



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر \* بسكرة \*

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

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

بعنوان



دراسة بعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم

دراسة ميدانية لأواسط اتحاد بسكرة

إشراف الدكتور :

\* شتيوي عبد المالك

من إعداد الطالب :

● شعبان محمد فؤاد

السنة الجامعية : 2016 / 2017

# إهداء

قال الله تعالى: ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

[الإسراء : 24]

إلى من اشترت راحتى وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي حفظها

الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتتير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي حفظه الله

لكما يا أغلى ما أملك في الحياة والديا الكريمين

إلى كل إخوتي وأخواتي كل باسمه

إلى كل أفراد عائلتي: شعبان .

إلى كل أصدقاء دربي و الأحرى إخوتي : رمزي صيفي ، الوافي الطيب ، الوافي عمار ، اكرم ، عبد

الجليل ، عباس ، حسام الى جميع الأصدقاء خاصة اصدقاء التخرج

إلى كل أنصار إتحاد بسكرة .

والى من كان في قلبي و لم يذكره قلبي

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

شعبان محمد فؤاد

# شكر و عرفان

قال الله تعالى: [ ...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و علي والدي و أن أعمل صالحا

ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ] النمل الآية 19

أحمد الله حمدا كثيرا و أشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله و عطائه كريما نحمده لأنه سهل لي  
المبتغى و أمانني على إتمام هذا العمل المتواضع و ذلل لي الصعاب و هون علي المتاعب  
و وهبني القوة والإرادة والصبر .

لا نملك إلا أن نتوجه بخالص الشكر والتقدير لكل يد ساهمت في انجاز هذا العمل ، ولكل صاحب  
فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

يسعدنا أن أتقدم بعميق الشكر و خالص التقدير إلى أستاذي الفاضل الدكتور شتيوي محمد  
المالك الذي تفضل بالإشراف علي هذه المذكرة ولم يبخل علي بذمائه و إرشاداته القيمة فقد  
كانت أرائه منجبا يتبعه الباحثون ، فكان بحق الأب والمعلم ندعو الله أن يمتعته بالصحة والمناة لما  
قدمه لي من إغاثة.

و الله المستعان

## قائمة المحتويات

تشكرات

الإهداء

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

مقدمة ..... أ.

## الفصل التمهيدي

1. الإشكالية ..... 4
2. الفرضيات ..... 5
3. أهداف البحث ..... 6
4. أسباب اختيار الموضوع ..... 6
5. الدراسات السابقة ..... 7-11

1. الجانب النظري

## الفصل الأول : كرة القدم

- تمهيد ..... 15
1. تعريف كرة القدم ..... 16
2. نبذة تاريخية عن كرة القدم ..... 18
3. التسلسل التاريخي لكرة القدم ..... 18
3. كرة القدم في الجزائر ..... 18-19
4. مدارس كرة القدم ..... 20
5. المبادئ الأساسية في كرة القدم ..... 20
6. صفات لاعب كرة القدم ..... 22

- 25.....7. قواعد كرة القدم.....
- 26.....8. قوانين كرة القدم.....
- 16.....9. طرق لعب كرة القدم.....

الخلاصة

## الفصل الثاني : كرة القدم

- التمهيد.....
- 37.....1. تعريف التحضير البدني.....
- 37.....2. التحضير البدني في كرة القدم.....
- 38.....3. انواع التحضير البدني.....
- 43.....4. التحضير التقني والتكتيكي.....
- 44-43.....5. التحضير النفسي والنظري.....
- 44.....6. الصفات البدنية.....
- 52.....7. طرق تنمية الصفات البدنية.....

الخلاصة

## الفصل الثالث : الفئة العمرية ( المراهق )

تمهيد

- 60.....1. تعريف فئة الاواسط.....
- 60.....2. خصوصيات فئة الأواسط.....
- 62.....3. الخصائص العمرية.....
- 69-65.....4. المنافسة.....

## الجانب التطبيقي : الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد ..... 73
1. الدراسة الاستطلاعية ..... 74
2. التجربة الاستطلاعية ..... 74
3. الاسس العلمية للاختبار ..... 74
4. المنهج المستخدم ..... 75
5. مجتمع البحث ..... 76
6. عينة البحث ..... 76
7. ضبط متغيرات أفراد العينة ..... 76
- 8 مجالات البحث ..... 77
9. ضبط متغيرات الدراسة ..... 77
10. ادوات جمع البيانات ..... 77
11. الاختبارات البدنية ..... 77-82

## الجانب التطبيقي : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج ..... 84-85
2. الاستنتاجات ..... 85-86
3. الاقتراحات ..... 86
4. خلاصة عامة ..... 87
- خاتمة ..... ت

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
75	الأسس العلمية للاختبارات البدنية	01
81	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية لفريق اتحاد بسكرة أواسط	02
81	نتائج اختبار السرعة 20 متر	03
82	نتائج اختبار المرونة	04
82	نتائج اختبار الرشاقة	05



قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
78	طريقة أداء اختبار الشني الأمامي للجذع من الوقوف	01
79	طريقة إجراء اختبار $4 \times 10$ م	02
80	طريقة أداء اختبار جري 20 متر	03

## مقدمة :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، بحيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسنى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ المراهق أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علمياً.

وللوصول إلى رياضي النخبة يعتمد على التحضير الجيد، التمرن المستمر، الاستمرارية و التكرار في لعب كرة القدم، إن التدريب من أحسن الطرق لضمان التطور المستمر ويجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.

التدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي.

ويعتبر الإعداد البدني و المهاري في هذه المرحلة العمرية (أواسط) في كرة القدم قاعدة أساسية للوصول باللاعبين إلى المستويات العالمية من خلال العمل على تثبيت و توجيه الأداء المهاري خاصة مع العمل في نفس الاتجاه على الجانب البدني ،بالإضافة إلى مكونات الأخرى للجوانب الخطئية (التكتيك)، و الجوانب النفسية حيث لا يمكن الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى في الأداء ما لم يكن هناك تطور في مكونات اللعبة المذكورة أنفا .

- تعبر اللياقة البدنية عن المستوى البدني و كذلك المهارة للرياضي لأنها تشمل الصفات البدنية الخمسة ( القوة، السرعة التحمل , الرشاقة , المرونة) إضافة إلى الصفات النفسية أي أن الاستعداد البدني و النفسي للرياضي الذي يؤهله إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة , فالغرض من تنمية اللياقة البدنية هو الحصول على الكفاءة البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم للوصول إلى الإنجاز العالي .

والهدف من هذه الدراسة هو دراسة الخصائص البدنية عند لاعبي كرة القدم(أواسط) ( 17 / 19 سنة).

حيث انقسمت الدراسة إلى ثلاث جوانب:

**الجانب الأول:** الجانب التمهيدي وقد تضمن الإطار العام للدراسة.

\*\* الذي احتوى على إشكالية البحث وفرضياته وكذلك حدود البحث وأهمية الدراسة إلى جانب أهداف الدراسة وأسباب اختيار الموضوع إضافة إلى تحديد المفاهيم و المصطلحات والدراسات السابقة والمرتبطة.

أما **الجانب الثاني** فتمثل في الجزء النظري للدراسة وفيه ثلاث فصول الفصل الأول فتطرقنا فيه إلى كرة القدم والفصل الثاني تطرقنا إلى الخصائص البدنية ، وفي الفصل الثالث تناولنا خصائص المرحلة العمرية للأواسط ( 17 / 19 سنة)

أما **الجانب الثالث** فتمثل في الجزء التطبيقي للدراسة فتطرقنا فيه إلى الاختبارات البدنية ( السرعة\_الرشاقة\_المرونة)

العجائب التمهيدية

## خطة الجانب التمهيدي

1-الإشكالية

2-الفرضيات

3-أهمية الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-أسباب اختيار الموضوع

6-دراسات سابقة و المرتبطة والمشابهة

**- الإشكالية:**

إن أهم مقاييس تقدم الشعوب في عصرنا الحالي هو مقدار ما تمنح الأمم لشبابها من فرص تعليمية و تربوية وذلك لأن القوة الحقيقية لمجتمع من المجتمعات إنما تكمن في ثروتها البشرية . فكلما منحت الأمم لأنظمتها التربوية و التعليمية العناية و الاهتمام كلما كان ذلك مؤشرا واضحا على تقدمها و رقيها . و مما لا شك فيه أن التربية تعتبر من أهم و سائل تربية الأجيال تربية سليمة ، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة و كرة القدم كإحدى هذه الأنشطة تتطلب درجة عالية من المستوى البدني ولقد أظهرت خبرات المدربين المؤهلين أن اللياقة البدنية و الأداء المهاري يحدد مستوى اللاعب ، وأن لاعب كرة القدم لا بد أن يعد إعدادا بدنيا عاليا بجانب الأعداد الخططي و النفسي و الذهني والمهاري .

ويعتمد التدريب الحديث في كرة القدم أساسا على الأساليب العلمية و يستفيد من العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي ، ولا يكفي وضع برنامج تدريبي في رياضة كرة القدم لكي يطمئن المدرب أن خطة التدريب تسير في طريق المرسوم لها ، إذ لا بد وأن يصاحب عملية التدريب المتابعة و التقويم من فترة لأخرى لمعرفة مدى تحقيق خطة التدريب لأهدافها، لذا فإن الاختبارات و المقاييس تلعب الدور الأول في وضع الصورة الحقيقية لمسايرة برنامج التدريب للخطة الموضوعية.

إن المشكلة التي تواجه جميع المدربين والاختصاصيين اليوم هي تهيئة المراهقين للوصول بهم إلى أعلى المستويات ، وإن عملية الاهتمام بالمراهقين لغرض الاعتماد عليهم مستقبلا يتطلب التحضير البدني الجيد من جميع النواحي ، ولكن يجب أن نلاحظ قبل هذا التحضير البدني أن هناك بعض القياسات والمواصفات التي يجب أن يجتازها المراهق حتى يكون مؤهلا للاستمرار في عملية التدريب دون أن نترك مجالاً للصدفة في اختيارنا هذا ، لان هذه العملية معقدة تحتاج إلى عمل مبرمج على أسس علمية من طرف المختصين ، و التحضير البدني للمراهقين في كرة القدم يعتبر ظاهرة مستمرة غير منفصلة في سير العمل التدريبي .

ومن هنا جاء طرحنا لإشكالية بحثنا هذا :

## التساؤل العام :

- ما هو مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم ؟

## الأسئلة الجزئية :

- ما هو مستوى صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم أوسط ؟
- ما هو مستوى صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم أوسط ؟
- ما هو مستوى صفة الرشاقة عند لاعبي كرة القدم أوسط ؟

## 2: فرضيات البحث :

## - الفرضية العامة :

- للاعبي كرة القدم أوسط مستويات عالية في الخصائص البدنية .

## - الفرضيات الجزئية :

- للاعبي كرة القدم أوسط مستويات عالية في صفة السرعة
- للاعبي كرة قدم اوسط مستويات عالية في صفة المرونة
- للاعبي كرة قدم اوسط مستويات عالية في صفة الرشاقة
- 3- أهمية البحث : علاقتها بالدراسات السابقة

✓ تبرز عملية الاهتمام المراهقين بغرض الاعتماد عليهم مستقبلا لأنهم يمثلون النواة للمستويات الجيدة ولكن يجب أن يجتازها الرياضي لكي يكون مؤهلا للاستمرار في عملية التدريب.

✓ توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخب من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، مرونة ....، بالإضافة إلى تنمية القدرات الحركية.

**4: أهداف البحث : تحقيق الفرضيات**

تهدف من خلال دراستنا إلى :

- معرفة الخصائص البدنية للاعب كرة القدم أوسط.
- معرفة خطوات ومراحل الخصائص البدنية .
- معرفة أهمية الخصائص البدنية المميزة للاعب كرة القدم الحديثة .
- كما يسعى هذا البحث على لفت انتباه المدربين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين المراهقين .

**5: أسباب اختيار الموضوع :**

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية و الأخرى موضوعية .

✓ الذاتية وهي:

- أن الخصائص البدنية للاعب لها أثر ايجابي خلال المنافسة ودور فعال على أداء الفريق .

- ميولنا ورغبتنا في الخوض في هذا الموضوع .

- القدرة على إنجاز هذا الموضوع.

✓ أما الأسباب الموضوعية تتلخص كالاتي :

- إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال .
- نقص الدراسات حول مساهمة الخصائص البدنية في كرة القدم أو في رياضات أخرى .
- موضوع دراسة مساهمة الخصائص البدنية من أهم المواضيع المؤثرة في هذا الميدان .



## 6-الدراسات السابقة:

## الدراسة الأولى : بن قوة علي 2004.

كانت تحت عنوان " تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16 سنة) من إعداد بن قوة علي رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بالجزائر سنة 2004.

## وكانت أهداف الدراسة:

- 1- معرفة مستوى الأداء البدني لهذه الفئة الناشئين حسب كل منطقة من المناطق الوطن (الساحل الهضاب صحراء) حسب بطارية الاختبارات المقترحة.
- 2- معرفة مستوى الأداء المهاري لهذه الفئة الناشئين حسب كل منطقة من المناطق الوطن (ساحل هضاب صحراء) حسب بطارية الاختبارات المقترحة.
- 3- معرفة مستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية مقارنة باللاعب الفرنسي حسب بطارية الاختبارات المقترحة

أما فرضيات الدراسة فكانت:

- 1- وجود تباين دال إحصائيا في المستوى الأداء البدني لهذه الفئة الناشئين من منطقة إلى أخرى (ساحل هضاب صحراء) حسب بطارية الاختبارات المقترحة .
- 2- وجود تباين دال إحصائيا في مستوى الأداء المهاري لهذه الفئة الناشئين في منطقة إلى أخرى (ساحل هضاب صحراء) حسب بطارية الاختبارات المقترحة.
- 3- تفوق اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية حسب بطارية الاختبارات المقترحة.

❖ ولقد اشتملت عينة البحث على 162 لاعبا من مختلف مناطق الوطن تم اختبارهم بطريقة عشوائية من مجموعة من المناطق المكونة الجغرافية الجزائر

- المناطق الساحلية: 54 لاعب موزعين على ثلاثة أندية من الساحل في كل نادي 18 لاعبا.
- المرتفعات (المناطق الداخلية): 54 لاعب موزعين على ثلاثة أندية من الداخلية في كل نادي 18 لاعبا.

- المناطق الجنوبية (الصحراوية): 54 لاعب موزعين على ثلاثة أندية من الجنوب كل نادي 18 لاعبا. وقام الباحث باستخدام المنهج المسحي واعتمدت دراسته على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية.

#### وقد توصل إلى الاستنتاجات التالية :

● وجود تباين دال إحصائيا في الأداء البدني و المهاري للفئة الناشئة حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل هضاب، جنوب) ووجود تفوق لصالح اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري حسب بطارية الاختبارات المقترحة من خلال الدراسة التي قام بها والنتائج التي توصل إليها بعد المعالجة الإحصائية .

● وجود تباين دال إحصائيا في مستوى الأداء البدني لهذه الفئة الناشئة من منطقة إلى أخرى (ساحل هضاب صحراء) حسب بطارية اختبارات مقترحة .

● أظهرت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لهذه الفئة الناشئة مما يعني أن الفروق دال إحصائيا في الاختبارات المقترحة من منطقة إلى أخرى .

● تفوق اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية ومن خلال المقارنة.

#### الدراسة الثانية: م.م. شذما حازم كوركيس 2007.

- كانت تحت عنوان " تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية من إعداد م.م. شذما حازم كوركيس رسالة لنيل شهادة الماجستير في قسم التربية الرياضية جامعة الموصل العراق 2007.

- الكشف عن تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية .

- وجود فرق معنوية بين تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

#### أما فرضيات الدراسة كانت على النحو التالي:

- وجود فرق معنوي في تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

- وجود فرق معنوي بين تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

- كما اشتملت عينة البحث على (10) طالبات وهن في المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية -

كلية التربية للبنات- جامعة الموصل وقد تم اختبارهن بطريقة عمدية وممن كانت لديهن دورة شهرية منتظمة وتراوح أعمارهن (20-22) سنة وفقا لشروط الدراسة ، وكما استخدمت الباحثة المنهج

الوصفي بطريقة المسح لملائمة وطبيعة البحث . وبهدف التحديد الدقيق للآثار الناجمة عن أطوار الدورة

الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية نظمت قياسات وقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية:

- لم تظهر نتائج البحث أي تغيير في أطوار الدورة الشهرية على القوة الانفجارية للرجلين في الطور الأول والثاني.
- لم تظهر نتائج البحث أي تغيير في أطوار الدورة الشهرية الأول والثاني والثالث على القوة الانفجارية للذراعين والركض 30م السرعة الانتقالية.
- أظهرت نتائج البحث تغير الطور الثالث للدورة الشهرية على القوة الانفجارية للرجلين .

#### التوصيات :

- ضرورة إجراء دراسة حول تأثير أطوار الدورة الشهرية كل العناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- ضرورة اطلاع المدرسين والمدربين على نتائج البحوث المتعلقة بهذا الموضوع للاستفادة منها.
- ضرورة زيادة وعي المرأة لممارسة النشاط الرياضي من خلال إمدادها بالمعلومات الخاصة بالتأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي كل أطوار الدورة الشهرية.
- خضوع جميع اللاعبات إلى فحوص طبية نسائية قبل ممارسة التدريب الرياضي.

الدراسة الثالثة (أجنبية): د. فاطمة حاشو عبود الغريب و د. إسراء جميل حسن السعدي 2009 .

كانت تحت عنوان " دراسة مقارنة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى لاعبات الألعاب الفردية والجماعية أطروحة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد 2009.

وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى لاعبات الألعاب الفردية والجماعية بالإضافة إلى التعرف على تفاوت في مستويات بعض القدرات البدنية والوظيفية.

#### أما فرضيات الدراسة فكانت:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية للاعبات أندية العراق في الألعاب (الفردية والجماعية) قيد البحث.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القدرات الوظيفية للاعبات أندية العراق في الألعاب (الفردية والجماعية) قيد البحث.
- توجد فروق بين لاعبات الألعاب الفردية والجماعية في القدرات البدنية والوظيفية.
- اشتملت عينة البحث على (87) لاعبة من أندية الدرجة الأولى في الألعاب الفردية والجماعية وتوزعت على (29) نادي للموسم الرياضي 2008 وتم اختبارهم بالطريقة العمودية لجميع لاعبات العراق ، وبذلك تم أخذ مجتمع البحث بأكمله.
- استخدمت من الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة البحث إذ أن هذا الأسلوب يهدف إلى جمع " البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة .
- استخدمت الباحثان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينات واختبار أقل فرق معنوي (C.S.d) و اختبار تحليل التباين بين المجموعات وتحليل التجانس التباين .

وقد توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك تباين في مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبات العينة ( قيد البحث) ولصالح لاعبات كرة السلة وكرة اليد والسباحة والميدان.
- هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات الوظيفية لصالح فرق كرة اليد وكرة السلة ومن ثم تليها الجمناستيك والساحة والميدان.
- كم وجود فروق معنوية ما بين الأزواج المتقابلة للمقارنات في اختبار الضغط الانبساطي والانقباضي وجميع الفرق المدروسة البحث .
- عدم وجود فرق معنوية ما بين الأزواج المتقابلة للفرق المبحوثة قيد الدراسة في متغير النبض.

#### 7-1- التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركز معظم الدراسات على الاختبارات لقياس مستويات القدرات الوظيفية والبدنية والمحلية بالنسبة لكرة القدم وبعض الرياضات الفردية والجماعية الأخرى لدى اللاعبات ، وكذلك اتفقت على النقاط التالية:

- من حيث العنوان : على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلى أن محورهم يدور حول كيفية تحديد مستويات ومعايير واختبارات بدنية و مهارية لقياس

القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية المختلفة لكرة القدم وغيرها من الرياضات الفردية والجماعية الأخرى لدى اللاعبين .

• من حيث المنهج: هناك دراسات استخدمت المنهج الوصفي المسحي المشابه للمنهج المتبع في الرسالة.

• من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات والاختبارات البدنية أو المهارية أو الوظيفية كلا حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة .

• من حيث المتغيرات : لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات، حيث تركزت على متغيرات هم الخصائص البدنية والمهارية والوظيفية و الأداء المهاري لكرة القدم و الرياضات الجماعية والفردية عند اللاعبين .

## 7-2- الاستفادة من الدراسات السابقة والمترابطة:

تعتبر الدراسات السابقة، بمثابة خبرات علمية وعملية ، حيث تم الاستفادة منها حسب النقاط

التالية:

- ✓ تحديد المناهج المستخدمة لطبيعة الدراسة.
- ✓ طريقة اختيار العينة بدقة وعناية .
- ✓ صياغة أهداف وفروض البحث بدقة .
- ✓ تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية .
- ✓ اختيار متغيرات البحث وكيفية قياسها.
- ✓ كيفية استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.

الجانب النظري

# الفصل الأول

# كرة القدم

❖ تعريف كرة القدم .

❖ نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم .

❖ كرة القدم في الجزائر .

❖ مدارس كرة القدم .

❖ المبادئ الأساسية في كرة القدم .

❖ صفات لاعب كرة القدم .

❖ قوانين كرة القدم .

❖ طرق اللعب في كرة القدم .



## تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

**1- تعريف كرة القدم:****1-1- التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة

بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها 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).

**3-1- التعريف الإجرائي:**

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

**2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:**

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضرة اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م- 1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

<sup>1</sup> - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 52.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في ( ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتلتا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها<sup>1</sup>

1

<sup>1</sup> - موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م، ص 09 .

<sup>2</sup> - مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص 11.

**3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:**

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية

سنة 1930 (1).

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجووي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق

من إفريقيا.

**4 - كرة القدم في الجزائر :**

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin ) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي

تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهراة والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان، كرمالي ،زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "مخد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية<sup>(3)</sup>.

- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص47.46.

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لاماس، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس الافرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أنديةنا العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر .

## 5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك) .

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية<sup>(1)</sup> .

## 6- 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.

<sup>1</sup> - عبدا لرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص 72 .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن 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 ،ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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 اتقاناً تاماً.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

- استقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمي<sup>(1)</sup>.

1- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977، ص27.25 .

**7- صفات لاعب كرة القدم :**

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية

والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

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

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

**7-1- الصفات البدنية:**

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

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9-10.

<sup>2</sup> - محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998، ص99 .



**7-2- الصفات 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 لعبه 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 آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها<sup>(1)</sup>.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

**7-3- الصفات النفسية :**

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

<sup>1</sup>- موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص62 .

**7-3-1- التركيز :**

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

**7-3-2- الانتباه :**

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

**7-3-3- التصور العقلي :**

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

**7-3-4- الثقة بالنفس :**

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

**7-3-5- الاسترخاء :**

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات

اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> - يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384 .

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000، ص117 ، 299 .

<sup>3</sup> R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

**8- قواعد كرة القدم :**

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء )، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

**8-1- المساواة :**

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

**8-2- السلامة :**

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

**8-3- التسلية :**

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون

لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29.

**9- قوانين كرة القدم :**

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

**9-1- ميدان اللعب :**

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

**9-2- الكرة :**

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

**9-3- مهمات اللاعبين :**

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

**9-4- عدد اللاعبين :**

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .

**9-5- الحكام :**

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

**9-6- مراقبو الخطوط :**

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

**9-7- مدة اللعب :**

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

**8-9- بداية اللعب :**

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

**9-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :**

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

**10-9- طريقة تسجيل الهدف :**

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة<sup>(1)</sup>.

**11-9- التسلسل :**

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

**12-9- الأخطاء وسوء السلوك :**

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه<sup>(3)</sup>.

### 9-13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

### 9-14- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

### 9-15- رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

### 9-16- ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

### 9-17- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع<sup>(1)</sup>.

## 10- طرق اللعب في كرة القدم :

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

<sup>3</sup> - سامي الصفار : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30 .

**10-1-1- طريقة الظهير الثالث :**

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

**10-2-2- طريقة 4-2-4 :**

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

**10-3-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :**

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (1).

**10-4-4- طريقة 3-3-4 :**

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

**10-5-5- طريقة 4-3-3 :**

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

**10-6-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :**

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea )

بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

### 10-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

### 10-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين )<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص211 .

<sup>2</sup> - Alain Michel: "Foot .balle,les systèmes de jeu", 2<sup>eme</sup> edition, edition chiram, Paris, 1998, P14.

2- حسن احمد الشافعي: " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص23



## خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

# الفصل الثاني

# التحضير البدني للاعب كرة القدم

- ❖ تعريف التحضير البدني .
- ❖ التحضير البدني في كرة القدم .
- ❖ أنواع التحضير البدني .
- ❖ التحضير التقني والتكتيكي .
- ❖ التحضير النفسي والنظري .
- ❖ الصفات البدنية .
- ❖ طرق تنمية الصفات البدنية .

## تمهيد :

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة ، رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية ، عند لاعبي كرة القدم ، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ، وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية ، وكذا التحضير النفسي والنظري .

## - لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه ، خلال المرحلة الزمنية الطويلة ، وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فما أكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو ، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين للدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر .

خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية ، الاقتصادية، الاجتماعية ، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا ، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

**1- تعريف التحضير البدني:**

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة<sup>(1)</sup>.

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكثيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها<sup>(2)</sup>.

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

**2- التحضير البدني في كرة القدم:**

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء

Taelman(R)-Simon(J):"foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991,P53 .

1-

2- مفتي إبراهيم:"الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 ، م ، ص340.

التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة<sup>(3)</sup>.

## 2-1- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة<sup>(4)</sup>.

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية<sup>(5)</sup>.

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة .

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة<sup>(6)</sup>.

## 3- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية.

<sup>3</sup> - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م، ص35.

<sup>4</sup> - أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص367.

<sup>5</sup> - حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م ، ص45.

<sup>6</sup> - حارس هبوز: "كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م ، ص23.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين<sup>(7)</sup>.

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة<sup>(8)</sup>.

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة الإعداد للمباريات.

### 3-1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة .

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة<sup>(9)</sup>.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب<sup>(10)</sup>.

<sup>7</sup> - Bellik Abde Najem: "L'entraînement Sportif", ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

<sup>8</sup> - ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م، ص54.

<sup>9</sup> - مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978 م، ص39، 38.



**3-2- مرحلة الإعداد الخاص:**

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس<sup>(11)</sup>.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات<sup>(12)</sup>.

**3-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:**

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- تستخدم طرق التدريب الفترتي والتدريب التكراري<sup>(13)</sup>.

**3-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:**

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .

<sup>10</sup> - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989م ، ص27.

<sup>3</sup> - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، نفس المرجع السابق ، ص29.

<sup>12</sup> - حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم" ، مرجع سابق، ص47.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص147، 145.

- بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية .
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.
- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي .
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدنياً متخصصاً<sup>(14)</sup> .

### 3-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

- وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية<sup>(15)</sup> .
- إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص<sup>(16)</sup> ،

1- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 40.

1- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 41.

2- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 35.

3- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 201-200.

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد<sup>(17)</sup>.

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام.<sup>(18)</sup>

4- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص50.

**4- التحضير التقني والتكتيكي :**

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوجت لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب.

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعي جيداً بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى .

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين (19).

**5- التحضير النفسي والنظري :**

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما :

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .

. - الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماماً ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي

<sup>1</sup> - محمد رفعت : "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية" ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م ، ص59.

التي تقرر النتيجة والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية :

- طموح لتحسين الذاتي للنشاط .
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .
- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإتقان الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب (20).

## 6- الصفات البدنية :

سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك .

## 6-1- تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون" Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك وكوزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية (21).

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كوريياكوفسكي" .

<sup>1</sup> - محمد حسن العلاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985 م ، ص26.

<sup>2</sup> - كمال درويش، محمد حسين : "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984 م ، ص35.

<sup>3</sup> - حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988 م ن ص63،62.

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى النجاح

عالي (3).

لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

## 6-2- التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب<sup>(22)</sup> ، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة<sup>(23)</sup> .

## 6-2-1- أنواع التحمل :

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

## 6-2-1-1- التحمل العام :

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

<sup>1</sup>-Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora ,paris , 1990 , P25.

2- ريسان مجيد خريط : "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989م ن ص186.

3- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص98.

4- بطرس رزق الله : "التدريب في مجال التربية الرياضية " ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م ، ص516 .

**6-2-1-2- التحمل الخاص :**

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب<sup>(24)</sup>.

ومن الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة<sup>(25)</sup>.

**6-2-2- أهمية التحمل :**

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب<sup>(26)</sup>.

**6-3- القوة :**

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها " <sup>(27)</sup>.

1- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT, P26

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق ، ص167.

## 6-3-1- أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعدى علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم .

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (28).

<sup>3</sup> - حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 64، 61.



**6-3-2- أهمية القوة :**

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (29).

**6-4- السرعة :**

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (30).

ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها مفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (31).

**6-4-1- أنواع السرعة :**

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (32).

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، مرجع سابق ، ص167.

<sup>2</sup> - Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,P72.

<sup>3</sup> - علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص90.

<sup>4</sup> - كورت ماينل: "التعلم الحركي" ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ، ص152 .

- سرعة الحركة (الأداء) والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير<sup>(33)</sup>.

- سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين<sup>(34)</sup>.

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة .

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلعة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

## 6-4-2- أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف 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 ، الفوسفات ، وادينيوزين ثلاثي الفوسفات<sup>(35)</sup>.

## 6-5- الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس<sup>(36)</sup>.

<sup>5</sup>- احمد أسحن : " اثر منهج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارة مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغام ، 1996م ، ص47.

<sup>6</sup>- بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م، ص13.

1-Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif", OPCIT, P1157.

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

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

### 6-5-1- أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة<sup>(37)</sup> .

وحسب " Matveiv " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتنطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير

الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص<sup>(38)</sup> .

### 6-5-2- أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد

نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور

الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك<sup>(39)</sup> .

3- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 67.

<sup>1</sup> - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 159.

2- Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement" , Edition Vigot , Paris ,1986,P24.

**6-6- المرونة :**

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

ويعرف "Harre و Feey" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل<sup>(40)</sup>.

**6-6-1- أنواع المرونة :**

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد .

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات<sup>(41)</sup>.

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

**6-6-2- أهمية المرونة :**

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

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا<sup>(42)</sup>.

<sup>3</sup> Corbeanjoel: "Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13.

<sup>4</sup> Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990,P13.

1- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990,P57.

**7- طرق تنمية الصفات البدنية :**

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

**7-1- طريقة التدريب المستمر :**

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا<sup>(43)</sup> .  
وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

**7-2- طريقة التدريب الفترتي :**

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً<sup>(44)</sup> .  
وينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين :

- التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/دقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .

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

**7-3- طريقة التدريب التكراري :**

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا<sup>(45)</sup> .

2-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT,P97.

<sup>3</sup> - حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص223.

1` Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" ,OPCIT , P74.

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

#### 7-4- طريقة التدريب المتغير :

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

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (46).

#### 7-5- طريقة التدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي .

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (47).

#### 7-6- طريقة التدريب الدائري :

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

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

<sup>2</sup> - محمود عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، مرجع سابق ، ص 167.

<sup>3</sup> - حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 223.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة (48).

### 7-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (49).

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات (المنافسات) ، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه.

<sup>1</sup> - حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 230.

<sup>2</sup> - Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT , P58.

## خلاصة :

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم 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 أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، 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 ، وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية ، التقنية التكتيكية ، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأمثل للاعبين خلال المنافسات .



الفصل الثالث

# الفئة العمرية (الأواسط U20)

تمهيد

1. تعريف فئة الأواسط.

2. خصوصيات فئة الأواسط

3. الخصائص العمرية

## تمهيد:

إن معرفة خصائص عملية النمو في كل مرحلة عمرية لها أهمية خاصة في تحقيق الفروض العلمية و وضع النظريات التي تفسر ظاهرة النمو في مختلف جوانبها الجسمية، العقلية، الخلقية، الاجتماعية و الروحية، و كذلك تساعد على توجيه الفرد الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه.

إن العلاقة بين الأنشطة و النمو الفكري و النمو " (Oliver) و حسب " جيمس أوليفر

الانفعالي و النمو الاجتماعي، هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما<sup>1</sup>

إن النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير نحو اكتمال النضج فهو إذن ظاهرة طبيعية و عملية مستمرة تسير الكائن الحي إلى النضج.

و يرى عبد الرحمان العيسري<sup>2</sup> أنه من الخصائص الأساسية لعملية النمو أنها عملية داخلية و

كلية، و بمعنى أنها تحدث داخل الكائن الحي نفسه أي أن الكائن الحي هو نفسه مصدره النمو<sup>2</sup>

و بالرغم من أنه لكل مرحلة من مراحل العمر خصائصها و سماتها إلا أن هذه المراحل لا

تفصل عن بعضها البعض انفصالا مطلقا.

1- أحمد الحمامي و أمين الخولي-أسس بناء برامج، العربية الرياضية، سنة 1990 ، ص88  
2- مديرية التعليم الثانوي العام -مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي، بدون سنة، ص02

**1-تعريف فئة الأواسط:**

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 21 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية لتحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والثقافية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه<sup>1</sup>

**2-خصوصيات فئة الأواسط:****1 2 الخصوصيات المرفولوجية:**

نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع، زيادة في الوزن 3 كلغ في العام.  
-نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال ( ذكور ) وظهور الشحم في الحوض عند البنات.

**2 2 الخصوصيات الفزيولوجية:**

-نلاحظ من الناحية الفزيولوجية بأن القفص الصدري، أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18 سنة.  
-القدرة الرئوية (3500 سم<sup>3</sup>) بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة)  
-نلاحظ أيضا بطئ في الإيقاع القلبي، الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة وكذلك في الإيقاع النفسي.

**3 2 الخصوصيات النفسية:**

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية إما المعقدة أو

1- نوري الحافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الطبعة الثانية 1990، ص 48 .

البيسطة فالمدرّب أو المرّبي يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدرته أي ( يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة 1 )

**3 (FFF) تصنيف فئات العمر للاعبين كرة القدم حسب الفدرالية الفرنسية و الأوروبية (UEFA):**

لقد تم تصنيف مختلف الفئات حسب الأعمار في 7 6 فيفري 1979 من طرف الإتحاد أين دعت مختلف الجمعيات الرياضية لتطبيق نفس الفئات العمرية "UEFA" الأوروبي لكرة القدم لدى الشبان باتخاذ تاريخ 01 أوت كتاريخ التأهيل الذي أصبح في 01 جانفي. وبمقتضى قرار 31 لقانونها العام يعطي ، «FFF» أما بالنسبة للفدرالية الفرنسية لكرة القدم التقسيم التالي للفئات:

- ثلاثة فئات شبا نية حتى سنة 12 أصغر 2 1

- من 12 إلى 15 سنة فئة الأشبال 2 1

- ما فوق سن 34 قداماء.

1- بن إسماعيل صابر - العربي فيصل - مقارنة منهجية لتطوير هجوم الوضعية عند فئة الأواسط، مذكرة نهاية ليسانس، معهد ت، ب، رص 22

## الخصائص العمرية:

## 19 سنة 4-1 - (مميزات المرحلة العمرية لصنف الأواسط 17)

حياة الإنسان سلسلة من التطور و هي عملية نمو ثم نضج ثم شيخوخة حيث يمر كل إنسان بهذه العملية الخاصة بالتطور، و الأهم أن يعرف كل مدرب و مدرس مراحل النمو و التطور البدني و الحركي و الاجتماعي و العقلي و الانفعالي لمختلف المراحل، حتى يستطيع أن يخطط و ينفذ برامج التدريب و التدريس طبقا للسمات و الخصائص المميزة لنموهم.

و يقول " جيمس أوليفر " أن العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري و النمو الانفعالي و النمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهم.

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات و ظهور الصفات الجنسية الخاصة و التقدم الفردي للإنسان، أن أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقص في التصرف الحركي، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي و التصرف طبقا لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان في التدريب أو التدريس و يظهر هذا بتطور الاستعداد لتعلم و بالتفاني في الحصول على المستوى العالمي.

## 4-2-النمو الجسمي:

أن هذه المرحلة تمثل عند الفرد قمة نضجة الجسمي و الفيزيولوجي و ("TROLL" يرى) ترول التي بدأها في المرحلة السابقة، و بهذا تعتبر هذه المرحلة امتداد و اكتمال و عطاء في جميع جوانب تطور الفرد و نضجه و نماءه، و نرى ثبات في الطول و الزيادة في الوزن و التي قد تصل إلى % 20 من وزن الجسم مع تحديد نهائي لملامح ومقياس الجسم.

## 4-3-النمو الفيزيولوجي:

يقول) كورت مانيل (في هذه المرحلة، يستوي الهيكل الهضمي و يأخذ شكله النهائي، و ذلك أثر الزيادة في الحجم العضلي و قوة المفاصل. ان الجهد الحاصل نتيجة التمارين الرياضية عند الرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار يسبب زيادة في حجم القلب كما تنمو الرئتان و يتسع الصدر و تصاحب هذه الزيادة في عدد الهيموغلوبين و الأجسام الحمراء، حيث تستهلك العضلات كميات كبيرة من الأوكسجين مما يستهلك الدهن و تزداد التهوية الدقيقة للرئتين و يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من الناحية السمك و الطول، و يرتبط هذه بالنمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتفكير و الانتباه. و نستخلص مما سبق أن هذه المرحلة هي مرحلة اكتمال الوظائف الجسمية و الفيزيولوجية و بلوغ الحد النهائي لمقاييس الجسم لكل من الذكور و الإناث مع ثبات في الطول الجسم الكلي و زيادة طفيفة في الوزن خلال هذه المرحلة.

## 4-4-النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في النواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسن و الرقي كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، و يستطيع المراهق في هذه المرحلة من سرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها بالإضافة على ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا على امكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما لزيادة مرونة مفاصل اللاعب تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب المرونة.

## 4-5 النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة أقل تعقيدا من المرحلة السابقة و تتسم بالوضوح و البساطة عن سابقتها و تتميز هذه المرحلة بما يلي:

ازدياد الفرد للقيم و ذلك نتيجة ميوله و حاجته.

ازدياد اهتمام الفرد بحياته المهنية.

اشتداد النوعية الاستقلالية و تأكيد الذات و اهتمام كل جنس باقامة علاقات مختلفة و التطلع

لزواج.

الاهتمام بالحديث و المنافسة مع الأقران مع الكبار لاكتساب الثقة و المهارة اللازمة لتدعيم

مكانته الاجتماعية.

تتخذ العناية بالمظهر صورة أقل للفت النظر مع العناية بالذوق و التناسب في اختيار الملابس و

إبراز أكتافه العريضة و عضلاته بأقصى شكل ممكن.

يميل الشباب إلى الحصول على المال لتحقيق الاستقلال الذاتي.

تزداد حاجاته لنشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية و قدرته الحركية و المحافظة على قوته و

تحقيق التوازن بين النشاط الفكري و الاجتماعي و البدني.

## 4-6 قابلية اللياقة البدنية:

إن مرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة و خاصة القوة

القصوى كذلك القوة السريعة و قوة عضلات الجسم بالنسبة لوزن الجسم و كتعبير لهذه الحقيقة

يلاحظ الزيادة السنوية في قيم ركض المسافات القصيرة و القفز العالي و العريض و الرمي، أما مطاولة

القوة فتتطور قليل، أما الصفات الأخرى فيكون هناك ثبات في عملية التطور.

و على العموم تتميز هذه المرحلة بقبليات المستوى الرياضي، و فيها يوجد التدريب المستمر و

المنظم، و هذا التدريب يحتاج إلى خطة مسندة على أسس علمية تربوية فعالة، مع استعمال الوسائل و

الطرق المتطورة حاليا، و بما تتطلبه خصوصيات اللعبة و منافستها.



**5-المنافسة:****5-1-تعريف المنافسة:**

كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية و التي تعني البحث المتواصل من طرف أشخاص لنفس المنصب إن المنافسة هي كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن ، «1983MATVIEV» و نفس المنفعة، و حسب الفوز في مقابلة رياضية هي النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى<sup>1</sup>

1976، حيث عرفها كمجابهة للغير WITCHING كما أن علماء النفس اهتموا بالمنافسة ل7 و ضد المحيط الطبيعي لهدف فوز أشخاص أو جماعات، و لكن كلمة المزاحمة هي الأقرب لمعنى المنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة مجابهة بين الأشخاص من أجل أحسن لحظة و لأحسن مستوى<sup>2</sup>

يرى المنافسة هي صراع بين عدة فرق رياضية للوصول إلى «1990 ALDERMAN» و حسب هدف منشود أو نتيجة ما<sup>3</sup>

يرى أن المنافسة في رياضة كرة القدم هي كل حالة يتواجد «1977 , FERNENDEZ» أما فيها فريقان أو عدد كبير من الفرق في صراع للأخذ بالنصيب الأكبر<sup>4</sup>

**5-2أنواع المنافسة:**

تنقسم المنافسة إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارها و هي أربعة:

**5-2-1-المنافسة التحضيرية:**

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة و تيكنيكو- تكتيكية لنشاط المنافسة و تحضير لاعب كرة القدم إلى المواجهة.

1- MQTVIEV LP .ASP et Fondamentaux de l entraînement, édition vigot, Paris, 1983, p 13 -  
2- ALDERMAN. RB. Manuel de la psychologie du Sport, édition vigot m Paris, 1990, p95.  
3- WITCHING. HTA. Psychologie Sportive, édition vigot, Paris, 1976, p 23  
4- FERNANDEZ .B. Psychologie et compétition Sportive, édition vigot .Paris

**5-2-2--المنافسة المراقبة:**

تسمح بمراقبة قدرات لاعب كرة القدم للتركيز على حالته التحضيرية و دور منافسات المراقبة يمكن أن يأخذ بالمنافسة الرسمية و كذلك المنافسات المنظمة.

**5-2-3-المنافسة الإقصائية:**

هي المنافسات تستعمل خاصة في الرياضات الفردية، و تسمح بتصنيف المشاركين و تكوين الفرق التي تشارك في المنافسات الرسمية تبعا لقوانين معرفة من قبل 1

**5-2-4-المنافسة الرسمية:**

أن وظيفتها هي أن تكون فرصة للفوز أو نيل مرتبة «PLAMTOV, 1982» حسب مشرفة، إن المنافسات تشكل عنصر لا بديل له في تكوين لاعب كرة القدم، التحضير الفوري للمواجهة التي تدخل ضمن المنافسات نفسها و تساهم بشدة في تثبيت التفوق الوظيفي للجسم و تربية المقاومة للاعب كرة القدم و تزيد في نشاط ردود أفعال المتكيفة. و لهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضراتهم و اعتبروا المنافسات كوحدة من الأشكال الجد الهامة لتدريبهم و مباشرة العمل للممارسة التنافسية، و يجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها و مستوى صعوباتها، يجب أن ينبغي أن تكون مكيفة في مرحلة تحضير لاعب كرة القدم.

لا يمكن للاعب كرة القدم المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهيبا بدنيا، تكتيكيا، و نفسيا للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة.

الصلة بين التدريب و المنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هاذين الأخرين لتمثيل نهاية المرحلة تطور التحضير.

يجب على المنافسات أن تعطي جوا لمواجهة الشديدة، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية<sup>2</sup>.

1- -حيمود أحمد، معتصم عاصم ، خنتم عبد الكريم - مذكرة نهاية ليسانس - أهمية التحضير البدني و التقني عند لاعب كرة القدم أواسط 17 )

19 سنة ( ت-ب - ر - جامعة الجزائر سنة 1994 ، ص27 .

2- . حيمود أحمد، معتصم عاصم ، خنتم عبد الكريم ، نفس المرجع، ص27

بأن مرحلة «WEINECK» بواسطة الحمولات المرتفعة لمختلف المنافسات حيث لاحظ المنافسة تسمح بتطوير اللياقة الفردية العالية للاعب كرة القدم، إن ديناميكية الحمولات في مرحلة المنافسة تتبع نفس الطريق أثناء المرحلة التحضيرية الثانية، مع العلم أن الحمولة تصبح ذات شدة مرتفعة و من المنصوح به تخفيف الحجم الإجمالي للتدريب<sup>1</sup>

خصوصيات ديناميكية الحمولات في ما يلي « MATVIEV »: ولقد لاحظ عندما تكون فترة المنافسة طويلة فإن الحجم الإجمالي للحمولات في التدريب يكون منخفض قليلا ثم ثابتا، و شدة الحمولات الخاصة تنمو و هناك بعض اللحظات الإضافية بجانب تثبيت متطلبات التدريب و ينبغي علينا الحصول على تطور جديد للحجم العام للحمولات مع تخفيض خفيف لشدة المنافسة للتدريب، ثم فيما بعد تكون عودة الاتجاه لتخفيض الحجم لصالح الشدة، إن ديناميكية الحمولات أثناء مرحلة المنافسة تعتبر من شروط تمديد التحضير الحسن للنتائج الرياضية<sup>2</sup> في تحسين القدرات كبيرة كلما كانت الرغبة في تقييمها أكبر ، و كلما كان اللاعب أو الفريق في كرة القدم في احتياج التقدير و التقييم لقدراته بالمنافسة<sup>3</sup>

### 3-5- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تمثل في خلق الشروط الأثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في النتائج الرياضية ذات المستوى العالي، و يجب قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة، خاصة إذا كانت المرحلة المعينة جد طويلة، فمختلف الصفات الحركية للاعب كرة القدم يجب أن تتطور و ذلك رغم مضمون التثبيت الضروري الذي يضمن قدرة و استعدادات اللاعب لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري لخاصية مختلف المنافسات يمكن أن يؤدي بكل واحدة من مركبات اللياقة البدنية إلى التطور بشكل ملحوظ، و لكن بدون إعادة النسبة التي يمكن أن تؤدي إلى الانتهاء بفقدان اللياقة البدنية. 4 فبالنسبة للمرحلة المعينة فإن المشكل يكمن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص للاعب كرة القدم مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب، من الناحية

1- PLAMATOV. VN, L'entraînement Sportif, et théorie et méthodologie, revue EPS, Paris, 1982, p 55.

2- WEINECK.(J).op, cit , p 127 -

3 - ALDERMAN .RB – Op CIT.P103.

4 - MATVIEV. LP OP.CIT .P127

التقنية، فإن التدريب يعد إنتاج بإكمال صفة ممكنة الشروط المتشابهة لنشاط المنافسة و يتبع بعمل غني تعددياته، و تطبيقاته في الحالات الخفيفة للمقابلة، مثل القوة البدنية المهارات التيكنكو تكتيكية و مراقبة الحالات الانفعالية و أشكال ظهورها أثناء المنافسات.

إن التدريب الفكري الخاص بلاعب كرة القدم يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة انفعالية تنافسية ممكنا، و التي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة و اجتناب الحجر خلال المنافسة طيلة هذه المرحلة ، فإن كل عناصر التدريب تتداخل فيما بينها بشكل دقيق و تحتل تمارين المنافسة مكانة فإنه إذا ارتفعت شدة التمرين ، فهذا يؤدي إلى انخفاض في الكمية ، «PRAAGH» بالنسبة ل يمكننا إذن التفكير بأن ، «MATVIEV» الإجمالية للتدريب ، و الانتهاء من هذه المرحلة يستخلص ديناميكية الحمولات لمنافسة طويلة تتميز برفع في الحجم الإجمالي في وسط أو في النصف الثاني من هذه المرحلة ، بزيادة متبوعة أو لا بتخفيض في الحجم في الشد

### 5-نظريات المنافسة:

للمنافسة عدة نظريات منها ما يلي:

#### 5-4-1-المنافسة كشرط إيجابي:

المنافسة هي حافز يسمح للاعب كرة القدم بالتطور و «ALDTMAN, 1990» حسب النخبة هي دائما التي تدفع أو تعقد من حدة المنافسة إذن المنافسة هي ، «YARKES» حسب إحدى الدوافع التي تسمح للاعب كرة القدم أن يصل إلى نتيجة مشرفة، وبذلك يتطور2

#### 5-4-2-المنافسة كوسيلة المقارنة:

إنها حاتم لاعب كرة القدم في المنافسة، يمكنها أن تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذن سلوكات و معاملات اللاعب يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربه، منافسيه و متفرجيه .

...الخ.3

1- ALDTMAN.EV, la Planification de l'entraînement, revue ESP .Paris 1984.p.122

2- ALDTMAN. RB .OP CIT, P102.

3- WITCHING..HTA. OPCIT,

### 3- المنافسة كمهمة متبادلة بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تسميتها :

إن التصرفات في المنافسة هي " VISTINGER" قول النفساني "ALDTMAN" " يعيد النتيجة لرغبتين في المنافسة للاعبين " الفرق " و الرغبة في تحسين قدراتهم و الرغبة في تسميتها، بهذا نصل بقولنا أن كلما كانت الرغبة عالية، و يجب أن تكون ممونة بنظام على شكل منافسات حقيقية، كما أن المضمون البسيكولوجي و العاطفي الناتج على المشاركة في المنافسات يزيد من شدة آثار العمل البدني و يسهل من ظهور الكفاءات والاستعدادات الوظيفية القصوى للجسم و هذا بفضل انشغال " المخزون الاحتياطي " الذي هو صعب و إلا مستحيل استغلاله كلية أثناء الحصص التدريبية ن إن المنافسات تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات البدنية و النفسية واكتساب التجربة و التثبيت الانفعالي للاعب كرة القدم، ويتضح إذن بأنه إذا ما اكتسب اللياقة البدنية فأن المنافسات تكون الوسيلة الأولى للوصول إلى تحديات جديدة<sup>1</sup> و منه فإن المهمة الأساسية للمنافسة هي تطوير بصفة حسنة نتائجها و تثبيتها و جعل لاعب كرة القدم قادرا على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسة ، هذا ما يوجب على اللاعب أو الفريق ربط كامل لقواه البدنية والإدارية خلال المنافسات.

1- Tchriedcam .R.Th .Manuel de l'education Sportive , edition vigot , Paris 1983.p336

الجانب التطرفي

# الفصل الأول

الأسس المنهجية للدراسة

الميدانية

## خطة الفصل الأول

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. التجربة الاستطلاعية
3. الاسس العلمية للاختبار
4. المنهج المستخدم
5. مجتمع البحث
6. عينة البحث
7. ضبط متغيرات أفراد العينة
8. مجالات البحث
9. ضبط متغيرات الدراسة
10. أدوات جمع البيانات
11. الاختبارات البدنية



تمهيد :

أن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة ، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، وان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها ، وموضوع البحث الذي بصدد معالجته يحتاج الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للنخوض في تجربة البحث الرئيسية بالتالي على دور الإعداد البدني والكشف عنه بالنسبة للاعب كرة القدم انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الأدوات المتصلة بطبيعة البحث .

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

بعد الاطلاع على بعض الكتب المتخصصة في المجال الرياضي والمقاييس والدراسات المشابهة استخلصنا ملامح الأسئلة التي نخدم بحثنا ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام بمختلف جوانب المشكلة والتي بصدد معالجتها في بحثنا هذا .

لذا قمنا بدراسة استطلاعية لفريق أواسط اتحاد بسكرة لكرة القدم ، وهذا راجع لقرب المسافة والاقتصاد في الوقت ، وقد قمنا بالاتصال مع مدرب الفريق وذلك للحصول على معلومات كافية حول اللاعبين .

**2- التجربة الاستطلاعية :**

العتاد اللازم لإجراء الاختبارات كالإقمام و أشرطة القياس ، شريط لاصق والكرات الخاصة بكرة القدم والميقاتي .

**3- الأسس العلمية للاختبار:****3-1 ثبات الاختبار:**

يقصد بثبات الاختبار على أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 18 لاعب وبعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس العينة.

بعد ذلك استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بمعامل الارتباط، وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 سجلنا مستوى الدلالات في الجداول والذي يؤكد تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، وحصلنا على النتائج التالية :

كانت نتائج ثبات اختبار سرعة 20 متر 0,96 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)

- نتائج ثبات اختبار الرشاقة 0.96 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)

- نتائج ثبات اختبار المرونة 0.97 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)

## 3 - 2 صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

$$\text{صدق الاختبار} = \text{معامل ثبات الإختبار} \sqrt{\quad}$$

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجدت أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي كما يلي :

- صدق اختبار سرعة 20 متر 0.97 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)

- صدق اختبار الرشاقة 0.97 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)

- صدق اختبار المرونة 0.98 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)

3-3- موضوعية الاختبار:

تعتبر هذه الاختبارات من أهم وأبرز الاختبارات لهذه الفئة وهي معتمدة في عدة بطاريات وموجودة في أغلب المراجع الخاصة بكرة القدم بالإضافة لكثير من الدراسات في هذا المجال ، وهي اختبارات واضحة وغير قابلة للتأويل .

الجدول رقم (01) يبين الأسس العلمية للاختبارات البدنية :

الصفات الأسس العلمية	السرعة	الرشاقة	المرونة
الثبات	0,96	0,96	0,97
الصدق	0,97	0,97	0,98

## 4-المنهج المستخدم:

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

**5-مجتمع البحث :**

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة : مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان ، او أي وحدات أخرى ."

لكي يكون البحث مقبولاً وقابلًا للإنجاز ،لابد من تعريف مجتمع البحث الرئيسي الذي نريد فحصه فمجتمع دراستنا هو فريق أواسط اتحاد بسكرة الذي ينشط في القسم الثاني المحترف المنخرط خلال الموسم الرياضي 2016/2017 .

**6-عينة البحث :**

عينة البحث هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج دراسة على المجتمع ككل (الأصلي).

\***العينة وكيفية اختيارها:** تم اختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة المتاحة، وذلك لما توفر لنا من تسهيلات من طرف المدرب و مسؤول هذا النادي وكذلك لما تتوفر عليه هذه الفئة بالذات من مميزات تخدم دراستنا، والتي تمثلت في فئة أواسط اتحاد بسكرة للموسم الرياضي 2016/2017 ، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 18 لاعب، وكان اختيارنا لهذه العينة للأسباب التالية :

- قرب المسافة وسهولة الوصول إلى هذا الفريق
- الفئة العمرية لهذه العينية تتلاءم وموضوع دراسته .

**7- ضبط متغيرات أفراد العينة :**

- ✓ السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف أواسط 17-19
- ✓ الجنس : المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور
- ✓ المكان : لقد أجريت القياسات والاختبارات البدنية في مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب)
- ✓ وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات .

**8-مجالات البحث :**

المجال المكاني :

أجريت دراستنا الميدانية على مستوى نادي أواسط اتحاد بسكرة (ملعب الشهيد مناني حي المصلى بسكرة )

المجال الزماني :

دامت مدة الدراسة من 20 مارس الى 15 ماي 2017 .

**9- ضبط متغيرات الدراسة :**

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع .  
**المتغير المستقل** : هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

**تحديده** : يتمثل **المتغير المستقل** في كل من: الخصائص البدنية .

**المتغير التابع** : هو متغير 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 .

**تحديده** : يتمثل المتغير التابع في : لاعبي الكرة القدم

**10- أدوات جمع البيانات :**

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز دراسته تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى من خلالها إلى كشف الحقيقة وفك الإشكال المطروح ، وقد استخدمنا عدة وسائل ساعدتنا وحددناها فيما يلي :

❖ **الإختبارات البدنية:**

أ/ اختبار المرونة : الشني الأمامي للجذع من الوقوف

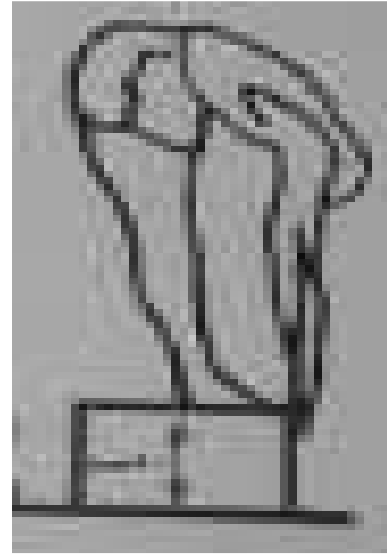
الهدف من الاختبار : قياس مرونة الشني الأمامي للعمود الفقري .

الأدوات المستخدمة : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

#### الشروط :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
  - للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
  - يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
  - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
- التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.<sup>1</sup>



الشكل رقم (01) : يبين طريقة أداء اختبار الشني الأمامي للجذع من الوقوف

ب/ اختبار الجري المكوكي  $4 \times 10$  متر :

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة والقدرة على سرعة تغيير الاتجاه.

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : نفس مرجع ، ص، 149 .

الأدوات المستخدمة: أرضية صلبة غير زلقة، ساعة إيقاف، شريط قياس متري، طباشير أو شريط لاصق، أقماع إرشادية، شاهدين  
 وصف الاختبار: يقف اللاعب في وضع الاستعداد للانطلاق وفي يده شاهد، وخلف خط الانطلاق مباشرة شاهد آخر موضوع على الأرض عند سماع الإشارة ينطلق اللاعب بسرعة للجهة الأخرى وعند وصوله يضع الشاهد خلف الخط مباشرة.



شكل رقم (02): يبين طريقة إجراء اختبار  $4 \times 10$  م

ثم يعود إلى مكان الانطلاق ليأخذ الشاهد الثاني و يوصله بجانب الشاهد الأول ثم يعود بأقصى سرعته تخترق خط النهاية ويكون بذلك قد جرى (  $4 \times 10$  م) تسجل النتيجة بواسطة ميقاتي وتكون بالتوازي والأجزاء من المائة .<sup>2</sup>

ج/ اختبار السرعة: جري 20 متر

الهدف من الاختبار: قياس سرعة التسارع

الأدوات المستخدمة : يرسم خطان المسافة بينهما 20 متر إحدهما للبداية والآخر للنهاية ، ساعة إيقاف .

<sup>2</sup>- محمد السايح مصطفى. صلاح أنس حامد. الاختبار الوروبي لللياقة البدنية. يوروفيت. ط1. دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر الإسكندرية. 2009. ص52.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً وضع البداية العالي، وعند سماع إشارة الحكم يعدو في خط مستقيم إلى أن يتجاوز خط النهاية.

الشروط :

- الجري في خط مستقيم
  - غير مسموح باستخدام البدء المنخفض أو أحذية الجري ذات المسامير.
  - يسمح بالأداء لمختبرين معا لتوافر عنصر المنافسة .
  - لكل مختبر ثلاث محاولات يحسب له أفضلها.
- التسجيل: يسجل للمختبر أفضل زمن حققه في محاولاته الثلاث المسموح بها وذلك إلى أقرب 1 ثانية

3



الشكل رقم (03) : يبين طريقة أداء اختبار جري 20 متر

<sup>3</sup> محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : نفس مرجع ، ص 146.



# الفصل التّطبيقي الثاني

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

الجدول رقم (02) عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية لفريق اتحاد بسكرة أواسط:

الصفات البدنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	( ت ) المحسوبة	( ت ) الجدولية	الدلالة الإحصائية
السرعة	أواسط اتحاد بسكرة	4.30	0.19	26	0.05	0.332	1.70	غير دال
المرونة	أواسط اتحاد بسكرة	5.15	4.73	26	0.05	3.263	1.70	دال
الرشاقة	أواسط اتحاد بسكرة	10.29	0.425	26	0.05	2.301	1.70	دال

عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة: اختبار السرعة 20متر

الجدول رقم (03) : يبين نتائج اختبار السرعة 20 متر

الصفات البدنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	( ت ) المحسوبة	( ت ) الجدولية	الدلالة الإحصائية
السرعة	أواسط اتحاد بسكرة	4.30	0.19	26	0.05	0.332	1.70	غير دال

عرض و تحليل نتائج اختبار المرونة: اختبار الشبي الأمامي للجذع من الوقوف

الجدول رقم (04) يبين نتائج اختبار المرونة:

الصفات البدنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
المرونة	أواسط اتحاد بسكرة	5.15	4.73	26	0.05	3.263	1.70	دال

عرض و تحليل نتائج اختبار الرشاقة:

الجدول رقم (05) يبين نتائج اختبار الرشاقة:

الصفات البدنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الرشاقة	أواسط اتحاد بسكرة	10.29	0.42	26	0.05	2.301	1.70	دال

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (11) يتضح لنا ما يلي :

- ❖ أواسط اتحاد بسكرة متوسطها الحسابي يساوي 10.29 وانحرافها المعياري يقدر ب0.42. وبعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن\*2)-2 تقدر ب 26 و مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.301 و بالمقارنة مع (ت) الجدولية التي تساوي 1.70 نجد ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا .

الفصل الثالث

مناقشة وتفسير

النتائج

**1- مناقشة الفرضية الأولى:**

من أجل إثبات أو نفي الفرضية الأولى من خلال مناقشة نتائج الجدول التي سبق عرضها والتي تقول بأن للاعب كرة القدم مستويات عالية في صفة السرعة حيث توصلنا الى النتائج التالية :

\* بالنسبة الى صفة السرعة (أنظر الى الملحق السابق) و بملاحظة (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ، من خلال هذا نجد نفي الفرضية الأولى ( لا يثبت صحة الفرضية الأولى)

**مقارنة النتائج بالفرضية الأولى:**

من خلال نتائج الاختبار التي توصلنا اليها، يمكن القول أن الفرضية الأولى و التي تنص على أن للاعب كرة القدم صنف أواسط مستويات عالية في صفة السرعة لم تتحقق جزئيا، حيث وجدنا أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة متقارب و غير عالي و ذلك راجع الى عدم اهتمام المدرب في تطوير و تنمية هذه الصفة خلال التدريب، هذا راجع أيضا الى عدم احتكاك لاعبي هذا الفريق بمستويات عالية لأن المستوى العالي يلعب دورا هاما في التحضير البدني للاعبين. حيث يعتبر المختصون و الخبراء في الجانب البدني أن صفة السرعة هي شكل هام و فعال في تنمية و تطوير هذه الفئة العمرية (أواسط) و ذلك راجع الى بعض الدراسات السابقة و أهداف التدريب الرياضي.

**2- مناقشة الفرضية الثانية :**

من أجل إثبات أو نفي الفرضية الثانية من خلال مناقشة نتائج الجدول التي سبق عرضها والتي تقول بأن للاعب كرة القدم مستويات عالية في صفة المرونة حيث توصلنا الى النتائج التالية :

من خلال نتائج الاختبار التي توصلنا اليها، يمكن القول أن الفرضية الأولى و التي تنص على أن للاعب كرة القدم صنف أواسط مستويات عالية في صفة المرونة تحققت جزئيا، وهذا من خلال دلالتها الإحصائية لأن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية في صفة المرونة ،

**مقارنة النتائج بالفرضية الثانية:**

من خلال نتائج الاختبار التي توصلنا اليها، يمكن القول أن الفرضية الثانية و التي تنص على أن للاعب كرة القدم صنف أواسط مستويات عالية في صفة المرونة تحققت جزئيا، حيث وجدنا أن مستوى اللاعبين في

هذه الصفة متقارب و عالي نوعا ما و ذلك راجع لتخصيص مدرب فريق الى تحضيرات خاصة بهذه الصفة و ميول و رغبة اللاعبين في التمرن على هذه الصفة .

### 3- مناقشة الفرضية الثالثة:

من أجل إثبات أو نفي الفرضية الثانية من خلال مناقشة نتائج الجدول التي سبق عرضها والتي تقول بأن للاعب كرة القدم مستويات عالية في صفة الرشاقة حيث توصلنا الى النتائج التالية :

بالنسبة الى صفة الرشاقة (انظر الملحق السابق) وبملاحظة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية ، من هنا نثبت صحة الفرضية الثالثة .

### مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الاختبار التي توصلنا اليها، يمكن القول أن الفرضية الثالثة و التي تنص على أن للاعب كرة القدم صنف أواسط مستويات عالية في صفة الرشاقة تحققت جزئيا، وهذا راجع الى اعطاء أهمية لهذه الصفة من طرف مدرب اللاعبين وان مستوى اللاعبين عالي نوعا ما في صفة الرشاقة ، وهذا ما يؤكد على أن هناك برنامج مخصص لهذه الصفة لهذه الفئة العمرية خلال مرحلة التدريب .

### استنتاج عام:

من خلال تحليلنا لنتائج الدراسة وبشكل مجزئ ثم القيام بعملية مناقشة النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة تم استنتاج ما يلي:

\*أشارت النتائج الى عدم وجود مستويات عالية في صفة السرعة لدى لاعبي اتحاد بسكرة لكرة القدم صنف أواسط .

\*أشارت النتائج كذلك الى وجود مستويات عالية تقريبا في صفة المرونة لدى لاعبي اتحاد بسكرة لكرة القدم صنف أواسط .

\*أشارت النتائج أيضا الى وجود مستويات عالية تقريبا لدى لاعبي اتحاد بسكرة لكرة القدم صنف أواسط .

\*يمكن القول أن لاعبي كرة القدم يتفوقون على لاعبات كرة القدم من الناحية البدنية بسبب تأثير أطوار الدورة الشهرية من خلال دراسة حازم كوركيس.

\*سرعة تعلم المهارات البدنية راجع الى تنظيم برنامج يخص كل مهارة عن طريق المدرب و راجع أيضا الى الاهتمام و الميول و الرغبة للمهارات البدنية عند لاعبي كرة القدم.

### التوصيات والاقتراحات :

من خلال نتائج هذه الدراسة بدايتها وسيرها ونتائجها المستخلصة، ومن خلال الدراسات المشابهة المتداولة في هذا البحث نقترح ما يلي:

\* يجب أن تكون عملية تدريب هذه الفئة العمرية (أواسط ) مبنية على أسس وقواعد علمية صحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج عالمية .

\* استخدام النتائج التي توصلنا إليها لإجراء البحوث والدراسات الأخرى .

\* الاهتمام والتركيز على الجانب البدني عند لاعبي كرة القدم للوصول إلى المستويات العالمية .

\* ضرورة الاطلاع للمدربين و المختصين في كرة القدم على نتائج الأبحاث والدراسات للاستفادة منها في مجال التدريب.

\* إجراء اختبارات أخرى للمهارات البدنية (القوة-المداومة) لتوسيع دائرة الأبحاث الخاصة بهذه الرياضة.

\* العمل على ضرورة استغلال هذه المرحلة العمرية(أواسط) التي تعد أهم مرحلة للوصول باللاعبين للعالمية على أحسن ما يمكن.



## خاتمة :

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال الاختبار وجدنا انه هناك أهمية لازمة للجانب البدني لرياضية كرة القدم قد اعطيت له، وهذا راجع إلى تركيز المدربين على هذا الجانب ما يعود بالاجاب على الرياضيين وخاصة على ادائهم في المنافسات علما إن رياضة كرة القدم تعتمد على تكامل وتداخل جوانب العملية التدريبية فيما بينهم .

ويجب على الأخصائيين والمدربين التنسيق فيما بينهم من اجل معرفة نواحي القوة والضعف عند هذه الفئة ، والعمل على المتابعة الدائمة والمواصلة وخاصة عند المراهقين .

ونستطيع القول إن الإعداد البدني عملية لها أهمية كبرى حيث تساعد الرياضي على الاداء الجيد لتحقيق أفضل النتائج والوصول لافضل المستويات .

وكذلك يجب معرفة وما يتناسب مع الرياضي في هذه المرحلة ( المراهقة ) التي تركز على الجانب البدني والتي تعتبر في اغلب الأحيان فترة انتقال من مرحلة لآخرى وان استغلالها الجيد قد يؤدي الى الوصول بالرياضي لمستوى الانجاز .

وفي الاخير نرجوا ان نكون قد وفقنا في دراستنا هاته في توضيح او اعطاء نظرة على الأعداد البدني ، كما نرجوا ان يهتم المدربون بالجانب البدني والاستعانة بأخصائيين لتطوير مستوى الرياضة ككل وكرة القدم بصفة خاصة ، وخاصة في الجزائر ونرجوا ان تأخذ هذه الدراسة بعين الاعتبار والعمل بالنصائح والارشادات التي قدمناها .

# قائمة المراجع

# قائمة المراجع

## • الكتب باللغة العربية

1. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000.
2. أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
3. بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية
4. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984م
5. ابن إسماعيل صابر - العربي فيصل - مقارنة منهجية لتطوير هجوم الوضعية عند فئة الأواسط، مذكرة نهاية ليسانس، معهد ت، ب، ر
6. ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م
7. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977
8. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق،
9. حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م
10. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م
11. حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980م
12. حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990م
13. حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق
14. حيمود أحمد، معتصم عاصم، خنتم عبد الكريم - مذكرة نهاية ليسانس - أهمية التحضير البدني و التقني عند لاعب كرة القدم أواسط ( 1719 سنة ) ت-ب - ر - جامعة الجزائر سنة 1994 .
15. حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م
16. دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997
17. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م

18. ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1989م ن
19. سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م
20. طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم"، نفس المرجع السابق
21. عبدا لرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980
22. علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م
23. علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق
24. علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة
25. كورت ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987م
26. مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988
27. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998
28. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بيروت، لبنان
29. محمد حسن العلاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985م
30. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، مرجع سابق
31. موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م
32. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم
33. محمد السايح مصطفى. صلاح أنس حامد. الاختبار الوروبي لللياقة البدنية. يوروفيت. ط1. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الإسكندرية. 2009.
34. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: نفس مرجع
35. مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978 م
36. موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق
37. مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978 م
38. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق
39. مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الموسم الكروي 2006 2005

40.نوري الحافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الطبعة الثانية 1990

41.يجي كاظم النقيب:"علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990

• المراجع باللغة الأجنبية :

- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2<sup>eme</sup> edition,edition chiram,Paris,1998
- ALDERMAN. RB. Manuel de la psychologie du Sport, édition vigot m Paris, 1990,
- ALDTMAN.EV, la Planification de l'entraînement, revue ESP .Paris 1984.
- Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991.
- Bellik Abde Najem:"L'entraienment Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna
- Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988
- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993
- Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'eveluation Physique des Athlètes"
- Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif",OPCIT
- FERNANDEZ .B. Psychologie et compétition Sportive, édition vigot .Paris
- MQTVIEV LP .ASP et Fondamentaux de l entraînement, édition vigot, Paris, 1983-
- WITCHING. HTA. Psychologie Sportive, édition vigot, Paris, 1976
- PLAMATOV. VN, L'entraînement Sportif, et théorie et méthodologie, revue EPS, Paris, 1982
- R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991
- Taelman(R)-Simon(J):"foot
- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora ,paris , 1990
- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT

Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990

Tchriedcam .R.Th .Manuel de l'education Sportive , edition vigot , Paris 1983

Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986

,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990

Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCITDornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU", OPCIT

مذكرات :

- تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات في كرة القدم
- فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة

الملاحق

**USBISKRA /SECTION FOOT BALL**  
**CATEGORIE JEUNES**

*Liste des joueurs U.20*

<i>N°</i>	<i>Nom et Prénoms</i>	<i>Date et lieu de naissance</i>	<i>Observations</i>
01	ANNANI YAKOUB	31/03/1997 à BISKRA	
02	SLIMANI TAKEI EDDINE	15/01/1998 à BISKRA	
03	SIOUED Med ACIL	13/02/1998 à --	
04	BEN MEDDOUR AKREM	04/01/1997 à BISKRA	
05	BETTAIBI OUSSAMA	28/01/1997 à SIDI KHALED	
06	BOUDJEMAA RAMZI	04/03/1997 à BISKRA	
07	BEN BARKET ABDELALI	27/01/1997 à BISKRA	
08	SIDHOUM SAMI	16/09/1997 - Biskra	
09	CHABI MED AMINE	03/07/1997 à BISKRA	
10	YAHIAOUI MED YASSER	30/03/1997 à BISKRA	
11	SERRAR BRAHIM	13/03/1997 - -	
12	SAFSAF FARES	07/05/1997 - Chaaiba	
13	ADOUANE TAREK	25/02/1997 - Biskra	
14	GUIDAD ABDELMOUMENE	02/12/1997 à TOLGA	
15	SALEM HAMZA	10/01/1998 à BISKRA	
16	ABDELAZIZE MOSTEFA	01/07/1997 à TOLGA	
17	MEKIHHEL N/EDDINE	20/04/1997 - Biskra	
18	BOUZIZA SMAIL	09/05/1997 - -	





جدول يبين نتائج الإختبارات البدنية القبلية لقياس ثبات و صدق الإختبار

الرقم	اللاعبين	السرعة 20م	الثني الأمامي للجذع	الرشاقة
01	سليمانى تقي الدين	4 ثا	1 سم	13.4 ثا
02	عدوان طارق	4 ثا	3- سم	15.37 ثا
03	بوجمعة رمزي	4 ثا	2 سم	13.07 ثا
04	بن بركات عبد العالى	4 ثا	2- سم	13.60 ثا
05	صفصاف فارس	4 ثا	3 سم	12.87 ثا
06	سالم حمزة	4 ثا	2 سم	12.59 ثا
07	يحياوي محمد ياسر	3 ثا	1- سم	12.81 ثا
08	سيدهم سامي	4 ثا	1.5 سم	12.56 ثا

جدول يبين نتائج الاختبارات البدنية البعدية لقياس ثبات و صدق الاختبار

الرقم	اللاعبين	السرعة 20م	الثني الأمامي للجذع	الرشاقة
01	سليمانى تقي الدين	3.86 ثا	2 سم	13.24 ثا
02	عدوان طارق	4.87 ثا	1- سم	13.86 ثا
03	بوجمعة رمزي	4.16 ثا	2 سم	12.59 ثا
04	بن بركات عبد العالى	4.28 ثا	1 سم	13.31 ثا
05	صفصاف فارس	4.31 ثا	0 سم	12.94 ثا
06	سالم حمزة	3.91 ثا	1 سم	12.31 ثا
07	يحياوي محمد ياسر	3.88 ثا	2 سم	12.09 ثا
08	سيدهم سامي	4.02 ثا	0 سم	13.25 ثا

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة :دراسة بعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط . دراسة ميدانية لأواسط اتحاد بسكرة

هدف الدراسة : التعرف على مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : ماهو مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة :للاعبي كرة القدم أواسط مستويات عالية في الخصائص البدنية.

الفرضيات الجزئية :

1- لاعبي كرة القدم أواسط مستويات عالية في صفة السرعة.

2- لاعبي كرة القدم أواسط مستويات عالية في صفة المرونة.

3\_ لاعبي كرة القدم أواسط مستويات عالية في صفة الرشاقة.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : اجريت الدراسة على عينة قصدية تكونت من 18 لاعب ينشطون في نادي اواسط اتحاد بسكرة .

المنهج : هو المنهج التجريبي ، الذي يعتمد على التجربة والاختبارات وجمعها وتحليلها وتفسيرها .

المجال المكاني : اجريت الدراسة الميدانية على مستوى نادي اواسط اتحاد بسكرة .

المجال الزمني : اجريت دراستنا في الفترة الممتدة ما بين شهر جانفي الى غاية شهر ماي 2017 .

الأدوات المستعملة في الدراسة : قمنا في دراستنا على الاختبارات لاكتشاف مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط .

النتائج المتوصل إليها :

1- عدم وجود مستويات عالية في صفة السرعة للاعبي كرة القدم أواسط .

2- وجود مستويات عالية تقريبا في صفة المرونة للاعبي كرة القدم أواسط .

3\_ وجود مستويات عالية تقريبا في صفة الرشاقة للاعبي كرة القدم أواسط .