خليفة، 2021، دراسة مقارنة

لبعض الصفات البدنية (السرعة - القوة - الرشاقة) والمهارية حسب خطوطا للعب -u15-

- **مشكلة البحث:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعض الصفات البدنية والمهارية لدى أواسط كرة القدم وفقا لخطوط اللعب (دفاع-وسط-هجوم)؟

- **هدف البحث:** الكشف عن الفروق ومقارنة بين عناصر اللياقة البدنية (سرعة قوة رشاقة والمهارية حسب خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم) .

- فرض البحث: وجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعض الصفات البدنية والمهارية لدى أواسط كرة القدم وفقا لخطوط اللعب (دفاع- وسط-هجوم).
- منهج البحث: المنهج الوصفي.
- عينة البحث: 18 لاعب كرة القدم صنف u15، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة.
- أداة البحث: الاختبارات.
- أهم نتيجة توصل لها البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعض الصفات البدنية والمهارية لدى أواسط كرة القدم وفقا لخطوط اللعب (دفاع وسط - هجوم).
- 6-6 الدراسة السادسة: فطيمي محمد الطاهر، 2023، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى العبي كرة القدم حسب خطوط اللعب. ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- مشكلة البحث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لبعض الصفات البدنية "القوة العضلية والسرعة الحركية" لدى لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب؟
- هدف البحث: مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب (خط الدفاع - خط الوسط - خط الهجوم).
- فرض البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية لبعض الصفات البدنية القوة العضلية والسرعة الحركية" لدى لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب.
- منهج البحث: المنهج الوصفي.
- عينة البحث: 30 لاعب مقسمين على (10 لاعبين خط دفاع و10 لاعبين خط الوسط و10 خط الهجوم)
- أداة البحث: الاختبار معالجة البيانات المتحصل عليها ببرنامج spss.
- أهم نتيجة توصل لها البحث: عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في صفة القوة العضلية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم وفق خطوط اللعب، وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وفق خطوط اللعب.

- 6-7 الدراسة السابعة: بوصوفة آدم، 2023، دراسة مقارنة لبعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم حسب خطوط اللعب. ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- مشكلة البحث: هل توجد فروق في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب؟
- هدف البحث: التعرف ما إذا كانت هناك فروق في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (خط الدفاع - خط الوسط - خط الهجوم).
- فرض البحث: لا توجد فروق في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبين كرة القدم حسب خطوط اللعب.
- منهج البحث: المنهج الوصفي.
- عينة البحث: 15 لاعب أكابر نادي سيدي بوعزيز - تقرت الناشط في قسم الجهوي الثاني لرابطة ورقلة مقسمين على (5 لاعبين خط دفاع و5 لاعبين خط الوسط و5 خط الهجوم)
- أداة البحث: الاختبار معالجة البيانات المتحصل عليها إحصائيا بواسطة اختبار التباين الأحادي.
- أهم نتيجة توصل لها البحث: عدم وجود فروق في مهارة التمرير الطويل حسب خطوط اللعب وعدم وجود فروق في مهارة المراوغة حسب خطوط اللعب.

7 التعليق على الدراسات السابقة:

الجدول رقم (01) التعليق على الدراسات السابقة

محتوى الدراسة الحالية	التعليق على الدراسات	العناصر الأساسية	
		الفرضيات	الجانب التمهيدي
تم طرح الفرضيات بشكل عادي كما جاءت صياغتها بطريقة الإثبات. (توجد فروق ذات...)	اختلفت الدراسات فيما بينها في طريقة طرح الفرضيات، فمنها من طرحها على الشكل الإحصائي (وجود فروق ذات دلالة بين متغيرات البحث)، ومنها من عرضها بشكل عادي، كما تم عرض الفرضيات بطريقة الإثبات (توجد فروق ذات...)		
الاعتماد على المنهج الوصفي	كل الدراسات استخدمت المنهج الوصفي	المنهج	الجانب

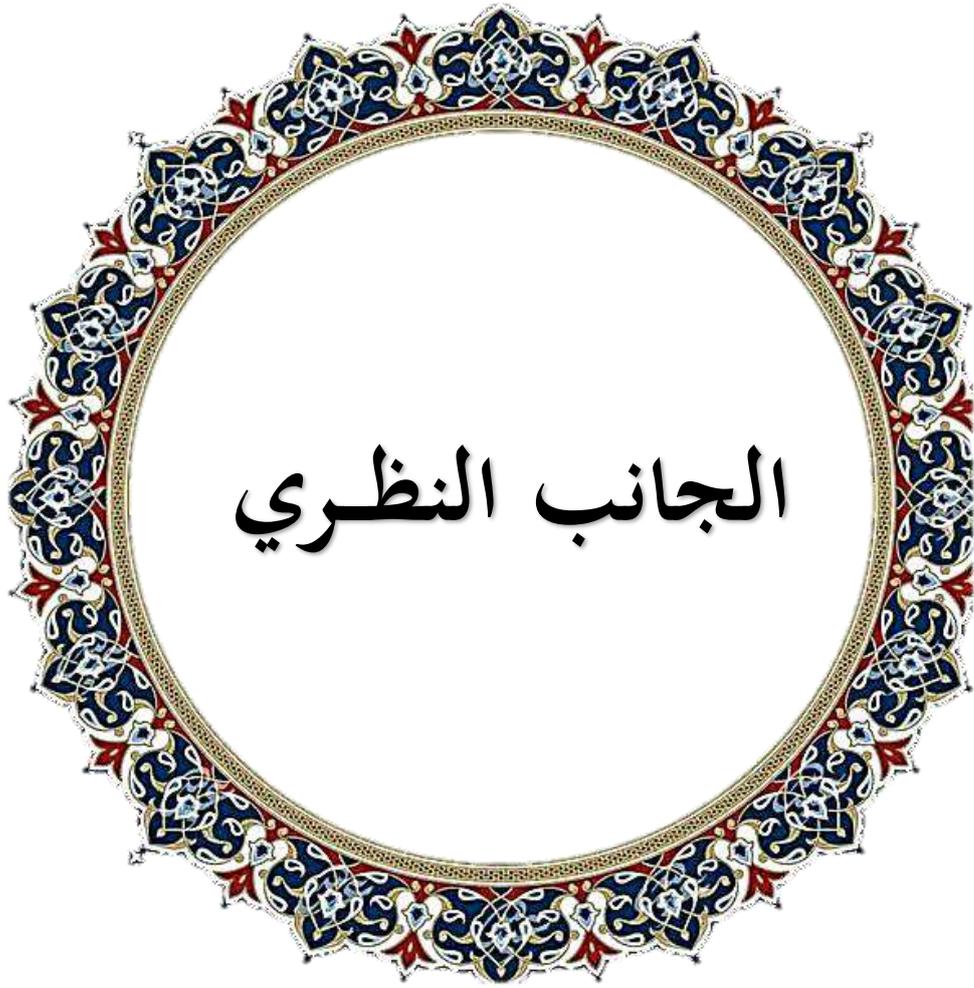
لاعي كرة القدم (فريق ترحي طولقة) أقل من 15	استخدمت كل الدراسات لاعبي كرة القدم منهم من درس مقارنة بين الهواة المحترفين ودرسوا متخلف صنف الاكابر، u15 ، u 17 و u 19	عينة
الاختبارات البدنية برنامج spss.	المصادر العربية والأجنبية، الدراسات السابقة والمشاهدة، الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية.	أدوات
	توصلت نتائج الدراسات السابق عرضها إلى وجود فروق واختلافات في نتائج الأداء وذلك حسب طبيعة الموضوع.	النتائج

7-1 مناقشة الدراسات السابقة وعلاقتها بالدراسة الحالية:

إن للدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة لها أهمية معتبرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها الباحث في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خططياً و معلوماتياً بشكل مقبول ، سواء من ناحية الإطار أو المعلومة ، فكل الدراسات التي تم تناولها وعرضها في دراستنا تصب كلها في متغيري الدراسة: (الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وخطوط اللعب في كرة القدم) وقد استعمل الباحثون في دراساتهم المنهج الوصفي، فمنهم من استعمل نفس الاداة المستخدم في الدراسة الحالية ، وآخرين استعملوا أدوات أخرى لها نفس الغرض.

وقد كانت النتائج التي توصلوا إليها متقاربة الى حد ما توصلوا إلى تأكيد فرضياتهم، وبالنظر إلى مختلف هذه الدراسات فإننا نلاحظ إن لها اتصال يكاد يكون مباشر مع دراستنا ، لذا فقد استعملنا نتائجها كمراجع النتائج والتوصيات التي قام بها الباحثون فقد أفادتنا في معرفة كيفية تحليل و تفسير النتائج ، كما وقد ساعدتنا كثيرا في تحديد المنهج و العينة ووسائل جمع البيانات، بالإضافة إلى كل هذا إثراء الرصيد المعرفي من خلال الجانب النظري ، إذ أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر من خلال الخلفية النظرية والنتائج المتحصل عليها، وهكذا كانت الدراسات المعروضة بالنسبة لموضوعنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده .

ومن هنا جاءت دراستنا لتكون تكملة لهذه الدراسات وذلك بتسليط الضوء على لاعبي كرة القدم ومدى تأثير خطوط اللعب في الصفات البدنية لهم صنف (u15).



الجانب النظري



الفصل الأول

الصفات البدنية

تمهيد:

نتيجة للوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفا لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحتة عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية، اما المفهوم من الوجهة العلمية فهي عبارة عن مقدار استعداد هذا الفرد للعمل والمقصود هنا بالاستعداد الوظيفي والجسمي، فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الاجهزة المختلفة على المطاولة والاستمرارية في العمل.

تحتل التربية الحركية بصفة عامة مكانا متقدما بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية الأخرى حيث دلت الدراسات على أن التربية الحركية و الرياضات الحركية تستخدم في تدريب اللياقة البدنية وتعتبر كذلك من الأنشطة المحببة إلى النفس ، وفي هذا الفصل سنتطرق الى أهم الصفات البدنية الأساسية.

1 تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير على القدرات الحركية أو البدنية للإنسان، وتشمل كل من (القوة، السرعة التحمل الرشاقة، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية فنية خططية، ونفسية بينما يطلق علماء التربية

البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة، والتي تشمل مكونات اجتماعية نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقومة المرض القوة البدنية والجلد العضلي التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن، والدقة.

وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر. (عبد الجواد، 1984، ص 283)

والصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (بسيوني والشاطي، 1992، ص 179)

2 السرعة:

1-2 تعريف السرعة

السرعة كصفة حركية هي قدر الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة (خريط، 1990، ص 77)

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

والمقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

- لارسون " و "يوكم" ويتفق معهما بوتشر هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، وهي الحركات في الوحدة الزمنية.

- ويعرفها محمد صبحي حسنين قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.

2-2 أنواع السرعة:

إن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية وضرورية لجميع أشكال الرياضات ويرى العلماء والباحثين في مجال الرياضة تقسيمها إلى ثلاثة أقسام:

- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة).

- السرعة الحركية (Jugen weineek, p294).

- السرعة الانتقالية

2-2-1 سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما أي سرعة التحرك لأداء

يتبع ظهور مثير معين مثل سرعة بدأ الحركة لملاقاة الكرة. (الربطي، 2004، ص 59)

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

2-2-1-1 تنمية سرعة رد الفعل (الاستجابة):

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.

- القدرة على صدق التوقع والحس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

2-2-2 السرعة الحركية: هي القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل إنجاز التصويب

أو التمرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن. (عبد الحميد وحسانين، 1997 ص 88)

2-2-2-1 تنمية السرعة الحركية: سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات

التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء

حركي سريع إذ لم يكن مميز بسرعته.

كذلك إن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.

2-2-3 السرعة الانتقالية:

وهي سرعة التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن، وكلما زاد إنجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

ويقول علاوي أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (عبد الفتاح، 2008 ص 187).

2-2-3-1 تنمية السرعة الانتقالية: للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة القدم و غالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان إستخدام التمرين بصورة إنسيابية وبعيدة عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى المرن أو التكرار.

2-3 أهمية السرعة:

السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية وأحد عوامل نجاح المهارات الحركية (حماد، 2001، ص 92).

السرعة هي المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى مسابقات الميدان والمضمار، كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة وفي الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة واليد والهوكي. ويشير بارو، ومك جي إلى أن السرعة تعد أحد مكونات الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة والصفات التكوينية والميكانيكية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل، كما يمكن أن تقاس السرعة بالعدو المسافات قصيرة من 40-60 ياردة، حيث يتوقف اختيار المسافة المناسبة على حالة المختبر والمرحلة السنية.

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، فهي مرتبطة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية، كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون الفرد قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه بسرعة عالية، وهذا يعطي للسرعة أهمية أخرى. (حسانين، 2008، ص 291-292)

سرعة الرياضي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية وبدنية هي:

- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن.
 - قدرة التنبؤ في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.
 - القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.
 - القدرة على التنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن.
 - القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية.
- (Jugenweineck, p 293-294)

3 القوة:

3-1 تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. (حماد، 2005، ص 15)

القوة العضلية هي مدى التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية والعمل الداخلي والخارجي بالعضلة، وهي تتناسب طرديا مع حجم الجسم والمقطع الفسيولوجي للعضلات، وتتطلب لياقة القوة القدرة على إثارة عدد كاف من الألياف العضلية للاشتراك في الحركة والتوقيت السليم في العمل، ويتناسب ذلك مع كمية الشغل حتى يمكن الاستمرار في العمل أكبر وقت ممكن، إذ يعتمد الجلد العضلي اعتمادا كبيرا على القوة العضلية.

ولقد اجتهد العديد من الخبراء لوضع تعريفات للقوة العضلية نذكر منها:

- هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.
- هي مدى التغلب على مقاومات الجاذبية والعمل الداخلي والخارجي للعضلة.
- هي مقدرة ميكانيكية علاوة على أنها صفة بدنية للفرد.
- هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.
- هي القوة المستخدمة لمحاولة القيام بتحريك ثقل معين أو القوة التي ينبغي على العضلة إنتاجها للقدرة على الموازنة بالنسبة للمقاومة معينة.

- وتعرف ميكانيكيا بكونها المؤثر الذي يغير أو يعمل على تغيير حالة الجسم من سكون أو حركة منتظمة في خط مستقيم.

ويعرفها "محمد صبحي حسانين" بأنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. (حسانين، 2008، ص184).

يرى "هارة" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة. (بسيوني والشاطي، 1992، ص 171).

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي يجب أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

- ويعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين على أنها القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بدل جهد أقصى لمرة واحدة فقط، وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها. (علاوي ورضوان، 1994، ص 19)

3-2 أنواع القوة:

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة:

3-2-1 القوة العظمى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب. (عبد الحميد وحسانين، 1997، ص 80).

3-2-1-1 طرق تنمية القوة العظمى: طريقة الحد الأقصى للقوة: يستخدم في هذه الطريقة 4 إلى 6 تمارين

في التدريب الواحد، وفي كل تمرين يتم عمل 5 إلى 8 دورات وفي كل مرة يتم إعادتها من 1 إلى 3 مرات باستخدام 80 إلى 90 بالمئة من نسبة القوة القصوى للاعب.

طريقة تكرار القوة لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 6 إلى 10 تمارين وكل تمرين يتم في 3 إلى 5 دورات وفي كل دورة يتم إعادتها 6 مرات.

- طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها.

3-2-2 القوة المميزة بالسرعة:

هي المظهر السريع للقوة العضلية أي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن.

ويعرفها علاوي بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو.

3-2-2-1 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة: يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، باستخدام 20 إلى 40 بالمئة من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل الوثب الطويل بالقدمين من الثبات والأمام، رمي الكرات الطيبة.

3-2-3 قوة التحمل:

هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة.

ويعرفها عبد اللاوي بأنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته. (علاوي، 1989، ص115)

3-2-3-1 طرق تنمية قوة التحمل

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمي يحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 بالمئة من وزن جسم اللاعب، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار وخاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين

3-3 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- نوع الرافعة الخارجية التي تعمل عليها العضلة.
- زوايا الشد العضلي.
- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة.
- اتجاه الألياف العضلية.
- لون الألياف العضلية.
- قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

- التوافق بين العضلات العاملة في الحركة.

- الوسط الداخلي المحيط بالعضلة.

- فترة الانقباض العضلي.

- المؤثرات الخارجية والعوامل النفسية. (حسانين، 2008، ص 186)

3-4 أهمية القوة:

- القوة العضلية تكسب الذكور والإناث تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية.

- تعد عنصر أساسي في القدرة الحركية.

- تقدم أكبر نجاعة ممكنة للقدرة التقنية والتكتيكية والبدنية.

- الوقاية. (Jugenweineck, 101)

- القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني، وأهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية.

يقول "أوزوالين" أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة للأداء.

كما يقول "بارو" و "مكحي" أن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعتبر سبب التقدم في وقد أثبت البحث العلمي ارتباط القوة العضلية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان كالقوام والصحة والتحصيل والإنتاج والشخصية كما أثبتت دراسات "جارمان" و "ستانفورد" و "حتى" و "مك كولين" و "كوفيلد" ارتباط القوة العضلية بمعامل الذكاء حيث أن الأشخاص المتميزون في القوة العضلية يكونون أكثر ذكاءً ومستوياتهم الدراسية جيدة على عكس الأشخاص المتخلفون في هذه الصفة تكون مستوياتهم الدراسية هابطة.

ويشير ماتيويز " أن القوة العضلية ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر أحد

المؤشرات اللازمة للحالة للياقة البدنية، وهي أيضاً إحدى وسائل العلاج من التشوهات البدنية.

كما تعد القوة العضلية المكون الأول في اللياقة البدنية، وهي عنصر أساسي أيضاً في القدرة الحركية واللياقة

الحركية، وهي الأساس في اللياقة العضلية.

ويذكر " مكحي " أن الأشخاص المتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية

العامة، واستطاع "موسو" أن يستخلص بعض الحقائق عن القوة العضلية نذكر منها:

- إن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم، وهي في أقصى ذروتها في منتصف النهار.

- القوة العضلية للفرد تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني.
- القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية.
- الرجال أقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر
- التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو تعتبر عوامل تساعد على زيادة جلد الفرد وقوة تحمله، في حين أن التعب العام الذي يشمل الجسم كله والتعب الموضعي والجوع والعطش وارتفاع درجة الحرارة المصحوبة بارتفاع درجة الرطوبة تعتبر عوامل لها تأثير سلبي على الجلد وقوة التحمل.
- ويشير "أوشيا" أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية:

- قوة الانقباض العضلي

- الجلد العضلي

- المرونة

- التوافق

ويرى العلماء بأن 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، التحمل، الرشاقة. يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.

3-4-1 القوة الانفجارية

يعرفها لارسون ويوكم بكونها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ويتفق معهم في هذا التعريف كيورتن ويرون هؤلاء بأن الشخص ذو القدرة يمتلك:

- درجة عالية من القوة العضلية.

- درجة عالية من السرعة.

- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية.

ويعرفها هارة بكونها "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهي عنصر

مركب من القوة العضلية والسرعة".

ويعرفها كلارك القدرة العضلية (المتفجرة) بكونها " قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت." ويرى مك كلوي أن القدرة هي معدل الزمن للشغل، وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة. (حسانين، 2008، ص303)

- ولقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية منها: عرفها المندلاويو أحمد على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

أما "المندلاوي والشاطيء" فقد عرفاها على أنها القدرة على بدل القوة بالسرعة القصوى. (المندلاوي والشاطيء، 1987، ص85-86)

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي نمو الخلايا والأنسجة وتطويرها الإنجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والمهاتف وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الدينامو متر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكتروما يوكراف).

3-1-4-1 أساليب قياس القوة الانفجارية: هناك أسلوبان شائعان لقياس القوة الانفجارية هما:

- أولاً: قياس القوة الانفجارية عن طريق إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية، كما هو الحال في استخدام اختبارات الوثب العمودي من الثبات أو الحركة، والوثب العريض من الثبات أو الحركة.

- ثانياً: قياس القوة الانفجارية عن طريق إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم خلف أداة كما هو الحال في استخدام اختبارات رمي أداة كرة طيبة، كرة هوكي صولجان، قنبلة مصممة ... إلخ) أقصى مسافة ممكنة.

ويفضل بالنسبة لقياس القوة الانفجارية عن طريق أسلوب إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية استخدام اختبار الوثب العمودي والوثب العريض من الثبات عن اختبار الوثب العمودي والوثب الطويل من الحركة، ويرجع ذلك لأن الأخيرين يدخل فيهما نواح فنية تتعلق بطرق الوثب وهذا في حد ذاته يدخل عوامل تقلل من صدق هذه الاختبارات، أما الوثب من الثبات عمودي أو عريض فإنه يقيس القدرة العضلية مجردة من أي عوامل أخرى مما يجعل استخدام هذا الأسلوب أكثر صدقا في قياس القدرة العضلية. (حسانين، 2008، ص 303)

3-1-4-2 العوامل المؤثرة على القوة الانفجارية: وأهميتها القوة الانفجارية تتأثر بالعوامل التالية:

- الوزن والطول
- السن
- وتتمثل أهمية القوة الانفجارية فيما يلي:
- تعتبر القدرة العضلية أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، منها الوثب والقفز والرمي والحواجز والموانع في ألعاب القوى والتصويب والوثب والتمرير في كرة السلة واليد والهوكي والجمباز والتمرينات وغير ذلك.

- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للياقة البدنية.
- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للياقة الحركية.
- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للقدرة الحركية. (حسانين، 2008، ص 302)

3-1-4-3 تدريبات القوة الانفجارية:

- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:
- الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30-50 بالمئة من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعته 100 بالمئة.
- الحجم: التكرارات أقل من 4 تكرارات للتمرين الواحد.
- الراحة: رجوع النبض إلى 120 نبضة في الدقيقة بين التكرارات وبين المجموع إلى أقل من 110 نبضة في الدقيقة، أو راحة من (53) دقائق بين التكرارات ومن (8) - (10) دقيقة بين المجموع.
- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية، وفكرة التدريب البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة هو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفعالية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير للعضلة بمعنى إطالة ثم انقباض، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات التي تنفذ بنفس الأسلوب.

* مثال عن تدريبات الوثب العميق:

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع مثلاً 90 سم ثم يقفز اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلزمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لا إرادي قوي نحو مركز العضلة حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة ثم يقوم اللاعب بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد 1م من الصندوق الأول وبارتفاع 90 سم مثلاً، وعليه فإن هذا التقلص اللامركزي والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لأن اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب لأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات.

3-5- صفة المداومة

المداومة هي المثابرة والاستمرارية في العمل نحو تحقيق هدف معين بالرغم من الصعوبات والتحديات التي قد تواجه الشخص. تتجسد هذه الصفة في القدرة على الالتزام بروتين أو جدول زمني محدد، والعمل بشكل منتظم دون التراجع أو التخاذل. يُعبر عن المداومة أيضاً بقدرة الفرد على تكرار المحاولات والتحسين المستمر للوصول إلى النتائج المرجوة. المداومة تعتبر من أهم الصفات التي تميز الأشخاص الناجحين عن غيرهم. فهي تتيح للفرد تجاوز العقبات والمشاكل التي قد تعترض طريقه، حيث أن المثابرة والإصرار يؤديان في النهاية إلى تحقيق الأهداف. بالإضافة إلى ذلك، تساهم المداومة في بناء عادات إيجابية وتعزز من قوة الإرادة والانضباط الذاتي.

خلاصة:

مما تقدم يظهر ان اللياقة البدنية يتطلب ان يتناسب اثناء التدريب مع العمر الزمني للرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الاجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي والقابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال تدريب اللياقة البدنية نفسها.



الفصل الثاني

مراكز اللعب في كرة القدم

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة، وعلى الكفاءة المهنية الفردية التي يجب ان تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب ان يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب امكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع الفئة الشبانية.

وسنتطرق في هذا الفصل على تعريف التدريب الرياضي وأهم مبادئه من مختلف الجوانب وكذا أساليبه ثم نبين الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب في كرة القدم

1 التدريب في كرة القدم:

تعريف علاوي عن هارا: عملية خاصة مقننة للتربية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تساهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي والإنتاج والدفاع عن الوطن. (الخولي، 1996، ص 132)

يعارفه بسطويسي انه عملية تربية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين يختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن. (بسطويسي، 2008، ص 26)

ومن وجهة النظر الفيزيولوجية: هو مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي. (البساطي، 1998، ص 03)

2 مراكز اللعب في كرة القدم

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

إن تكامل أداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد على تنفيذ اللاعبين الواجبات المراكز المختلفة لكل منهم. ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة وتساعد عملية تحيد مراكز اللعب في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فأن تحيد المراكز يضمن الى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب وبالإضافة الى ذلك فأن هذا التحديد المراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية جوانب اللعب المختلفة دون إهمال المساحة 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 القدم. (الخولي، 1996، ص 112)

3 الأقسام الرئيسية في مراكز اللعب:

1-3 لاعبو الدفاع:

1-1-3 1-1-3 ظهير الجنب: الأيمن والأيسر (2-3)

إن المهمة الأساسية لظهيري الجنب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا، ويجب ألا يتميز الظهير بالجرأة والتصميم وعدم التخاذل. (مفتي، 1994، ص 235)

3-1-1-1 الواجبات الخطية الدفاعية لظهيري الجنب واجب هم 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 منطقتيه القيام بالمراوغة والتقدم.
- 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- الاحتراز 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 الاستفادة من سرعته.

د - القيام بجميع واجبات التغطية على باقي زملاء خط الظهير. (مفتي، 1994، ص 236)

3-1-1-2 الواجبات الخطية الهجومية لظهيري الجنب (واجبهم الثاني)

- مراعاة الأمان في التمرير حيث تشكل التمريرات العرضية الطويلة وخاصة الطويلة منها في ثلث الملعب الدفاعي خطورة على مرمى الفريق، وعلى هذا فإنه يفضل الابتعاد من التمريرات العرضية بالقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصفة عامة.
- إذا ما تطلب الأمر الجري بالكرة، فعلى اللاعب أن يؤدي ذلك بدون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين ذلك يجب أن يكون المدافع متأكدا من وجود المساحة الخالية والوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعى ألا يعود المدافع بالجري السريع إلى مكانه وإلى مكان التغطية المفروض ألا يتواجد فيه إذا ما انتهت الهجمة. (مفتي، 1994، ص 237)

3-1-2-2 ظهير الوسط رقمه (4) :

- هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له 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 بنية تلعب في منطقته على الأرض أو في الهواء.
- ب- إذا ما تحرك رأس الحربة في أثناء اللعب الى 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 الظهير الحر سواء كان ذلك بدفاع رجل لرجل او 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 التغطية. (حنفي، 1984، ص48)

3-1-2-1 الواجبات الخطية الهجومية لظهير الوسط:

- أ- الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة في التقدم للأمام حيث يكون لتمريراته الحائضية 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. (مفتي، 1994، ص236)

3-1-3 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. (مفتي، 1994، ص234)

3-1-3-1 الواجبات الخطية 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 الزملاء والعمل على مهاجمة الكرة التي بجوزة 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 بجوزته، أو يقوم بمراقبة عندما يتطلب الأمر ذلك وعليه في ذلك أن يخرج له في الوقت المناسب حتى يجد 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 وارشادهم وتصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهر جميعا.

3-1-2-3 الواجبات الخطية الهجومية للظهير الحر واجبه الثاني: (واجبه الثاني).

القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التميرية الحائطية والتصويب على المرمى ويلاحظ التنسيق الكامل بينه

وبين باقي زملائه في مثل هذه الحالات.

3-2 لاعبو خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور مباريات كرة القدم ذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبه الهجومية 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).

3-2-1 لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه 10:

اللاعب الذي يبدأ ودير 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 الهجمات.

(اسماعيل، 2003، ص16)

3-1-2-3 الواجبات الخطية 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 التميريات التي تؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيل الخطورة على مرمى المنافسين.

ب- تحديد اتجاهات بناء الهجومات 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

3-2-1-2 الواجبات الخطية 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.

3-2-2-2 لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقم (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 البدنية. (مفتي، 1994، ص 84)

3-2-2-1 الواجبات الخطية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي:

أ- العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل لرجل بانضمام للاعبي 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.

3-2-2-2 الواجبات الخطية 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 الاختراقي بالكرة لتنفيذ التميرية الحائطية أو الجري الأمامي بدون كرة لتحقيق الزيادة العددية

أو خلق المساحات الخالية على إن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الجانب الدفاعي. (مفتي، 1994،

ص 85)

3-2-3 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.

3-2-3-1 الواجبات الخطية 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 ولاعبي خط الدفاع واستثمارها معهم وإنهائها بالتصويب.

3-2-3-2 الواجبات الخطية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:

أ- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة إندفاع 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. (مفتي، 1994، ص 88)

3-3 لاعبو خط الهجوم:

- الجناحان والذنان رقمهما "7" و "11":

يجب أن تميز 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.

3-3-1 الواجبات الخطية 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 الخالية واستغلالها استغلالاً هجومياً مفيداً بالإضافة إلى الجري الحر وتبادل المراكز.

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

3-3-2 الواجبات الخطية الدفاعية للجناح:

أ- مراقبة الظهير في حالة تقدمها 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.

3-4 قلب الهجوم رأس الحربة والذي رقمه 9:

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسها مهمة التهديد. ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرصات 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.

3-4-1 الواجبات الخطية الهجومية لقلب الهجوم:

أ- إحراز الاهداف من خلال التحركات غير المحمودة في ثلث الملعب الهجومي للفريق. (مفتي، 1994، ص 89)
ب- العمل على استغلال جميع التمريزات العرضية والأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك بتصويبها إلى المرمى.

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

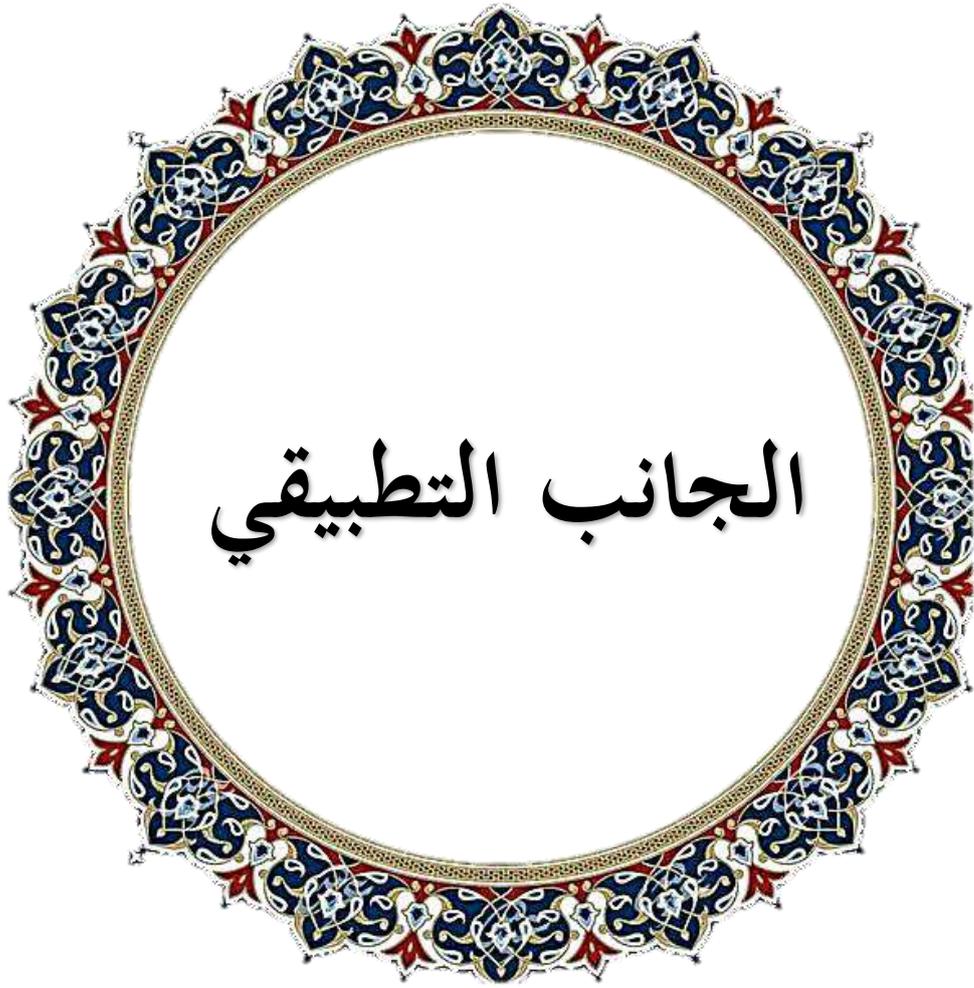
3-4-2 الواجبات الخطية الدفاعية لقلب الهجوم:

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.

خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من اهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على ادائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة، ومعرفة كيفية تنميتها.

وأیضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني



الجانب التطبيقي



الفصل الثالث
منهجية البحث والإجراءات
الميدانية

تمهيد

تعتبر منهجية الدراسة والاجراءات الميدانية الخاصة بها اهم خطوة في البحث العلمي، التي يجب على الباحث ان يدركها ويتقنها فلا بد له ان يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة.

فلكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث والدراسة، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تستمد دراسته بالدقة العلمية، ومما لا شك فيه أن تقدم أي بحث في علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيم وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه، فعلى الباحث أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية توظيفها.

فموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات و الاجراءات التي تساعدنا في الوصول لحل مشكلة الدراسة انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و تحديد مجتمعات الدراسة واختيار عينة البحث ثم انتقاء الوسائل والأدوات التي لها علاقة بتجربة البحث والتي من شأنها ان تساعدنا في معالجة هذه النتائج معالجة احصائية علمية وتحويلها الى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء و فرضيات الدراسة التي نسعى الى تحقيقها والوصول اليها وتسجيل نتائجها .

1 الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف والاجراءات التي سيتم فيها اجراء البحث لذلك فإن الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صالحيتها وكذلك صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية. (ثابت، 1987، ص74)

فمن عنوان بحثنا الا وهو * دراسة مقارنة بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة والمداومة) عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب * قمنا باختيار بعض من لاعبي نادي ترجي الرياضي طولقة لكرة القدم الاكثر مشاركة والذين سنقوم عليهم بتطبيق الاختبارات بطريقة قصدية، ثم اعادة تطبيقه مرة اخرى بعد عشرة ايام وعلى نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة وذلك لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات .

وقد إشتملت دراستنا هذه على عدة خطوات منها الحصول على القبول من إدارة المعهد للقيام بهذه الدراسة، بعدها الحصول على ترخيص من مديرية الشباب و الرياضة ثم الحصول على التعيين بصفة طالب مدرب متربص بنادي ترجي الرياضي طولقة، وبعد التشاور مع المشرف وبعض الاساتذة والدكاترة بالمعهد تم اختيار الاختبارات الملائمة التي ستطبق على العينة لاحقاً .

2 منهج الدراسة:

يتحدد المنهج المستخدم في أي دراسة وفقاً لطبيعة الموضوع وتبعاً للأهداف الموضوعية للدراسة ويعرف المنهج على انه: " عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبتالي فالمنهج ضروري للبحث، اذ هو الذي يبين الطريق، ويساعد الباحث في ضبط ابعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث. (زرزواتي، 2002، ص199).

وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة بحثنا إتباع المنهج الوصفي.

3 مجتمع وعينة الدراسة :

1-3 مجتمع الدراسة :

يعرف مجتمع الدراسة اصطلاحاً على انه " المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2003، ص14)

وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا الأصلي من لاعبي كرة القدم على مستوى دائرة طولقة ولاية بسكرة

3-2 عينة الدراسة :

يعد اختيار العينة من الخطوات الهامة، إذ يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع الأصل حسب المشكلة أو الظاهرة التي يريد دراستها وتعرف بأنها نموذج يمثل جانبا آخر من وحدات المجتمع الأصل. (فنديلجي، 1999، ص 137) ويعرف العسكري العينة "هي جزء من المجتمع، أو هي عدد من الحالات التي تؤخذ من المجتمع الأصلي وتجمع منها البيانات بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي، وبهذه الطريقة فإن يمكن دراسة الكل عن طريق دراسة الجزء بشرط أن تكون العينة ممثلة للمجتمع المأخوذة منه". (العسكري، 2002، ص 168)

وبحكم دراستنا فقد حاولنا ان نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الاصلي علميا ومنطقيا تخضع لمقاييس دقيقة وذلك بهدف التوصل للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج ثم اسقاطها نسبيا والخروج باقتراحات و توصيات .
تم اختيار عينة بحثنا بالطريقة القصدية، حيث بلغ عدد العينة 18 لاعب كرة قدم مستمري التدريب واللعب من اصل 25 لاعب صنف U15 الاكثر لعبا ومشاركة في فريق ترحي الرياضي طولقة الذي ينشط في الهواة
4 مجالات الدراسة :

4-1 المجال البشري :تمت الدراسة على فريق ترحي الرياضي طولقة الذي ينشط في قسم الهواة و يتكون من 25 لاعب اقل من 15 سنة اجريت الاختبارات على 18 لاعبا مقسمة الى فوجين 9 مدافعين و9 مهاجمين الاكثر لعبا و مشاركة

4-2 المجال المكاني : تم اجراء الدراسة التطبيقية المتمثلة بتقديم الاختبارات على لاعبي كرة القدم لنادي ترحي الرياضي طولقة تحت اشراف المدرب الدكتور عاقل حسين على مستوى دائرة طولقة.

4-3 المجال الزمني : لقد بدأت دراستنا الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة مع الأستاذ المشرف، حيث انطلقنا في الدراسة بتاريخ 2024/02/12 الى غاية 2024/04/30 وقد تم انجاز هذا البحث على النحو التالي :

بدأت دراسة بحثنا هذا بعد تحديد الموضوع والاتفاق عليه مع الأستاذ المشرف يوم 2024/01/25 ومنه الموافقة عليه في 2024/02/12 ومن هذا التاريخ بدأت دراستنا لمختلف الجوانب وتحضير الفصول التمهيدية والنظرية، بعدها انتقلنا الى الجانب التطبيقي وفيه تحضير الاختبارات الذي ستستخدم في الدراسة، في الاخير قمنا بتجميع نتائج الاختبارات فكان فصل عرض وتحليل تم مناقشة النتائج المتوصل اليها.

5-متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، المتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر(التابع) هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (إبراهيم، 2000، ص141)

وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته على النحو التالي:

5-1 المتغير المستقل: مناصب اللعب

5-2 المتغير التابع: الصفات البدنية

6 أدوات البحث: (الاختبارات)

1 اختبار القوة الانفجارية

1-1 اختبار الوثب العمودي من الثبات(سرجنت)

- غرض الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات: حائط بارتفاع مناسب، قطع طباشير، شريط قياس قطعة قماش المسح العلامات بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المخبر.

- طريقة الأداء: يمسك المختبر قطعة الطباشير ويقف بحيث تكون الذراع المميزة مواجهة للحائط ويقوم برفع الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض، ويتم تسجيل الارتفاع الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أمامك أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا، ثم مرجحتها عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي لأقصى مسافة يستطيع تحقيقها لوضع علامة بالطباشير باليد المميزة وهي على كامل امتدادها ويتم تسجيل الارتفاع الذي وضعت العلامة الثانية أمامه. (حسانين وحمدى، 1994، ص118)

- تعليمات الاختبار:

- يجب أن يكون الدفع بالقدمين معا من الثبات.
- يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، فيجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب أفضل محاولة، وفترة الراحة بين المحاولات لمدة 30 ثانية. تؤخذ القياسات لأقرب 1 سم.
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من الحائط حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات بوضوح.
- التسجيل درجة المختبر هي المسافة المقاسة بالسنتيمتر بين العلامة الأولى والعلامة الثانية.

2 اختبار القوة المميزة بالسرعة

2-1 اختبار الخمس وثبات المتتالية:

- الهدف من الاختبار: قياس صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس، وارض ملعب في حدود (20-25) متر. خط البداية
- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وعند اعطاء اشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف في خط النهاية ينجز اللاعب خمس قفزات متتالية دون توقف
- طريقة التسجيل: تحتسب المسافة التي حققها اللاعب من خلال انجاز الوثبات الخمس (عبد الجبار وبسطويسي، 1997، ص 342)

3 اختبار السرعة الانتقالية :

3-1 اختبار الجري 30 متر من بداية متحركة

- الغرض من الاختبار قياس السرعة الانتقالية
- الأدوات المستعملة ساعة إيقاف صافرة، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الول والثاني 10 امتار وبين الثاني والثالث 30 مترا .
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثاني اين يبدأ بالجري بأقصى سرعة ممكنة للوصول الى الخط الثالث خط النهاية (إبراهيم، 2000، ص141)
- شروط الاختبار:
- الإحماء (05-10 دقائق).
- أن ينطلق من خلف الخط الأول.
- أن يلامس بإحدى القدمين الخطين في كل مرة.

الفصل الثالث: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة الكلية بين الخطين الثاني والثالث والتي هي 30مترا

4 اختبار التحمل

4-1 اختبار 5 دقائق لبريكسي

- غرض من الاختبار : قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والاستهلاك الاقصى للاوكسجين .

- وصف الاختبار: يعلم المختبرين بضرورة قطع اكبر مسافة ممكنة خلال مدة الاختبار

-مميزات الاختبار :

* جري المدة بدون توقف

* الجري و المشي غير مسموح

* السرعة قصوى لمدة 5 دقائق

تعليمات الاداء :

*تخصيص مدة التسخين تتراوح من 10 الى 20 دقيقة

*يؤدى الاختبار على شكل افواج لضمان المنافسة

*يمكن أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي

*يجب أن يبدأ الاختبار عند اعطاء الاشارة من المحكم

*في حالة توقف أحد المختبرين يقضى مباشرة وتعطى له راحة كافية لاعادة الاختبار

حساب الدرجات : تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال مدة الاختبار (Brikci,1990, p94)

7- الأسس العلمية للاداة المستخدمة

7-1- الخصائص السيكمترية للاختبارات البدنية:

7-1-1- الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) عينة بلغ قوامها 05 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

7-1-2- الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (02) يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية :

جدول (02) : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية

		المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.99	0.18	5.04	0.16	5.05	سرعة 30 متر
0.96	0.93	6.05	29.50	5.32	28.40	سارجنت
0.99	0.99	1.35	8.66	1.14	8.57	الخمس وثبات متتالية
0.95	0.91	44.72	1230	38.71	1241.80	بريكسي

من خلال الجدول 02 نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.91 و 0.99 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.95 و 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

8-الاساليب الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين مستقلتين).
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.



الفصل الرابع
عرض وتحليل النتائج

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

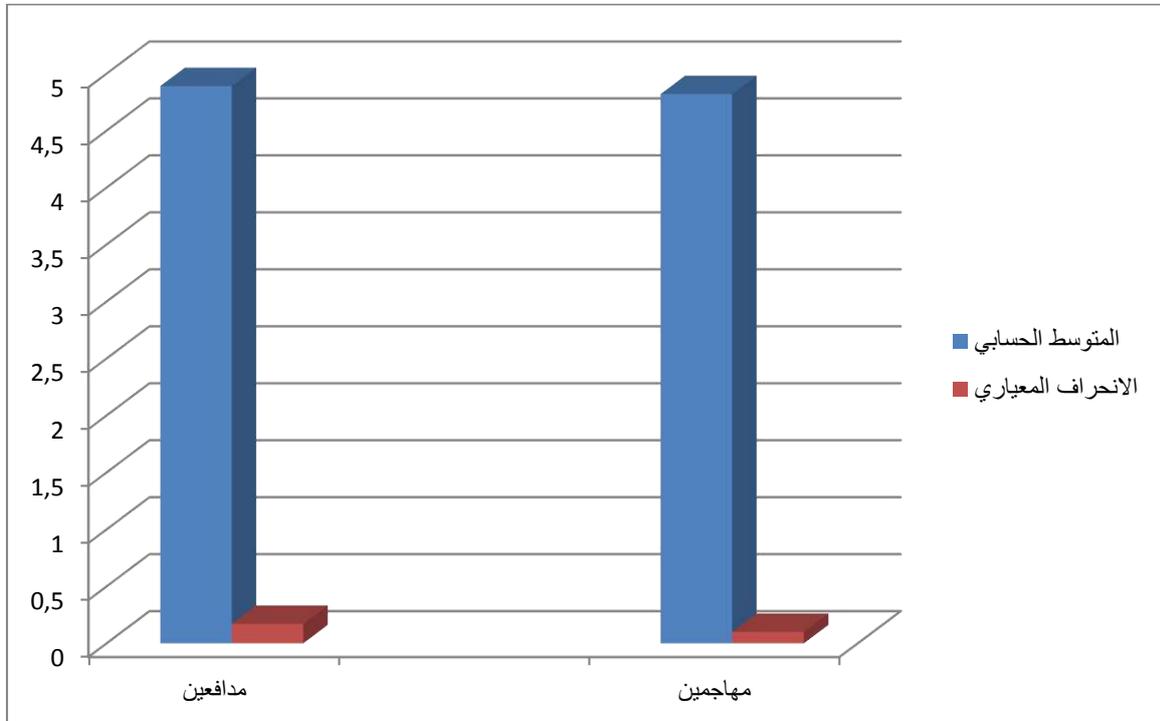
1- عرض وتحليل النتائج

1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الانتقالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع والمهجوم في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة .

لمعرفة طبيعة الفروق في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) تم استخدام ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03) يبين طبيعة الفروق في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة الجدولية	قيمة المحسوبة	هجوم		دفاع		سرعة 30 متر
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	16	0.05	2.12	1.09	0.10	4.82	0.17	4.89	



شكل رقم (01) يبين مستوى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في صفة السرعة الانتقالية وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث

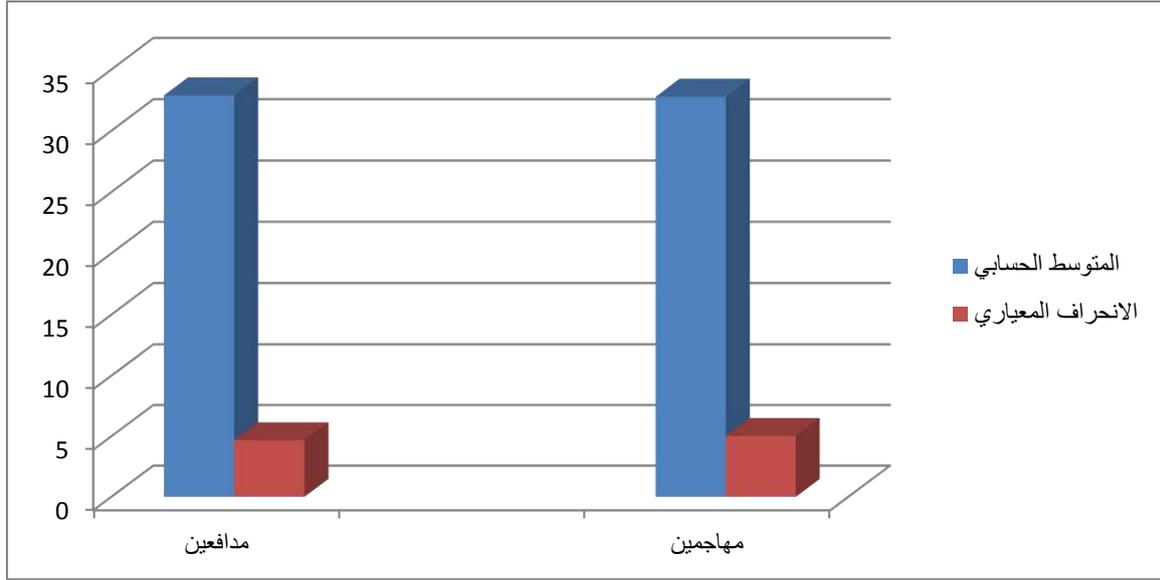
من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم المدافعين في صفة السرعة الانتقالية بلغت 4.89 وانحراف معياري 0.17، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للمهاجمين بـ 4.82 وانحراف معياري 0.10، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين في صفة السرعة الانتقالية بلغت 1.09 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.12 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 16 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين في صفة السرعة الانتقالية.

2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع والهجوم في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. لمعرفة طبيعة الفروق في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) تم استخدام ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (04) يبين طبيعة الفروق في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	هجوم		دفاع		سارجنت
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	16	0.05	2.12	0.05	5.04	32.78	4.68	32.89	

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث



شكل رقم (02) يبين مستوى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم المدافعين في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى بلغت 32.89 وانحراف معياري 4.68، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للمهاجمين بـ 32.78 وانحراف معياري 5.04، كما نلاحظ أن قيمة ت الحسوبة بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى بلغت 0.05 وهي أقل من قيمت الجدولية والبالغة 2.12 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 16 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي

الدفاع والهجوم في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

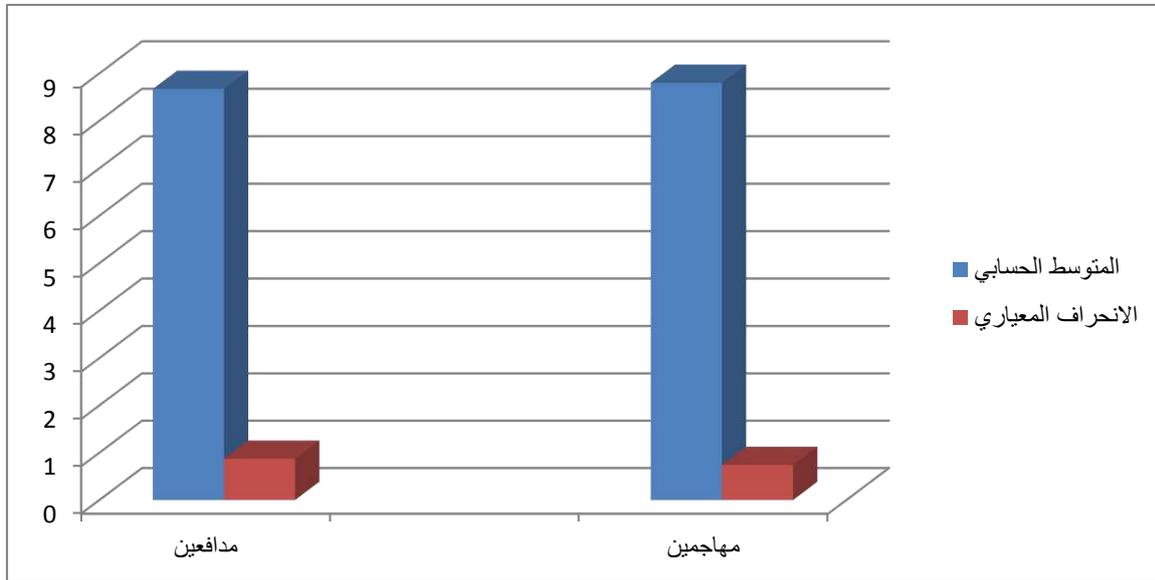
لمعرفة طبيعة الفروق في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق

خطوط اللعب (دفاع، هجوم) تم استخدام ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث

جدول رقم (5) يبين طبيعة الفروق في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة الجدولية	قيمة المحسوبة	هجوم		دفاع		الخمسة وثلاثون متتالية
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	16	0.05	2.12	0.35	0.74	8.80	0.87	8.67	



شكل رقم (03) يبين مستوى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في صفة القوة المميزة بالسرعة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم المدافعين في صفة القوة المميزة بالسرعة بلغت 8.67 وانحراف معياري 0.87، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للمهاجمين بـ 8.80 وانحراف معياري 0.74، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين في صفة القوة المميزة بالسرعة بلغت 0.35 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.12 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 16 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين في صفة القوة المميزة بالسرعة.

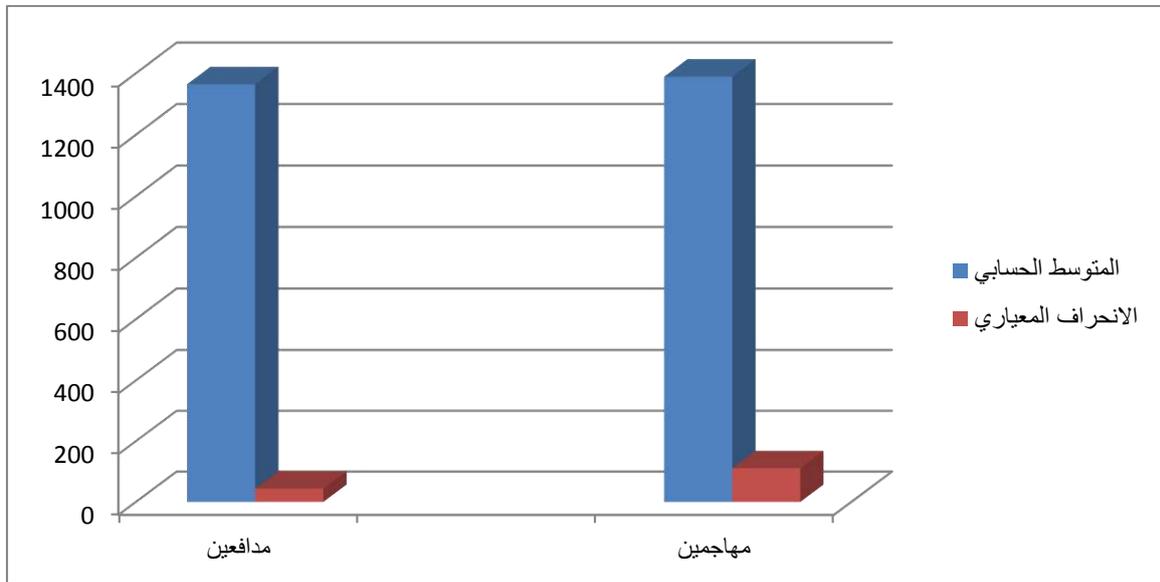
الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار التحمل لبريكسي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع والهجوم في صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

لمعرفة طبيعة الفروق في صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم) تم استخدام ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (06) يبين طبيعة الفروق في صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	هجوم		دفاع		بريكسي
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	16	0.05	2.12	0.62	111.18	1388.89	43.67	1364.07	
					8			7	



شكل رقم (4) يبين مستوى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في صفة التحمل وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم المدافعين في صفة التحمل بلغت 1364.07 وانحراف معياري 43.67، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للمهاجمين بـ 1388.89 وانحراف معياري 111.18، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين لاعبي كرة القدم المدافعين

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث

والمهاجمين في صفة التحمل بلغت 0.62 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.12 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 16 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين في صفة التحمل.

خاتمة الفصل

في فصل عرض وتحليل نتائج الدراسة، تم استخدام منهجية علمية منظمة لتقييم الفروقات في الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة) بين لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب المختلفة. تم جمع البيانات باستخدام اختبارات بدنية محددة ومعتمدة دولياً لكل من الصفات المدروسة. بعد ذلك، تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام البرامج المتخصصة لإجراء التحليلات الوصفية والاستدلالية المناسبة.



الفصل الخامس

مناقشة النتائج وتفسيرها

تمهيد

فصل مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة يعد من أهم الفصول في البحث العلمي، حيث يقدم تحليلاً عميقاً وشاملاً للنتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة. تتجلى أهمية هذا الفصل في النقاط التالية: تفسير النتائج أذ يساعد هذا الفصل في تفسير البيانات والنتائج المحصلة، وربطها بالفرضيات التي تم وضعها في بداية الدراسة. من خلاله يمكن معرفة مدى تحقق الفرضيات أو عدم تحققها وتوضيح الأسباب المحتملة لذلك، ربط النتائج بالخلفية النظرية، يمكن مناقشة النتائج في ضوء النظريات والدراسات السابقة، مما يساعد على وضع النتائج في سياق علمي أوسع. هذا الربط يعزز من موثوقية الدراسة ويبين كيف تساهم في تطوير المعرفة العلمية.

3- مناقشة النتائج بالفرضيات

3-1 مناقشة النتائج وتفسير الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الدفاع والهجوم في صفة القوى الانفجارية

اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة (شتيوي عبد المالك وقلاتي يزيد، ودهبازي محمدالصغير، 2015) تحت دراسة مقارنة للخصائص البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب" والتي توصلت الى انه لم يتم تسجيل أي فروق في الخصائص البدنية بين مراكز اللعب على عكس الخصائص المهارية . كما اختلفت مع دراسة (هلال سامي، 2019) تحت عنوان " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية حسب مناطق اللعب بدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (u17)" والتي توصلت الى انه توجد فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الهجوم في مستوى صفة القوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث، عدم وجود فروق بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث، وجود فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الدفاع في القوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.

3-2 مناقشة النتائج وتفسير الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الدفاع والهجوم في صفة القوة المميزة بالسرعة.

اختلفت مع دراسة (هلال سامي، 2019) تحت عنوان " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية حسب مناطق اللعب بدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (u17)" والتي توصلت الى انه توجد فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الهجوم في مستوى صفة السرعة بين أفراد عينة البحث، عدم وجود فروق بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث، وجود فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الدفاع في مستوى صفة السرعة بين أفراد عينة البحث.

3-3 مناقشة النتائج وتفسير الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الدفاع والهجوم في صفة سرعة رد الفعل.

اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة (أحمودة تقي الدين، 2019) تحت عنوان " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مستويات اللعب. فئة أقل من 19 سنة" والتي توصلت الى انه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي). اختلفت أيضا مع نتائج دراسة (جوبر خالد وبن هيبه تاج الدين ودهلي هني، 2020) تحت عنوان " دراسة مقارنة في بعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب" والتي توصلت وأكدت عدم وجود فروق دالة احصائية في الخصائص البدنية خاصة السرعة بينما دلت النتائج الى وجود فروق دالة احصائية في صفة القوة بين لاعبي الدفاع والوسط والمهجوم، ولصالح لاعبي الدفاع.

اتفقت مع نتائج دراسة (لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان ودرود كنزة وقندوز الغول خليفة، 2021) تحت عنوان " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية (السرعة - القوة - الرشاقة) والمهارية حسب خطوطا للعب -u15- والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعض الصفات البدنية والمهارية لدى أواسط كرة القدم وفقا لخطوط اللعب (دفاع وسط - هجوم) اختلفت مع دراسة (فطيمي محمد الطاهر، 2023) تحت عنوان " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب" عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وفق خطوط اللعب.

3-4 مناقشة النتائج وتفسير الفرضية الرابعة :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الدفاع والهجوم في صفة مداومة.

اختلفت دراستنا مع دراسة اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (أحمودة تقي الدين، 2019) تحت عنوان " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مستويات اللعب. فئة أقل من 19 سنة" والتي توصلت الى انه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي). اختلفت أيضا مع نتائج دراسة (جوبر خالد وبن هيبه تاج الدين ودهلي هني، 2020) تحت عنوان " دراسة مقارنة في بعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب" والتي توصلت وأكدت عدم وجود فروق دالة احصائية في الخصائص البدنية خاصة صفة التحمل.

4- الاستنتاجات العامة

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)".

6- الاقتراحات والفروض المستقبلية

بناءً على النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة، يمكننا تقديم بعض التوصيات والفروض المستقبلية التي قد تسهم في تطوير المجال وتوجيه البحوث القادمة:

- أ. اجراء دراسة في بعض الصفات البدنية مثل الرشاقة والمرونة وغيرها.
- ب. الاهتمام أكثر بمختلف الفئات العمرية للاعبين كرة القدم.
- ج. تطوير برامج تدريب يُنصح بتطوير برامج تدريبية مخصصة لكل مركز في كرة القدم، استناداً إلى الصفات البدنية الرئيسية التي تميز كل مركز. كما يمكن أن تشمل هذه البرامج تدريبات متنوعة تستهدف تعزيز القوة، السرعة، والمداومة بشكل متوازن وفقاً لاحتياجات كل لاعب.
- د. استخدام التكنولوجيا في التدريب: يمكن استخدام التكنولوجيا الحديثة مثل أجهزة تتبع الأداء والمحاكاة الافتراضية لتحسين فعالية البرامج التدريبية ومراقبة تقدم اللاعبين. يمكن أن توفر هذه الأدوات بيانات دقيقة وقياسية لتقييم الأداء وتحديد نقاط القوة والضعف لكل لاعب.
- هـ. دراسة تأثيرات التغذية والتأهيل البدني: يمكن اجراء دراسات مستقبلية لفهم تأثيرات التغذية السليمة وبرامج التأهيل البدني على تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. قد تساهم هذه الدراسات في تطوير استراتيجيات جديدة لتحسين الأداء

من خلال العمل على هذه التوصيات والفروض المستقبلية، يمكن تحقيق تطور مستمر في فهم العلاقة بين الصفات البدنية ومراكز اللعب في كرة القدم، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي وتطوير اللاعبين بشكل شامل.

قائمة المصادر والمراجع

1_ المصادر : القران الكريم

2_ المراجع:

1_2 المراجع باللغة العربية :

- محمد حسن علاوي (1999). علم التدريب الرياضي، دار المعارف لطباعة والنشر.
- أمر هلالاً أمحد البساطي، أسس الرتبية الحركية، مكتبة الترتبية الرياضية، دار المعارف، 1998
- اسماعيل عبد الفتاح، كرة القدم، دار الكتاب اللبناذب للطباعة والنشر والتوزيع، 2010
- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق الترتبية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992
- سيد عبد جواد العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبى المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، القاهرة، جامعة حلوان، 1984
- ريسان خريط تطبيقات في علم الفسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990
- كمال جمال الربطي التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، الأردن، 2004
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين اللياقة البدنية مكوناتها، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- أبو العلا عبد الفتاح فيسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في الترتبية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط1، إصدارة جديدة، القاهرة دار الفكر العربي، 2008.
- مفتي إبراهيم حماد: اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000
- محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان اختبارات الأداء الحركي 3 دار الفكر العربي، 1994
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين اللياقة البدنية مكوناتها، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- محمد حسن علاوي: علم التدريب، 6، دار المعارف، القاهرة، 1989
- قاسم المندلأوي، محمود الشاطي التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1987

- امين الخولي، الرياضة والمجتمع، سمسة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب الكويت، 1996
- احمد بسطويسي ، اسس ومبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ، 2008
- امر الله احمد البساطي، قواعد واسس التدريب الرياضي، ط، 1 منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998
- مفتي ابراهيم محمد، الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم ط، 1 دار الفكر العربي ، مصر ، 1994
- حنفي محمد مختار. الأسس العلمية في تدريب في كرة القدم. دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984
- طو اسماعيل. كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 2003.

2_2 المراجع باللغة الاجنبية:

- Georges Cazorla , Luc Leger, **comment évaluer et développer vos capacités aérobies, association recherche et évaluation en activité physique et en sport** , édition 1993 , p 17
- Jugen weineek: **Manuel d'entrainement, op, cit, foot balle**, edition revue, eps, paris, 2002
- Dellal Alexandre , **L'entrainement a la performance en football** ,edition de boeck, paris 2008
- Briki.A.Dellar,N , **Technique d'évaluation physiologique des athéles**, edition, COA, 1990

3_2 الاطروحات والمذكرات :

- 1_ بوصوفة آدم، 2023، دراسة مقارنة لبعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم حسب خطوط اللعب. ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 2_ فطيمي محمد الطاهر، 2023، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية لدى العبي كرة القدم حسب خطوط اللعب. ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 3_ لمثوي فاطمة الزهرة ايمان ودرود كنزة وقندوز الغول خليفة، 2021، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية (السرعة - القوة - الرشاقة) والممهارية حسب خطوطا للعب -u15-
- 4_ أحمودة تقي الدين، 2019، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم حسب مستويات اللعب. فئة أقل من 19 سنة). ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

5_ هلال سامي، 2019، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية حسب مناطق اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (u17). ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والراضية، جامعة محمد بو ياف المسيلة

2_4 المقالات :

1_ شتيوي عبد المالك وقلاقي يزيد، ودهبازي محمدالصغير، 2015، دراسة مقارنة للخصائص البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب. (جامعة بسكرة، جامعة أم البواقي) دراسة منشورة في مجلة علمية سنوية محكمة.

2_ جوبر خالد وبن هيبية تاج الدين ودهلي هني، 2020، دراسة مقارنة في بعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب، جامعة محمد ملين دباغين، سطيف2، الجزائر. دراسة منشورة في مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية والصحة مجلد: 3 عدد: 2 السنة 2020.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خديصر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم: / م.ع.ش.ن.ب.ر / 2024

تكليف بإجراء تربص

الاسم واللقب: *محمد ولي منليف*

السنة: *2023 / 2024*

العنوان الإداري: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة محمد خديصر بسكرة

يسافر إلى: *مؤلفة*

وسيلة النقل: بكل الوسائل

مذبةعة التربص: *تدريبية*

بداية التربص: 12 فيفري 2024

نهاية التربص: 13 مارس 2024

نائب العميد المكلف

رئيس القسم

بالدراسات و المسائل المرتبطة باطنية

محمد ولي منليف
نائب العميد المكلف
بالدراسات و المسائل المرتبطة باطنية



رئيس قسم التدريب الرياضي

وخية عمار



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد السادس ببنغازي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المصدر (٥) : مرسوم
تأريخ منحى الرياض
صوّلت

الموضوع : منحى الرياض
الرقم : / ٢٠٢٤ ج. ش. ب. م. ١

الموضوع : طلب إجراء تريض

في إطار التريض الخاصة بالطلبة في الوسط المهني و نظرا لما لها من أهمية على الصعيد العلمي و المهني يشرفني أن أطلب من سيادتكم الموافقة على استقبال الطلبة الوافدين لبعثتهم من أجل إجراء تريض تطبيقي في وحدتكم .

رقم	اسم و لقب الطالب	الأخصاص	المدة	مكان التريض
	اسلام وصال محمد صالح	علوم الحاسوب	١٥/٢٠٢٤ / ٢٠/٢٠٢٤	تدريسي الرياض صوّلت

رأى و ختم المؤسسة المستفيدة

رئيس القسم



شعبة رياضات





اختبار القفز العمودي - سارجنت-



اختبار بريكسي 5د



اختبار خمس حجلات متتالية



اختبار السرعة 30م



اختبار الخمس حجلات متتالية



اختبار بريکسي 5د



بداية اختبار سارجنت



اختبار سارجنت / نهاية





نادي تارجي رياضي طولقة

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إبراز الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين لاعبي الدفاع والهجوم في الصفات البدنية، والكشف على الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج، والتطلع على دور وأهمية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم، بحيث تم اتباع المنهج الوصفي المقارن في الدراسة حيث بلغت عينة البحث حيث بلغ عدد العينة عند (18) لاعب كرة قدم صنف أقل من 15 سنة. التي تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستعملنا لجمع البيانات اختبارات الصفات البدنية، وتم التوصل الى النتائج الى ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)، " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)، " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)، " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم). " ونقترح ما يلي : اجراء دراسة في بعض الصفات البدنية مثل الرشاقة والمرونة وغيرها، الاهتمام بمختلف الفئات التصنيفية للاعبي كرة القدم، تطوير برامج تدريب مخصصة: يُنصح بتطوير برامج تدريبية مخصصة لكل مركز في كرة القدم، تستند إلى الصفات البدنية الرئيسية التي تميز كل مركز. يمكن أن تشمل هذه البرامج تدريبات متنوعة تستهدف تعزيز القوة، السرعة، والمداومة بشكل متوازن وفقاً لاحتياجات كل لاعب.

الكلمات المفتاحية، الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة)، مراكز اللعب، لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

The study aims to highlight statistically significant differences between defensive and offensive football players in physical attributes, uncover the real reasons hindering optimal results, and explore the role and importance of physical attributes for football players. The comparative descriptive method was followed in the study, with a research sample of 18 football players under the age of 15 randomly selected. Physical attribute tests were used to collect data, and the results indicated the following: there are statistically significant differences in endurance among football players under 15 years old based on playing positions (defense, offense); there are statistically significant differences in speed-endowed strength among football players under 15 years old based on playing positions (defense, offense); there are statistically significant differences in explosive strength of lower limbs among football players under 15 years old based on playing positions (defense, offense); there are statistically significant differences in transitional speed among football players under 15 years old based on playing positions (defense, offense). We propose the following: conducting a study on various physical aspects such as agility and flexibility, paying attention to different classification categories of football players, and developing tailored training programs: It is recommended to develop training programs tailored to each position in football, based on the main physical attributes that distinguish each position. These programs may include diverse exercises aimed at enhancing strength, speed, and endurance in a balanced manner according to the needs of each player. Keywords: Physical attributes (strength, speed, endurance), playing positions, football players under 15 years old.



عنوان الدراسة : دراسة مقارنة بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، والمداومة) عند لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب

تهدف الدراسة الى : التطلع على دور وأهمية الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم.

الغرض من الدراسة : إبراز الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين لاعبي الدفاع والهجوم في الصفات البدنية

العينة: بلغ عدد العينة 18 لاعب كرة قدم صنف اقل من 15 سنة. تم اختيارهم بطريقة قصدية الاكثر مشاركة.

الاداة المستخدمة : استعملنا لجمع البيانات اختبارات الصفات البدنية وهي كالاتي اختبار سارجنت . اختبار الجري 30م سرعة ، اختبار 5حجلات متتالية و اختبار بريكسي 5د.

اهم الاستنتاجات : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)، "، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)، "، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)، "، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق خطوط اللعب (دفاع، هجوم)، " . كل هذه الفروق كانت طفيفة على لاعبي نادي ترجي رياضي طولقة .

ونقترح ما يلي : اجراء دراسة في بعض الصفات البدنية مثل الرشاقة والمرونة وغيرها، الاهتمام بمختلف الفئات التصنيفية للاعبي كرة القدم، تطوير برامج تدريب مخصصة: يُنصح بتطوير برامج تدريبية مخصصة لكل مركز في كرة القدم، تستند إلى الصفات البدنية الرئيسية التي تميز كل مركز. يمكن أن تشمل هذه البرامج تدريبات متنوعة تستهدف تعزيز القوة، السرعة، والمداومة بشكل متوازن وفقاً لاحتياجات كل لاعب.

الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة)، مراكز اللعب، لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة