

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

علاقة بعض الصفات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة) بمراكز

اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط

-دراسة ميدانية لمولودية بلدية برحال عنابة -

لجنة المناقشة:

د.بن رجم احمد.....مشرفا

د.ديلمي محمد رئيسا

أ.دريش لحسن مناقشا

من إعداد الطالب:

كخ شعبي حمزة

السنة الجامعية 2014-2015

شكر

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيله
﴿ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم
ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام
" من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

تقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف: « بن رجم احمد " الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل
علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف
الى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي وكامل أساتذة المعهد .
الى طلبة قسم التدريب الرياضي
ولا ننسى أن تقدم بكل احترامنا إلى من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا البحث
المواضع .

وفي الأخير نحمد الله جل وعلا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل .

اهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي

إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

صَغِيرًا)

-الإسراء الآية 24-

الحمد لله الذي وفقني وأعانني للوصول إلى هذه المرحلة

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله.

إلى كافة أفراد أسرتي.

إلى كل طالب علم وباحث عن المعرفة.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
.....	قائمة المحتويات	
.....	قائمة الجداول	
.....	قائمة الأشكال والبيانات	
.....	مقدمة	

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولاً: الخلفية النظرية

01	تمهيد	
02	1. اللياقة البدنية	
02	2. الصفات البدنية للاعب كرة القدم	
02	1.2 القوة	
04	2.2 السرعة	
05	3.2 التحمل	
06	4.2 المرونة	
07	5.2 الرشاقة	
08	3- متطلبات اللعب في كرة القدم	
09	4- الإعداد البدني للاعب كرة القدم	
10	5- الإعداد المهاري	

10	6. المهارات الأساسية للاعب كرة القدم
11	7- المهارات الأساسية البدنية
11	1-7 الجري وتغيير الاتجاه
12	2-7 الوثب
12	3-7 الخداع والتمويه بالجسم
12	8- المهارات الأساسية للكرة
12	1-8 ضرب الكرة بالقدم
13	2-8 المناولة
14	3-8 التصويب
14	4-8 السيطرة على الكرة
15	5-8 الجري بالكرة
16	6-8 تنطيط الكرة
17	7-8 ضرب الكرة بالرأس
18	8-8 المهاجمة
19	9-8 التصميم
19	10_8 رمية التماس أو الرمية الجانبية
19	11-8 المرمى
20	9- المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم الحديثة

20	1-9 مفهوم الإعداد الخططي.....
20	2-9 أقسام خطط اللعب.....
20	1-2-9 خطط اللعب الدفاعية.....
21	2-2-9 خطط اللعب الهجومية.....
22	3-9 تقسيم اللاعبين من حيث أداء الواجبات الخططية حسب المراكز.....
23	1-3-9 حارس المرمى.....
23	2-3-9 لاعبو خط الدفاع.....
26	3-3-9 لاعبو خط الوسط.....
28	4-3-9 لاعبو خط الهجوم.....
29	4-9 أهمية الإعداد الخططي.....
29	10- المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم.....
29	1-10 مفهوم الإعداد النفسي.....
29	2-10 واجبات الإعداد النفسي.....
30	3-10 أهمية الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم.....
30	11- الإعداد الذهني.....

ثانيا الدراسات السابقة

01 - الدراسات العربية

- 31 1.1 دراسة ع القادر ناصر
- 32 2.1 دراسة يوسف خليل
- 33 3-1 دراسة محمود أبو العين
- 34 4-1 دراسة بريكسي ع الرحيم

02- الدراسات الأجنبية

- 35 1.2 دراسة G. Cazorla
- 36 2.2 دراسة M.A.Codik
- 37 3.2 دراسة F.lambertin
- 38 4. 2 دراسة J.P.Serni

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 40 2_ الكلمات الدالة في الدراسة
- 40 2_ 1 المفاهيم والمصطلحات
- 40 2-1-1 تعريف كرة القدم
- 41 2-1-2 تعريف الصفات البدنية
- 42 2-1-3 تعريف مراكز اللعب في كرة القدم

43 2-2 الإشكالية
44 1-2-2 التساؤلات الجزئية
44 3-2 أهمية الدراسة
44 4-2 أهداف الدراسة
45 5-2 فرضيات الدراسة
45 1-5-2 الفرضيات الجزئية

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

46 1-3_ الدراسة الاستطلاعية
46 2-3_ المنهج المتبع في الدراسة
47 3-3_ مجتمع وعينات الدراسة
47 4-3_ أدوات جمع البيانات والمعلومات
47 1-4-3_ اختبار السرعة
49 2-4-3_ اختبار المرونة
50 3-4-3_ اختبار قياس الرشاقة
51 4- الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

4-1- عرض نتائج صفة السرعة وتفسيرها..... 52

4-2- عرض نتائج صفة المرونة وتفسيرها..... 54

4-3- عرض نتائج صفة الرشاقة وتفسيرها 57

الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات

5-1- استنتاجات عامة..... 60

5-2- الاقتراحات 61

لقد تحولت الرياضة في وقتنا الحالي الى علم من العلوم و أنشأت لها المعاهد المتخصصة في تكوين المدربين و الإطارات المختصة في جميع الرياضات وكان كل هذا الاهتمام بما لدرجة أهميتها في حياة الفرد و الجماعة ، فدخلت فيها التكنولوجيا و استخدمت فيها أحدث الأجهزة و الأساليب العلمية المتطورة في هذا المجال .

إن كرة القدم على وجه الخصوص أصبحت تسير التكنولوجيا ، و بتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة و هذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة و تفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح و علم النفس و علم الاجتماع و العلوم الأخرى ، كلها ساهمت في رفع مستوى الانجاز الرياضي و الارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية مع تطوير الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب تقنية ، نظرية ، تكتيكية ، نفسية مع التركيز على الإعداد البدني الجيد الذي يهدف لبلوغ الرياضي الى مستوى أو درجة عالية في الأداء المهاري ، المميز بالإتقان و العطاء الفني الجمالي و بأقل جهد ، وهو الهدف الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية العلمية المنهجية ، التي تعمل على تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد و تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة و التي نراها مجسدة في كرة القدم الحديثة أو الشاملة والتي تتطلب من ممارستها لاعب متعدد المهام و قوة بدنية عالية للحصول على الكرة من الخصم و القيام بانطلاقات سريعة ومفاجئة بحركات مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة تعدد المهارات الأساسية و تفرعها ، و زيادة على ذلك طول الفترة الزمنية للمباراة و اتساع مساحة اللعب ، مما يتطلب من اللاعب بذل جهد كبير .

في الجزائر صرنا نسمع عدة مصطلحات في الحقيقة هي ليست غريبة عن اللعبة ولكن نادرا ما نسمعها في الدول الأوربية مثل إرهاق اللاعب وعدم تمكنه من إتمام المباراة إضافة الى كثرة الإصابات وبعيدا عن كل هذا نجد الأفرقة الجزائرية دائما لا تعمر في المنافسات الخارجية وهنا يبرز مصطلح جديد و هو التحجج بارتفاع درجة الحرارة ، زد على ذلك غياب اللاعب المحلي عن المنتخب الوطني الأول لكرة القدم .

ولقد ركزنا في بحثنا هذا عن الجانب البدني أو المتطلبات البدنية لما لها من أهمية وتأثير مباشر على جميع نواحي اللعبة سواء كان المهاري أو الخططي أو التكتيكي ، وهذا محاولة للفت انتباه المدربين و المعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر مهم جدا للدراسة و الاهتمام من طرف الساهرين على رياضة كرة القدم في بلادنا ومحاولة تطويرها و إلحاقها الى مستوى الطموح .

الفصل الأول

الخطبة النظرية

والدراسات السابقة

تمهيد:

إن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تعني في أبسط صورها اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية فهي تعتبر احد دعائم إعداد اللاعب مهاريا وخططيا، ويظهر ذلك بوضوح في مدى مقدرة لاعب كرة القدم على التحرك في كل مناطق ومساحات الملعب، مشاركا في أعمال الدفاع و الوسط والهجوم بكفاءة عالية في ظل تمتعه بمستوى عالي من اللياقة البدنية، ومن هذا نستطيع القول بأنه لا يمكن الفصل بين اللياقة البدنية واللياقة الفنية(التقنية) في أداء مرحلة من مراحل الإعداد والمباريات.

والحالة البدنية العالية للاعب تؤثر في الاداءات الخططية إضافة إلى تأثيرها في تنمية الصفات الإرادية للاعب، فهي تزوده بقدر كبير من الثقة بالنفس والعزيمة في بذل الجهد لتحقيق الفوز فإذا افتقد اللاعب المتطلبات البدنية السليمة ضعفت معنوياته وفقد ثقته بنفسه.

إن هذا الارتباط الوثيق بين مختلف عناصر التحضير "البدني،النفسي،التقني،التكتيكي والمهاري " جعل من التخطيط السليم لها خلال الموسم التدريبي هو الشغل الشاغل للأجهزة الفنية من اجل بناء برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر التحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة أهم الصفات الأساسية لتحقيق هذه اللياقة و هذا ما نتطرق إليه في هذا الفصل.

1- اللياقة البدنية:

تعد المتطلبات البدنية التي لها علاقة باللياقة البدنية من المفاهيم التي كثر حولها الجدل و النقاش و عدم الاتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي، و ذلك لصعوبة حصرها و تحديدها من ناحية، و من ناحية أخرى للاختلاف لمدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة. (I.N.S.E.P 1984 p : 86 ,87)

و نذكر آراء بعض العلماء حول مفهوم اللياقة البدنية :

- جارلس بوشير و لارسون Lialarsonch-Bucher من أمريكا: أن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية.

- الخبير الروسي: كوريا كوفسكي (Korya Kufski) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطور القدرات الحركية .

-الدكتور كيورتن (keortin) اللياقة البدنية بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل العقلية و اللياقة العاطفية. (عصام حلمي 1997 ص:13)

-الباحث محمد جاسم أحمد "اللياقة البدنية هي المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية ، و التي تعكسها لنا اختبارات الأداء الحركي و المقاييس الجسمية له ، بحيث تساعده في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية " .

كذلك يفهم تحت مصطلح اللياقة البدنية (بالحالة البدنية)، أما بالنسبة للتدريب الرياضي البدني فنفهم من هذا المصطلح بأنه الإعداد البدني و النفسي و الخططي للرياضي و الذي يجعله مؤهلاً لتحقيق الانجاز الرياضي بصورة تامة ..

و الغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية لبناء السليم و الوصول إلى الانجاز العالي لذا فان جميع عناصر و مكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي . (عادل عبد البصير عملي 2004 ، ص:3)

2- الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

1-2- القوة:

يؤكد كثير من علماء التربية الرياضية على أن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية ، و هذا ما أشار إليه كل من "كمال درويش" و "محمد صبحي حسنين" على أنها من العوامل المؤثرة للممارسة الألعاب الرياضية و الوصول فيها إلى أعلى المستويات .

ونظراً للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريف القوة و منها:

- عن كمال عبد المجيد يعرف "هارة" أنها " أعلى قدر من القوة يبذله الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية "

- عن سامي الصفار يعرفها "ماتيف" بأنها القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة".

أما تعريف القوة في مجال اللعبة فان لها دور بالغ الأهمية في انجاز لاعب كرة القدم خلال المباراة.

ومن الطبيعي أنها تختلف عن القوة التي يحتاجها المصارع أو متسابق ألعاب القوى فالتدريب لهذه الصفة في مجال

اللعبة يهدف أساسا إلى تقوية العضلات و تنميتها بما يتناسب و متطلبات اللعبة ، مع مراعاة المدرب ألا تكون هذه التنمية على حساب صفات بدنية أخرى أما الباحث يعرف القوة "بأنها تلك الصفة التي تُخدم المهارات الخاصة التي لها علاقة ارتباطيه قوية لتحقيق الانجاز العالي".

و ترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى، حيث تكون مع السرعة صفة مركبة هي القوة السريعة (قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة) و التي يحتاجها اللاعب لكي يتمكن من القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو لغرض التهديد المفاجئ و القريب من هدف الخصم، بالإضافة إلى الانطلاقات المناسبة (جري 30 م، 20م، 15م). و مع المطاولة مكونة صفة مركبة هي مطاولة القوة (مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود) التي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على المقاومات المختلفة التي تحدث أثناء المباراة.

و إن تطور القوة عند اللاعب تمكنه من سرعة تغيير الاتجاه أثناء الدحرجة بالكرة و كذلك أثناء المراوغة بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة و هذه معايير أساسية لصفة الرشاقة و كذلك تمكنه من السيطرة على جسمه ضد قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة ، و التي تشمل الجسم كله أو جزء منه (23: p 2000 - Frédéric lambertin)

و لأهمية هذه الصفة بالنسبة للاعب كرة القدم ، لذا يجب على المدرب الاهتمام بهذا و العمل على تطويرها طبقا لمتطلبات اللعبة و التي يبذلها اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة و ذلك عن طريق استخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو مقاومة الزميل بالإضافة إلى الاستفادة من الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود التلال أو تمارين صعود السلم و على المدرب أن يكون شديد الحذر عند استخدام الأثقال من اجل تنمية القوة و لأجل تجنب الإصابات يجب أن يكون الحمل متدرجا ومناسبا لمستوى و قابلية اللاعبين و درجة تقدمهم ، بالإضافة إلى حالته الآنية أثناء التدريب ، و من الضروري الاهتمام بتطوير صفة القوة للأواسط و بشكل الذي يتلاءم مع المرحلة العمرية من كافة النواحي الفلسفية و التشريحية من اجل الارتقاء التدريجي و المنظم لحمل التدريب هذا من جانب و من جانب آخر أن هناك بعض المهارات الحركية تحتاج إلى صفة القوة لأجل الارتقاء إلى مستوى أداء المهارات المختلفة و لقد وجه المختصون انتباههم في بحوثهم عن خاصيات مراحل التقدم في العمر و تطوير القوة العضلية أثناءها و استنتجوا أن المرحلة السادسة عشر و حتى العشرين هي أهم مرحلة في حياة الإنسان من حيث النمو و التطور العضلي الناتج عن الزيادة الكبيرة في حجم الهيكل العضلي ، وهناك حقيقة ثابتة علمية بان الحد الأقصى للقوة العضلية التي يمكن أن يصل إليها الفرد الطبيعي تكون فيها بين سن 25 إلى 30 سنة ، و بعد هذا السن نرى انخفاضاً تدريجياً لهذه الصفة (مختار أحمد-1989 ص:3).

2-2 - السرعة:

إن تطور السرعة لدى اللاعب يعتمد على الفرص الفطرية حيث من الصعوبة تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاقة و الركض أكثر من الحدود المعينة لقابليتهم و السرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي . و يعرفها (كازلو فسكي) "القدرة على تنفيذ أو إنجاز مجموعة من الحركات في اقصر وقت .

- أما (فيتس) فيعرفها :هي القابلية على إنجاز عمل معين أو حركة بسرعة عالية جدا بأقصر زمن ممكن " .

- و يعرفها (كلود باير) (Bayer Claude) "إنها النوع الذي يمتلكه الفرد للإنجاز عدة أفعال حركية في اقل وقت ممكن" (Eric Batty ,1991, p :156)

و تعتبر السرعة من الصفات المهمة، و بنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها حيث أن تنميتها تكون بصورة بطيئة قياسا بالصفات الأخرى، و المعروف في الميدان الرياضي إن هذه الصفة تتعلق بالتكوين الرياضي نفسه و يؤكد (هولمان) بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى

- التوافق

- سرعة التقلص و انقباض العضلات

- نوعية الألياف العضلية

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع

- قابلية التلبية (الاستجابة) و ردة الفعل في البداية.

و تصنف السرعة إلى:

- السرعة الانتقالية

- السرعة الحركية

- سرعة الاستجابة

و أن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فالسرعة الانتقالية يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر بأقصر وقت أما السرعة الحركية فتتمثل بأداء المهارات الأساسية بسرعة ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو لاعب الخصم أو لاعب من نفس الفريق (Cédric Cattenoy , 2002, p : 234)

فاللعب في الوقت الحاضر يتطلب من اللاعب الزيادة في سرعة اللعب و مفاجئة الخصم بالحركات السريعة من اجل إرباك اللاعبين وعدم إعطائهم الفرصة في سد الثغرات، لان هناك مبدأ في مجال اللعبة هو أي الوقت يساوي الفراغ و لغرض استثمار الفراغ لا بد أن يكون الهجوم على هدف الخصم بأسرع وقت ممكن.

و من اجل التدريب الجدي لهذه الصفة، يجب أن تكون في بداية القسم الرئيسي للتدريب ، و ذلك لعدم إرهاق و تعب الجهاز العصبي و الذي يؤثر على سرعة أداء اللاعب و استجابته و هذا ما يشير إليه (أثير صبري عن نوكر) حيث يوضح أن تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي (fredogare.l, 1976, p : 20) و إن التطور الجيد لصفة السرعة يحدث في مرحلة الأواسط على أنها مرحلة عمرية لتطوير هذه الصفة و ذلك لان مرونة العمليات العصبية تنتهي في نهاية هذه المرحلة العمرية.

أما رأي الباحث حول تحديد مفهوم السرعة عند لاعبي كرة القدم فهي إمكانية اللاعب على أداء التصرفات الحركية أثناء المباريات بأقصر وقت ممكن حيث أن كل حركة في اللعبة تتطلب سرعة "

2-3- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية لكرة القدم و هي متصلة عمليا و فسلجيا بالقوة و السرعة و الرشاقة و المرونة و يمكن تعريف التحمل كما يلي :

- داتشكوف (Datchkof) هو مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي

المحدد (-قاسم حسن حسين, 1990, ص:5)

أما مفهوم المطاولة عند لاعبي كرة القدم فيعرفها (كرامر) حيث يقول : "قدرة اللاعب على الأداء المهاري و الفني بدرجة عالية و لفترة طويلة "

و يقول محمد صبحي حسنين عن الباحث الروسي (يكولونسكي) أن تطوير التحمل يتقرر بالعناصر التالية :

- حجم الحمل الواقع على العضلات خلال التدريب.

- معدل التمارين.

- مدة التمرين.

- الراحة بين فترات النشاط.

- طول فترة التدريب.

- مستوى التحمل الذي يسبق التدريب.

- التباين الفردي : المزاج و النوعية البدنية .

وتعتبر المطاولة صفة من الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم ، وهذا ما يشير إليه كل من «قاسم حسن مهدي

واحمد سعيد" على أن صفة المطاولة مهمة للألعاب الرياضية التي تحتاج إلى الحمل لفترة طويلة (roymond thoms, 1982, p:67)

وكفاءة اللاعب فيما يخص المطاولة تتوقف على سلامة الأجهزة العضوية (الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي ، الجهاز

العضلي و الجهاز العصبي) فالعضلة لا يمكنها أن تؤدي عملها دون أوكسجين و الذي يصلها عن طريق الجهازين

الدوري و التنفسي ، وأن الواجب الحركي يحل بواسطة العضلات التي تواجهه عن طريق الجهاز العصبي.

يؤثر على استمرار الأداء بالشكل المطلوب أما عندما تكون هذه الصفة ضعيفة لدى اللاعب فتصبح حركاته غير متناسقة و تكثر الأخطاء في الأداء أثناء المباراة (مختار أحمد، 1989، ص: 127)

وأن صفة المطاولة في مجال اللعبة تختلف عن الألعاب الأخرى فمثلا مسابقي الماراتون عليهم أن يقطعوا مسافة ثابتة دون توقف ، في الوقت الذي يؤدي اللاعب المباراة في وضعيات مختلفة ، وأن هذه الوضعيات تنسجم مع متطلبات اللعبة من حيث استخدام قوة متغيرة أو أداء متغير أثناء المباراة مما يؤثر على الأجهزة العضوية للاعب ، فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة يستطيع أداء المباراة بقدراته البدنية و المهارية بكفاءة دون هبوط بالمستوى أو تطراً عليه علامات التعب الذي ويرتبط التحمل مع السرعة مكونة صفة مركبة هي تحمل السرعة و أن اللاعب بحاجة الى هذه الصفة لكي يتمكن من أداء حركات سريعة كلما تطلب الأمر ذلك أثناء المباراة .

وأن التدريب الحديث يؤكد على تطوير التحمل بحركات المباراة الفعلية لكل اللاعبين و بشكل جماعي وتعتبر المطاولة الفرقية هي أساس التكتيك الناجح ، فاللاعب الذي لا يتمكن من الركض و الجري لا يمكنه اللعب و الفريق الذي يمتلك التحمل الجماعية في اللعب هو الفريق الذي يتمتع أفراداه بمطاولة فردية عالية .

وأن التنمية المجدية لصفة التحمل الخاصة عند اللاعبين تكون عن طريق التمرينات المركبة أو التمرينات الخطيطة ، وذلك عن طريق التكرار المستمر لغرض تثبيت المهارات المختلفة ونتيجة لهذا العمل المتكرر تؤدي إلى اكتساب اللاعب صفة التحمل (AKRAMOV-r- ,1990, p : 69)

وخالصة لما تقدم يرى الباحث أن صفة التحمل هي القدرة على تطبيق التمارين بدون التنقيص من فعاليتها وهي ضرورية لأن اللعبة تحتاج إلى الأداء البدني و المهاري و التكتيكي و لفترة طويلة من أجل أداء المباراة بفاعلية .

2-4 المرونة:

تعتبر المرونة من الأسس المهمة في رفع مستوى الانجاز للألعاب الرياضية المختلفة وهذا ما أكده كمال عبد المجيد عن (ماينل) من أنها من العوامل المؤثرة للأداء الحركي ، كما تكون مع باقي الصفات الأساسية لإتقان الأداء الحركي .

و يعرفها (هارة) بأنها: " إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن " في حين يرى كل من (لارسون) و (يوكم) عن محمد صبحي حسنين على أنها "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع" .

أما تعريف المرونة لتامر محسن عن (باروفوز) "إنها تعبير عن مدى و سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة " .

أما الباحث فيرى المرونة هي: التي تعطي حركات كاملة في المفاصل .

وتختلف درجة المرونة من رياضي إلى آخر طبقاً إلى الإمكانيات (التشريحية- الفيزيولوجية) للرياضي ، و تختلف بدرجة

كبيرة من إمكانية الأوتار و العضلات و الأربطة على الاستطالة .

إن احتقار اللاعب لهذه الصفة يؤدي إلى صعوبات كثيرة منها :

- عدم إمكانية اللاعب من سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي .

- سهولة إصابة اللاعب .

- صعوبة تنمية و تطوير الصفات البدنية الأخرى .

- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق(هارة , 1990, ص:55,56)

إن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة و تشمل جميع أجزاء الجسم لهذا فان المرونة الواجبة لفريق كرة القدم هي ليست ذات نمط واحد حيث تكون المرونة حسب خصوصية مراكز اللاعبين بالإضافة إلى المرونة العامة التي يستوجب توفرها عند جميع اللاعبين لبناء المرونة الخاصة .

كما أن المرونة التي يحتاجها حامل الهدف يجب أن تستجيب لمتطلبات واجبات مراكز حامي الهدف كما أن المرونة التي يحتاجها المدافع تختلف جزئياً على المرونة التي يحتاجها حامي الهدف أو المهاجم. و تتضح أهمية المرونة في كرة القدم خلال المباراة مثل أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة و السيطرة عليها، أو تقوس الجذع خلفاً لاستلام الكرة بالصدر و مرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، و في جميع الاداءات التي تحتاج إلى مرحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير و خاصة أثناء الجري .

و لتنمية و تطوير هذه الصفة يجب إعطاء التمرينات في بداية القسم الرئيسي للتدريب، و ذلك عن طريق التمرينات التي تعمل على زيادة طول العضلة عند تمددها و كذلك الأربطة و الأوتار و المدى أوسع بواسطة التمارين الفردية الخاصة أو بواسطة الزميل (- ممدوح محمدي، محمد علي، 1998، ص: 41)

2- 5 الرشاقة:

إن أي حركة طبيعية يؤديها الفرد بغرض أداء واجبات حركية معينة مثل الوثب لأعلى ما يستطيع أو التقاط كرة أو ما يشبه ذلك فإننا نلاحظ مثل هذه الحركات على درجة مختلفة من حيث الصعوبة في التنفيذ و حسب شكل و نوع المهارة المطلوبة و غالباً هناك أسباب تحديد صعوبة الأداء الحركي .

الرشاقة في ذاتها من الصفات التي تحمل مكانة بارزة من الصفات البدنية الأخرى كما أن لها علاقة بهذه الصفات ولا تقتصر علاقة الرشاقة بالقوة والسرعة فقط وإنما تزداد علاقتهما بالمهارة الحركية وذلك لان هذه الصفة لها خصائص مركبة (Victor Genson, 1994 p : 121)

و لقد كثرت الاختلافات بين الباحثين حول تحديد مفهوم الرشاقة حيث يشير (مانيل Manel) بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

و يعرفها كمال عبد الحميد عن (كيرتين) فيعرفها بأنها " القدرة على ردة الفعل للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة و لا تتطلب تلك القوة العظمى أو القدرة .

أما تعريف الرشاقة في مجال اللعبة فهي " قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بإيقاع سليم.

و لهذا تعتبر الرشاقة من الصفات المهمة للعبة لما تتطلبه من سرعة و توافق في تغيير الاتجاه، و كذلك لإدماج عدة حركات في مهارة واحدة فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بمستوى جيد تكون لديه القدرة على المراوغة بدقة، بالإضافة

إلى المقدرة الجيدة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة و بدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة (إبراهيم شعلان, 1997 ص: 85) إن تمارين تطوير الرشاقة يجب إن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب ، ويمكن وضعها بين تمارين الإحماء و في الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة و بدونها و على شكل مسابقات و ألعاب تتابعيه عند ظهور علامات التعب البدني و العصبي لدى اللاعبين ، و من المستحسن جعل اللاعبين يؤدون ثلاثة أو أربع تمارين للرشاقة في كل فترة تدريبية يومية بالكرة و بدونها(B.Brugg Mann, 1999 p85)

و خلاصة لما تقدم، يرى الباحث أن صفة الرشاقة مهمة للاعبين لكي يتمكنهم من سرعة تعلم و إتقان المهارات المختلفة،

3- متطلبات اللعب في كرة القدم:

لكي تحدد بدقة قدرات و مؤهلات اللاعبين، من الضروري معرفة العوامل الأساسية التي تميز متطلبات كرة القدم الحديثة.

فهذه اللعبة جماعية تتطلب تسجيل عدد كبير من الأهداف في شبكة الغير ،وكذلك صعوبة عمل الفريق جماعيا مع خلق شروط مقبولة للقيام بعمل تكتيكي و استراتيجي ، خلال اللعب يوجد اللاعبون في مواجهة مباشرة مع الخصم وهذا يتطلب نوعية حركية لكل واحد منهم . كما أن حالات اللعب متغيرة بسبب اختيار اللاعبين للحلول السهلة و الصحيحة ، إذ يجب أن تركز على قاعدة التحليل المتغيرة باستمرار مثلا :الجري يحل محله الحركات بالكرة أو المشي و توقعات أو قفز في أغلبية تخصصات النشاط الحركي ،فاللاعبون يستعملون الجري بنسبة كبيرة حيث أن حركتهم تمتاز بالجري التسارعات و الانطلاقات التي ينبغي القيام بها من مختلف الوضعيات بحيث أن السرعة القصوى تحول إلى توقعات مفاجئة و تغير الاتجاه الغير متوقع (زهرا السيد, 2000 ص: 112)

الملاحظات البيداغوجية المتعددة حول نشاطات اللعب و علم النفس الرياضي و علم الحركة إذ تستخدم كوحدة نوعية (ليكشوف)(1965)، توصل إلى خلاصة حول جري اللاعبين في مقابلة بسرعة قصوى (30-60مرة) المسافة ما بين (10-15م) بواسطة هذه الملاحظة البيداغوجية توصل لتحديد الوقت المتوسط للجري، حسب الخطوط بالنسبة للمهاجمين يقدر بـ'28'27"، الجانبين'22'7"، وسط الميدان '28'7"، المدافع الحر '22'7"، المدافعين الجانبيين '20'45". الملاحظات بينت أن الطابع و حجم الأعمال الحركية التي تقدم في الميدان ليست بالنسبة لكل اللاعبين حيث أن تكون حسب لعب الفريق(Knut Dietrich 1983 p11) كما تدخل في ذلك الأوامر المقدمة حول اللعب من طرف المدرب و كل ما يحيط و يتعلق باللعب، نلاحظ أن لاعبي وسط الميدان موجودين في المرتبة الأولى حسب عدد الحركات المقدمة و المقياس المتوسط للحركات يساوي (106)، أما المهاجمين عدد حركاتهم (86) و المدافع الحر بـ(50).

حاليا تطوير التحكم في الجانب التقني يتطلب من اللاعب :إن حجم النشاط الحركي ليس نفسه بالنسبة لكل لاعب حيث يتدخل للمكان الذي يلعب فيه بالنسبة للخصم حسب مخطط اللعب.

وحسب الملاحظات المقدمة فان وسط الميدان له مقياس كبير لقدرة اللاعب خلال المقابلة و يأتي بعده المهاجمين والجناحين و المدافعين (الحر ، الجانبين) (ثامر محسن، وواثق ناجي , 1989 ص:47)

كرة القدم تتطلب معرفة استعمال الحركات السهلة في حالات لعب مناسبة وفي شروط لكرة ثابتة و متحركة للخصم الدراسات التي أقيمت على نشاط تقني - تكتيكي لفرق و لاعبين مشهورين بينت أن التمريرة القصيرة ، تبقى الحركة الأساسية في المقابلة حسب ("نيفميوف" و "أ.فوكسين" و "أ.جوس ن.") عن ثامر محسن.

- تطوير تقني لكل أنواع التمرير في شروط صعبة بسرعة كبيرة، وتدرج إجباري في رفع و تطوير كيفية المراوغة - تطوير طرق استقبال الكرة من طرف اللاعبين وفي كل المراكز.

- خلق تحكم كبير في تقديم الكرة للحركات التقنية من طرف المهاجمين و المدافعين ووسط الميدان

4- الإعداد البدني للاعب كرة القدم :

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني و الخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخطيطة، ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري و الخططي و التمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات : السرعة، القوة التحمل، الرشاقة والمرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد و خلال فترة المباريات (Nicole Dechavrane , 1989 p :32)

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبتان نظرا لطول فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفة بدنية مثلا كالسرعة لا يتمكن اللاعب من تطويرها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فانه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا (محمد عبده مغني إبراهيم , 200ص:15)

ولقد أظهرت البحوث العلمية التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة و التحمل في نفس الوقت ، و بالعكس فان العمل و التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن لذلك فان من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة كبيرة و الإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلى إعداد بدني عام و إعداد بدني خاص . فالعام يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه، أما الخاص فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة القدم، و الوصول به إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للمنافسة في كرة القدم و العمل على دوام تطويره .

وعموماً فالإعداد البدني العام و الخاص للاعب كرة القدم لا يمكن فصلهما عن بعضهما، بل يكمل كل منهما الآخر و خلال الفترة الإعدادية فإننا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتين الإعداد الخاص و الإعداد للمباريات لتحقيق لياقة اللاعب (ناديوسكي بوتوفسكي، 1989 ص: 23)

5- الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في دور إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم بالسيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن و مرافق جيدة تسهل له القدرة على الهجوم و الوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف. إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و المنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حيث تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية و الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة حيث يستطيع تأديتها بصورة آلية و متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانوني للعبة كرة القدم (د/حسن السيد أبو عبده، 2010 ص، 67)

6- المهارات الأساسية لكرة القدم

إن قيمة الفريق الرياضي ومستواه يحدده المستوى المهاري والخططي والبدني والصفات الإرادية للاعبي ذلك الفريق، وأن المستوى الجيد أو اللائق للمهارات يمكن تحقيقه بالعمل من الأساس مع اللاعبين الأواسط. وليس تعلم المهارة الأساسية هدفا في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو خصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة.

وقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة عن مفهوم المهارات الأساسية بأنه مركب من العوامل التالية : (Wade and Yonker) "فعرها كل من وايد ويونكر التكيف، المهارة الفردية، اللعب الفرقي ومعرفة قوانين اللعبة".

ويعرفها عصام عبد الخالق عن (هرتس) " (الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي " أما (ماتيسوس بولتوفسكي (فيعرف المهارة على أنها " التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السباق الرياضي" (Victor Genson, 1994 p : 181, 182) والمهارة هي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها ولو حللنا طبيعة هذه الفعاليات الفنية نرى أنها في الأساس ترتكز عليها الفعاليات الأخرى بكرة القدم كالتكتيك و بات من المؤكد أنه بدون فعاليات فنية لا يستطيع الفريق كأفراد أو جماعة تأدية واجباته الخططية وتحقيق الفوز على الخصم.

وتتملك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية، ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الأصناف الصغرى للوصول إلى المستويات العليا، إذ أنها تساعد على زيادة إمكانية اللاعب والفريق الخططية وتوفير الثقة والاقتصاد في الأداء بجهد ووقت أقل فضلا عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب في ظروف المنافسة (rewe taelman, 1990p : 34)

إن متطلبات اللعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى فني (تكتيكي) متقدم لأنها الركيزة الأساسية لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم (د/ زهران عبد الله, 2005, ص:25)

والمهارة الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى الأقسام التالية:

❖ -مهارات أساسية بدنية (دون كرة) وتشمل:

أ-الجري وتغير الاتجاه.

ب-الوثب.

ج-الخداع والتمويه بالجسم (الخدعة البدنية).

❖ -مهارات أساسية بالكرة، وتشمل:

أ-ضرب الكرة بالقدم

ب- الجري بالكرة

ج-السيطرة على الكرة

د-الخداع والمراوغة

هـ- ضرب الكرة بالرأس

و-المهاجمة

ز- رمية التماس ح- مهارات حارس المرمى .

إن المهارات أعلاه هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم، ومنها تشتق مهارات أخرى مثل المناولة بأنواعها القصيرة، المتوسط أو الطويلة، ومهارات قطع اقتناص الكرة، وتدخل جميعها ضمن مهارات ركل الكرة (مفتي إبراهيم , 1994 ص:19)

وفيما يلي عرض لأهم المهارات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم:

7- المهارات الأساسية البدنية

7-1- الجري وتغير الاتجاه:

يتميز جري اللاعب بالكرة بأن يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه بالكرة، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركاته في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم. ومن الضروري أن يحصل اللاعب على أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى ومهما كانت

سرعة اللاعب، فإن الركض بخطوات قصيرة سريعة هي من صفات لاعبي كرة القدم، لأننا نتمكن بذلك من تغيير سرعة الجري وزاوية اتجاه الجري، ونتمكن من الوقوف خلال أمتار قليلة أي بأقل مسافة.

7-2- الوثب:

يتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون من الوثب من الوقوف، أو بعد الجري جانبا أو خلفا ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا (زهرا عبد الله، 2005 ص: 25)

ومهما كانت طريقة القفز، فإنها تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم (حسب قوس الكرة)، وأن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أمور في غاية الأهمية. والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم، واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيدا (مفتي إبراهيم، مرجع سابق ص: 19)

7-3- الخداع والتمويه بالجسم :

كل خدعة تتم بدون كرة تسمى الخدعة البدنية، وتؤدي حركات الخداع بالخدع والرجلين، حيث يعتمد على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد، إضافة إلى المقدرة على التوقع السليم.

8-المهارات الأساسية بالكرة:

8-1-ضرب الكرة بالقدم (ركل الكرة):

إن مهارة ركل الكرة بالقدم من أكثر المهارات أهمية في لعبة كرة القدم نظرا لأنها الأكثر استخداما طوال زمن المباراة مما جعل اللعبة تكتسب هذه التسمية. ويستخدم ركل الكرة بالقدم في التصويب على المرمى والمناولة وفي تشتيت الكرة، وأن نسبة ركل الكرة بالقدم بقصد المناولة أكثر من التصويب أو التشتيت ويحصل الفريق على دعائم تحقيق الإنجاز والتفوق إذا تمكن لاعبه إجادة ركل الكرة بجميع أنواعه بحيث يؤديون المناولات بدقة ونجاح أثناء المنافسة ويجيدون التصويب من مختلف المناطق ويتميزون بالثقة بالنفس (جارس ميوز، 1990 ص: 106)

وقد حددت الأنواع الرئيسية لمهارة ركل الكرة بالقدم بما يلي:

- الركل بوجه القدم
- الركل بداخل القد
- الركل بخارج القدم
- الركل بمقدمة القدم

- الركل الطائر
- الركل بكعب القدم.

8-2- المناولة:

إن الانسجام والتفاهم بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الضرورية لمتطلبات اللعب الجماعي الحديث والتي تفرض على اللاعبين حاجة أساسية هي امتلاكه للمناولة الدقيقة والناجحة للكرة بالقدمين أو بالرأس، مما يسهل المهمة على اللاعب المتسلم سواء أكانت المناولة مباشرة أو إلى الفراغ المناسب إذ " أنه ليس هنالك من شيء يحطم الفريق أو اللاعب أكثر من المحاولة غير (الدقيقة "وبالمقابل فهي تبني الثقة لدى أفراد الفريق قدر المناولات الجيدة بين اللاعبين(مفني إبراهيم 1994 ص:19-20).

وتعد المناولات المختلفة العنصر الأساسي في نقل الكرة تجاه هدف الخصم بأسرع وقت ممكن، وبها تتميز نوعية المباراة ولكن من الأسباب التي تؤدي إلى هجوم فعال ومؤثر على مرمى الفريق المنافس، لذلك يجب تفادي المناولات الصعبة التي تحتاج وقتاً أطول من قبل الزميل للسيطرة عليها، فضلاً عن ذلك ضرورة وجوب مراعاة الظروف الخارجية في نوعية المناولات كتأثيرات الطقس من شدة الرياح أو طبيعة أرض الملعب.

وعلى العموم فإن هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح المناولة وهي:

- أ- حاجتها إلى أن تكون دقيقة.
- ب- حاجتها إلى أن تكون بسيطة
- ت- حاجتها إلى أن تكون سريعة

وتنقسم المناولات إلى ثلاثة أقسام من حيث الطول هي:

- المناولات القصيرة ما بين 3 - 15 ياردة.

- المناولات المتوسطة ما بين 15 - 25 ياردة.

- المناولات الطويلة ما يزيد عن 25 ياردة (Alain Mischel , 1998 p : 47,48)

ويرى الباحث بأن المناولات أول مستلزمات وأساس الاتصال الوثيق بين اللاعبين، وتؤدي إما بالقدم أو بالرأس لمسافات قصيرة أو طويلة، فوق سطح الأرض أو في الهواء، ولا يستطيع اللاعبون تنفيذ خطط اللعب البارعة إلا إذا وصل مستوى مناولاتهم إلى درجة كبيرة من الدقة، والمناولة أول عامل في كيان الحركات الجماعية الناجحة للفريق المتعاون ولاسيما في اللعب الحديث، وعليه يجب أن تعطى لها الأولوية في التدريب خاصة مع الأصناف الصغرى على أن تؤدي بدقة وبشكل اعتيادي بسيط لا يحتاج إلى التفكير الكبير، ومع مراحل التدريب التالية يجري تعليم الأواسط ضبط المناولات من مسافات مختلفة وبالقدمين والرأس " لأنه مهما كانت مهارة اللاعب في الدحرجة فإن من الواجب أن تتوافر له القدرة على أداء المناولات الجيدة. والقدرة على اتخاذ المواقف لتسلم المناولات (Knut Deitrich 1983 p : 110,111)

8-3- التصويب في المرمى:

يعد التصويب في المرمى واحداً من أهم أجزاء اللعب الهجومية بل يعد واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أتيح له التصويب على المرمى ولذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية وتحمل المسؤولية لأن التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على ذكاء اللاعب وحسب تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي أقصر وقت مستخدماً سرعة التفكير والتنفيذ.

أن التصويب الناجح هو السلاح القوي الذي يجب أن يحمله الفريق في أثناء المباراة، وتتم بوجود شروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارات، إذا " إن كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب له أهمية متساوية، إلا أنه لا يشترط دائماً أن يتم التصويب بوجود كل الشروط ولكن الدقة هي أكثر الشروط أولوية وأهمية تحقيق التصويب الناجح ، ومن خلال تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في الأداء.

إن إجادة اللاعب لعملية الخداع قبل التصويب تفسح المجال أمام المهاجم للتخلص من المدافع أو لا ومن احتلال منطقة أفضل وأقرب من التهديد ثانياً، إذ التصويب في المرمى غالباً ما يكون ذات تأثير كبير كلما اقترب مكان التصويب من المرمى والتهديد الفعال يمكن تحقيقه عن طريق اللعب الهجومية أو الفردي، لذا فإن اللاعب الذي يحققه عن طريق اللعب الهجومية أو الفردي، لذا فإن اللاعب الذي يتميز بهذه الصفة يكون أكثر كفاءة في تنفيذ التصويب، كونه أصعب وأهم واجب خططي يكلف به اللاعب ولا سيما إذا واجه دفاعاً صلباً، وهذا ما يؤكد جارلس هوجز " (أن عملية التهديد ليس بالعملية السهلة لما تطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز هدف" وفي رأي الباحث أن مهارة التصويب على المرمى تعد من أهم العناصر المهارية كركل الكرة إن لم نقل هي اللعبة في حد ذاتها، بحيث تشكل نسبة كبيرة لارتقاء اللاعب مهارياً، لذا يجب أن يلازم تعليم الأصناف الصغرى وعملية التصويب هذه تكون بالقدمين فضلاً عن أنه يجب التركيز في ذلك على الدقة ثم القوة والسرعة المناسبة ومن مسافات بعيدة ومختلفة كما لهذه) التصويبات من أهمية في جانب المباشرة الكبيرة.

إن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم فضلاً عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستوجه إليه الكرة واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية والنفسية والخارجية، وعموماً كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب إلى المرمى بدقة في المكان المناسب بالقوة المناسبة.

8-4 - السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة تحكّم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس وشعور يجعله يتوقع سرعة الكرة وقوتها أو اتجاه سيرها وكيفية السيطرة عليها والتصرف بها بما يحتم تنفيذ حفظ اللعب بنجاح، وفيما يأتي عرض لأسس السيطرة على الكرة.

أ-الإخماد (التسلم) (الكتم) (استقبال الكرة):

وهو يعني امتلاك الكرة والتصرف بها حسب ما يتطلبه الموقف في المباراة، ويعد من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها، لأن الفشل في السيطرة على الكرة يؤدي إلى فقدانها، إذ أن بدون إتقانها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالتهديف أو المناولة و القيام بالمراوغة بطريقة صحيحة وناجحة. وفي اللعب الحديث تؤدي السرعة دورا كبيرا فضلا عن الدقة التي تقع في المقام الأول، وهي في ذلك يعتمد على قدرة اللاعب على إخماد الكرة و سرعة التصرف بها حيث أن سيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته وتجعل تصرفه دقيقا، فاللعب السريع بعيدا عن الدقة يسبب فقدان الكرة(إبراهيم شعلان , 1997 ص:85)

إن استقبال الكرات العالية مع استخدام الخدعة أثناء الإخماد أحد أهم مفاتيح مقدرة اللاعب على خلق المساحات لنفسه فضلا عن " أنه ذو فائدة كبيرة لأن الخصم سيكون متأخرا عنه تفكيرا وزمنا . "وعلى اللاعب أن يتعلم إخماد الكرات المحلقة بأسرع وأبجح طريقة مهما صعبت الحالة(محمد رضا الوفار , 2003 ص:133)

ويمكن إخماد الكرة بمختلف أجزاء الجسم، ولكن أكثر الأنواع استخداما هي:

1-الرجلان (ويتضمن الإخماد بوجه القدم وخارجه وداخله وباطنه).

2 - الخدع.

3- الرأس.

ومما تقدم فإن مهارة الإخماد واحدة من أهم المفاتيح التي لا يمكن لأي لاعب أن يستغني عنها لأن أداء جميع المهارات يتوقف على مدى إتقان اللاعب في إخماد الكرة ثم التصرف فيها بضوء الخطط الموضوعة.

8-5-الجري بالكرة(الدرجة) (المحاورة):

إن الجري بالكرة هو تسلسل لعملية الإخماد أو سيطرة متواصلة على الكرة، وإذا أذاها اللاعب في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة، وأن الجري بالكرة من المهارات المهمة التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين خلال المنافسات حيث أنها " فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب "واللاعب الماهر أن يتصرف ويتوافق بين سرعة الجري والتحكم بالكرة، وأن يعرف تماما متى يعطي مناولة ومن يصوب على وفق ظروف (المباراة وبذلك فإن لعبه لا يكون مكشوبا للخصم ويصعب السيطرة عليه)(Richard Fays, 1997 p :36)

ويعد الجري بالكرة من المهارات الفردية، إذا استخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم، وهناك وسيلتان للتقدم بالكرة أولا هما الدرجة وثانيهما المناولات بين أعضاء الفريق الواحد، وهذا يعني أنه كلما كانت المباراة أكثر جماعية قلت أهمية هذه المهارات، وعلى العموم فإن تطور خطط اللعب الحديثة واعتمادها على السرعة بالأداء والعمل الجماعي، يفضل التقدم نحو المرمى الخصم عن طريق المناولات المختلفة لكون الكرة أسرع من اللاعب " وهذا يعني أن المناولة أسرع من الدرجة. " (Alain mischec, 1991 p :15.16)

ويرى خطي مختار أن هنالك ثلاثة أنواع رئيسية للجري بالكرة وهي:

- 1- بوجه القدم الخارجي.
- 2- بوجه القدم الداخلي.
- 3- بوجه القدم الأمامي.

أن الغرض من الانتقال بالكرة لدحرجتها أو المحاورة بها ليس غاية بل وسيلة للوصول إلى الغاية التي يبغيها اللاعب فاللاعب الجيد يهدف من وراء الجري بالكرة إلى ما يأتي:

- 1- التخلص من الخصم.
 - 2- الاحتفاظ بالكرة لتأخر اللعب وكسب الوقت
 - 3- سحب اللاعب الخصم لخلق مساحة شاغرة لزميل.
 - 4- خلق الفرص من أجل المناولة والتهديف
- وثمة عوامل تؤثر في انتقال اللاعب بالكرة أهمها:

- 1- سرعة اللاعب في أثناء الحركة
- 2- موقع الخصم
- 3- نوعية أرض المساحة
- 4- الريح

في أثناء التجربة يجب أن يوزع اللاعب نظره بين الكرة و الساحة.

ومما تقدم يمكن إرجاع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم) يتعرف في الكرة أثناء حركته، مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة بحيث يجب أن تتوفر للمدحرج القدرة على سرعة الحركة و سرعة الاستجابة في أثناء الجري بالكرة .و السرعة مع السيطرة على الكرة و القدرة على المحاورة والانحراف و الدوران متى شاء، كما يجب أن يتوافر له الإحساس بالخداع القائم على إدراك استجابات المنافس لتحركات المدحرج المختلفة، وأن يمتلك القدرة على العمل في حيز محدود، والثقة حين مواجهة مهاجمة عنيدة كما أنه يجب أن تزداد السرعة والسيطرة على الكرة أثناء الدحرجة، وأن تتوافر القدرة على التخلص من المنافس والتغريب به (العزير كونيّة ص: 19 , 20)

8- 6 تنطيط الكرة:

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الصعبة والفعالة" والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس "وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح للاعب أن يكون لديه الوقت والمسافة اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده بطريقة سليمة .وعلى الرغم من أن أغلب المصادر والمراجع لا تعد مهارة تنطيط الكرة مهارة مستقلة وذلك لوجود خصم يعرقل استمرار أدائها أو لأنها لا تؤدي دورا فعالا في تنفيذ خطط اللعب، وتحتاج إلى وقت أكبر عند التقدم إلى الأمام، إلا أنه يمكن عن طريقها معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة. والتحكم بها

والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة من أجزاء الجسم .ومن ثم فإن اللاعب الذي يستطيع تنطيط الكرة بأكثر عدد من المرات وبسرعة سيكون حتماً أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع تنطيط الكرة بالكفاية نفسها. ويرى الباحث أن مهارة تنطيط الكرة استعملت بكثرة خاصة في كأس العالم الأخيرة 2014 ولذا تعتبر الآن من المهارات الأساسية المهمة والتي يجب على اللاعب إتقانها في مختلف الظروف ولاسيما في تدريب الأكاير فهي وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية.

-أساسها مهارة تنطيط الكرة في الهواء وخاصة بالنسبة للمهاجمين بحيث تجعل اللاعب يتوجه نحو هدف الخصم مباشرة كما أنها تؤمن من نوع من الخدعة المناسبة وهي على الرغم من قلة استخدامها في الملعب فإنها تستخدم في حالات منها:

1- أنانية اللاعب الذي يريد أن يتمتع باللعب وحده.

2- حب الظهور أمام الجمهور

3- تأخير اللعب

4- نرفزة الخصم

5- في الحالات والمواقف الصعبة.

6- الظروف الخارجية، كوعرة أرضية الملعب، أم أنها مليئة بالمياه.

7- التخلص من الخصم (Victor Genson.1994 p :18)

8-7- ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب قاعدي متواصل، وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها آلياً، برد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للرأس في المكان الصحيح، بالإضافة إلى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة باتزان ومرونة، وخاصة أن العينين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملامسة الكرة للرأس نتيجة الصدمة، ولذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولاً، وبإبقاء العينين مفتوحتين ثانياً (Jean-emmanuel1994 p:18) وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاثة هي:

-التصويب

-التمرير بين أفراد الفريق الواحد

-الدفاع عن مرمى الفريق

والتكنيك الصحيح هو ضرب الكرة بمقدمة جبهة الرأس، وهذا يتيح للاعب الكرة ضرب الكرة العالية سواء من الوقوف على الأرض أو من الوثب عالياً أو من الطيران إلى الأمام في الهواء.

ويقول تامر حسن عن (وارنر وولف) عن قوة القفز " إن قوة القفز عند اللاعب تنمو بصورة تدريجية وتفقد بسرعة إذا لم يواصل اللاعب التدريب على ذلك".

"إن عملية ضرب الكرة بالرأس هي عملية حركة جميع أعضاء الجسم وخاصة الجذع الذي يعطي القوة لعضلات الرقبة وبدورها إلى الرأس فالكرة" (Mokni Saied ,1987p :15)

ولأداء حركة لعب الكرة بالرأس من الوثب يجب ضبط التوقيت الصحيح، بحيث يجري الاتصال بالكرة في اللحظة المناسبة، ويكون الارتقاء للوثب عادة بالقدمين معا، إذا كان الوثب من الثبات، أما إذا أدى من الجري فيحسن أن يكون بقدم واحدة خاصة إذا أريد الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

ولأداء لعب الكرة بالرأس إلى الجانبين، فإن الجبهة هي تقوم بالعمل بعد أن يلف الجذع إلى الجهة المطلوبة، فيواجه الرأس الكرة كما في الضرب إلى الأمام، وتؤدي حركة اللف هذه إذا كان الأداء من الوقوف أو من الوثب وهذا يحتاج إلى توقيت يكتسب بالتدريب المستمر.

ولأداء لعب الكرة بالرأس لتوجيهها إلى الخلف، تضرب بأعلى الجبهة أو بأعلى الرأس، مع التركيز على ميل الرأس للخلف ودفع الأرض بالقدمين بخفة خلف الكرة وفي الاتجاه المطلوب. (زهران السيد، 2000 ص: 46 , 47)

ولأداء لعب الكرة بالرأس لتوجيهها إلى أسفل، خاصة للتصويب على المرمى، تضرب الكرة من أعلاها بينما تتجه الجبهة أثناء الضرب إلى الأمام وإلى الأسفل.

وحتى يتقن اللاعب أداء الكرة بالرأس يجب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة، وعلى الدقة في اختيار نقطة اتصال الجبهة بالكرة من جهة أخرى، خاصة وأن ظروف اللعب كثيرا ماتضطّر اللاعب لأداء هذه الحركة محاطا بلاعب أو بلاعبين أو أكثر من الفريق المضاد، مما يستدعي السرعة في تنفيذ الحركة حتى يسبقه في أدائها.

8-8- المهاجمة:

المهاجمة هي الوسيلة التي يعتمد إليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم، سواء عن طريق قطع التميريات أو التصويبات أو بإيقاف الكرة بين قدمي الخصم ثم الاستحواذ عليها. والمهاجمة من المبادئ الأساسية الرئيسية الواجب إتقانها، ولكن تؤدي المهاجمة بطريقة صحيحة، يصحبها غالبا دفع الخصم بالكتف لإجباره على الابتعاد عن الكرة، أو لجعله يفقد توازنه فيسهل اقتناص الكرة منه (عادل عبد البصير علي، 2004 ص: 55)

وإتقان هذه المهارات لا يأتي عن طريق التدريبات الاصطناعية، وإنما يكتسب عن طريق الخبرة التي يمر بها أثناء المباريات وتهدف المهاجمة إلى:

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من الخصم.
- إبعاد الخصم المستحوذ على الكرة
- تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم.
- قطع الكرة قبل أن تصل إلى الخصم.

ويمكن تقسيم المهاجمة إلى أنواع هي:

-المكاتفة (الكتف).

-قطع الكرة.

-المهاجمة الجانبية أو الأمامية.

- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو من الخلف دون ارتكاب مخالفة (Bruno Bini, 1997 p :28)

وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البدنية والنفسية:

- القوة: وتتمثل في قوة الكتفين للقيام بالمكافحة القانونية، وقوة عضلات الجذع عند أداء المهاجمة الرجولية

- الرشاقة: وتتمثل في قدرة اللاعب المدافع في تغيير اتجاهات جسمية بسرعة، وفقا لمتطلبات وأوضاع اللاعب المهاجم وذلك عند الكفاح لاستخلاص الكرة.

- الشجاعة: فالكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر، قد يتعرض اللاعب المدافع للأذى أو الإصابة عند الانقباض لاستخلاص الكرة من الخصم، مهما كانت صفاته البدنية.

8-9- التصميم :

وهذه ناحية نفسية ذات أهمية كبرى، والتصميم هنا يعني مهاجمة الخصم في اللحظة المناسبة بدون تردد.

8-10-رمية التماس أو الرمية الجانبية:

يستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء، ويمكن أن ترمى إلى أي اتجاه، من النقطة التي خرجها فيها عن الخط، ويجب على الرامي أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في الخطة رمي الكرة، وأن يكون جزء من كل قدم أما على خط التماس أو خارجه، وأن يرمي الكرة من فوق رأسه (كورت مايل , 1989ص:255)

ولكي تؤدي الرمية الجانبية بشكل صحيح وتكون لها فعالية كبيرة يجب أن تشمل حركة أداؤها ما يلي:

- تقوس الجذع إلى الخلف.

-تحريك الجذع بسرعة إلى الأمام.

-سيطرة تامة على الكرة بالأصابع.

-مد الذراعين إلى أعلى وإلى الأمام

8-11-المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق و هو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات و مركزة في مؤخرة الدفاع يتيح توجيه زملائه في عمليات الهجوم، سريع الاستجابة، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة و مهارات نفسية عالية.

ومن واجبات حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح، و يتحرك بدقة بطريقة خطوية مدروسة، و هذا يتطلب منه مراقبة دائمة، و اكتساب مهارات أساسية به كمسك الكرة الأرضية و العالية من ارتفاع البطن، أو الصدر أو الرأس و مهارات ضرب الكرة باليد أو تحويلها جانبية او عالية، كما يحتاج الحارس إلى مهارة ضرب لكرة. (خليل خليل، 1988، ص32).

إن حركة الجسم بأكمله ضرورية جداً إذا أراد الرامي أن تكون الرمية بعيدة وتنفيذ بطريقة الركض، ورمية التماس تستدعي التمرن على تقوية عضلات الذراعين والكتف والخذع، ومن المستحسن التمرن بالكرات الطبية (محمد عبده، 200، ص: 19، 21)

9 - المتطلبات الخطوية للاعب كرة القدم الحديثة:

9-1 مفهوم الإعداد الخطوي:

الإعداد الخطوي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية و يزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي و النفسي على الفري و يعني الإعداد الخطوي حسب مفتي إبراهيم حمادة "اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات و المعارف المتصلة بها بالقدر الكافيين و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة. (مفتي إبراهيم حمادة، 1994 ص29)

9-2 أقسام خطط اللعب :

اتفق كل من مفتي إبراهيم حمادة (-مفتي إبراهيم حمادة، 1994 ص:32) و محمود أبو العينين (محمود أبو العينين ، 1998 ص 33). على تقسيم خطط اللعب إلى خطط اللعب الهجومية وخطط اللعب الدفاعية.

9-2-1 خطط اللعب الدفاعية :

من المؤكد قطعاً أن الدفاع أهمية واضحة في هجوم الفريق المضاد تسجيل أهداف في مرمى الفريق، و ان الدفاع المنظم المتين يبعث الثقة في هجوم في هجوم الفريق، بل انه كلما كانت وسائل الدفاع تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمفرده الاستحواذ على الكرة، و أن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة بطريقة سليمة ومنظمة، و يمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعية الى:

أ - خطط اللعب الدفاعية الفردية :

يجب على لاعب الدفاع أن يدرك ويتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين لاعبي الفريق المنافس حتى يتمكن من التصرف بطريقة سليمة سواء في أخذ المكان المناسب في الدفاع أو تغطية الزميل أو المهاجمة في الوقت المناسب ويرى حنفي محمود مختار "أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية نجد:

-اختيار الموقع المناسب .

-المراقبة و التغطية.

- تحركات مضايقة المنافس.

ب - خطط اللعب الدفاعية الجماعية :

أما خطط اللعب الدفاعية الجماعية فهي التي تعتمد على مقدرة كل لاعب التحرك على أداء واجباته و العمل الجماعي والعمل الجماعي على تغطية المنطقة لتفادي الأهداف؛ نجد اليوم المهاجم يرجع لمساعدة الدفاع حتى يصبح عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين، ويقتضي تعلم الدفاع الجماعي تفهما دائما من تعلم الدفاع لطرق الدفاع نظريا.

من خلال الشرح على السبورة، وعمليا في مكان الملعب و كيف يتحرك الدفاع كمجموعة .و يرى حنفي محمود مختار أن من أهم وسائل.

تنفيذ خطط اللعب الدفاعية نجد :

-التغطية.

-تنظيم الدفاع.

و نجد ثلاثة أنواع من الدفاع :

- الدفاع رجل لرجل :وهذه الطريقة يكون كل لاعب مدافعا و يرافق مهاجما معينا وأن ترجع الكرة منه أو يحمي هدفه .
- الدفاع المنطقية: و تقسم منطقة الدفاع إلى مناطق يعمل اللاعبون على الدفاع عليها، و تدخل هذه الطريقة في أغلب طرق اللعب المختلفة، و يكون أساس الدفاع هنا تعطيل هجوم الفريق المضاد حتى يتم:ن باقي المدافعين ن العودة لمساعدة.

- الدفاع المركب :و هذا النوع من الدفاع ما هو إلا الربط بين المنطقة و دفاع رجل .

9-2-2 خطط اللعب الهجومية :

و تهدف أساسا الى تمكين الفرق من اصابة الفريق المضاد بأكثر ممكن من الأهداف، وكقاعدة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الفريق على مستوى عالي من المهارات الأساسية أكبر من لاعبي الدفاع وتنقسم الخطط الهجومية الى:

-خطط اللعب الهجومية الفردية.

-خطط اللعب الهجومية الجماعية.

أ. خطط اللعب الهجومية الفردية: و هي كل التحركات و المهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده داخل الاطار

العام لخطط اللعب الهجومية .

و من أهم وسائل تنفيذ الخطط اللعب الهجومية الفردية :

✓ المراوغة.

✓ الخداع و التمويه بالكرة و بدون كرة.

✓ التصويب ..

✓ الجري بالكرة

ب. **خطط اللعب الهجومية الجماعية:** ان اللعب الجماعي يتطلب تعاون ومساعدة كل الفريق، و هذا يعني تكاتف الأحد عشرة لاعبا في الفريق في تناول الكرة بينهم بالسرعة و الدقة و الحرص على فقدانها حتى يتقدموا الى الهدف الفريق المضاد لغرض التسجيل ان أمكن .

وتنقسم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الجماعية الى اللعب الجماعي على مايلي:

- تمرير الكرة.

-أخذ الفراغ.

-التحركات المتكررة.

-تبادل تمرير الكرة تمرير (واحد -اثنين).

-الوصول الى خط المرمى و لعب الكرة خلفا.

- تحويل اللعب من الجهة إلى أخرى

أما أنواع الهجوم فهناك نوعان:

_ **الهجوم المضاد:** و هو الهجوم المفاجيء أو السريع للفريق من حالة الدفاع الى حالة الهجوم، كتمرير كرة طويلة في العمق الى لاعب مهاجم متقدم.

_ **الهجوم المنظم و المتدرج:** و هو الذي يقوم به الفرق بطريقة منظمة بينائه عندما يكون دفاع الخصم مركزا، و على الفريق المهاجم حينئذ أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات في الدفاع.

9-3 - تقسيم اللاعبين من حيث أداء الواجبات الخططية حسب المراكز :

يرى الكثير من المدربين أن لكل لاعبي الفريق أدوار وواجبات خططية مرتبطة بطبيعة المركز الذي يلعبه، و عالية وجب على كل مدرب أن يوضح لكل لاعب خاصة الناشئين أهم الواجبات الخططية الدفاعية و الهجومية المنتظر منهم .

و يرى مفتي ابراهيم أن أهم الواجبات الخططية الدفاعية و الهجومية التي يجب أن يتجلى بها لاعب كرة القدم حسب كل مركز هي: (حنفي ابراهيم حمادة القاهرة 1994، ص235).

9-3-1 حارس المرمى :

إن الحارس المرمى في كرة القدم واجبات و صفات مميزة تتناسب و الدور الكبير الذي يديه الفريق اذ يمثل آخر خط من الخطوط الدفاع و أول خط من الخطوط الهجوم و عليه يتقرر في الكثير من الأحيان مصير المباراة و يتطلب من الحارس المرمى واجبات عديدة و هي :

أ- من الناحية الدفاعية:

- صد و تشتيت تصويبات الخصم.
- مراقبة لاعبي الخصم القريبين من المرمى.
- اتخاذ القرار بمقدار خروجه من المرمى لأية مسافة.
- توجيه زملائه المدافعين و تنظيم صفوفهم و تصحيح أخطائهم.
- يجب على الحارس المرمى أن يقف بين قائمين المرمى في مكان يستطيع فيه أن يقفز نحو اليمين أو اليسار.

ب- من الناحية الهجومية:

- يقوم بالخطوة الأولى في الهجوم فهو الذي يحدد نوعه بين الهجوم السريع والمنظم.
- اتخاذ الوضع الابتدائي لتنفيذ الخطة.
- استخدام الطرق الصحيحة لتنفيذ الهجوم لأن حركاته الهجومية في الفريق ترفع من روحهم المعنوية.

9-3-2 - لاعبو خط الدفاع :

أولاً: الظهير الجانبي (الظهير الأيمن و الظهير الأيسر) (رقم 2 و 3) :

ان المهمة الأولى لظهيري الجانبي سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أما المهاجمين للفريق المنافس في منطقة الأجنحة و يجب أن يتميز الظهير بالجرأة و التصميم و عدم التخاذل. و من أهم واجباتهم الخططية:

أ- من الناحية الدفاعية:

- يأخذ المكان الصحيح الذي يراعي فيه النقاط التالية:
- يقف اللاعب على امتداد الواصل بين الكرة و المرمى.
- يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقاة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة الى المهاجم آخر.
- يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم المتواجد في منطقة القيام بالمراوغة و التقدم الى الأمام.
- يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع الى وضع تغطية.
- يعمل على دفع الهجمات و ابقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على ترجمة لاستخلاصها، و تحديد سرعة رد الفعل و دقة نجاح مهمة مهاجم بإضافة إلى تعرف الظهير على أفضل أسلوب لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم.

- الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح فبعضهم يحاول المرور بالكرة الى الداخل و البعض الآخر يهدف الى المرور للخارج و على الظهير أن يكون حذرا منذ التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث يحاول زملائه الاستفادة من سرعته.

-القيام بجميع واجبات التغطية على بقاء زملاء خط الظهير.

ب - من الناحية الهجومية:

-مراعاة الأمن في التمرير حيث تشكل التمريرات الأرضية الطويلة و خاصة الأرضية منها في ثلث الملعب الدفاعي خطورة على المرمى الفريق، و على هذا أنه يفضل الابتعاد على التمريرات العرضية لقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصفة عامة.

- اذا ما تطلب الأمر الجري بالكرة على اللاعب أن يؤدي ذلك دون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين، لذلك يجب أن يكون المدافع متأكد من وجود المساحة الحالية و الوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي أن يعود المدافع بالجري السريع أو الى مكان التغطية المفروض أن يوجد فيه اذا ما انتهت الهجمة سواء بخروج الكرة خارج الملعب أو باستحواذ المنافسين عليه.

ثانيا: ظهير الوسط (رقم 04)

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له، و يجب أن يتميز اللاعب بقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض، و في الهواء و اجاد ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أم امامية.

و كذلك ايجاد الرقابة و الضغط على المهاجم و التغطية السليمة و يفضل أن يكون هذا اللاعب متميزا بطول القامة. و من أهم واجباته الخططية:

أ - من الناحية الدفاعية:

ان الواجبات الخططية الدفاعية لظهير الوسط تشبه الى حد كبير واجبات الخططية الدفاعية لظهير الجناح حيث يجب أن يراقب المهاجم الذي يلعب في المنطقة مراقبة كاملة و ذلك بقطع التمريرات التي تلعب إليه الى الواجبات التالية:

- قطع أي تمريرات عرضية بينية تلعب في منطقة سواء كانت على الأرض أو في الهواء.

اذا تحرك رأس الحربة في أثناء اللعب إلى منطقة الجناح و كل من الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن يفقد و واجبات ظهير الجناح في هذه الحالة.

- العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كامل مع الظهير الجناح و الظهير الحر سواء كان بدفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة.

ب - من الناحية الهجومية:

✳️ الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له فرصة التقدم الى الأمام حيث يكون تمريراته الحائطية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين و يجب مراعاة قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه و بين لاعبي خط الظهير و خط الوسط حتى لا يمكن للهجوم المضاد للمنافسين الاقتراب الى المرمى.

✳️ أداء التمريرات الطويلة سواء على الأرض أو في الهواء الى المنطقة الجناحين سواء بهدف تغيير اتجاه الهجمات أو بهدف استغلال المساحة الخالية.

ثالثا: الظهير الحر رقم (05)

ظهر هذا المركز منذ فترة قصيرة اذا ما قيس بتاريخ كرة القدم و يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف لظهير الوسط و ظهير الجناح الى مسافة مناسبة منهم.

و يجب ان يميز هذا اللاعب بالمهارات العالية و الخبرة الطويلة و المقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل و يفضل أن يكون طويل القامة .

من أهم واجباته :

أ- الواجبات الدفاعية:

✳️ يلعب حرا خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق و يكون مستعدا لقطع التمريرات الاختراقية خالاهم.

✳️ العمل على تغطية المساحات خلف زملاءه و العمل على مهاجمة الكرة التي بحوزة المهاجمين اذا ما مر أحدهم من زملائه المدافعين.

✳️ يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل الى اعراضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته أو يقوم بمراقبته عندما يتطلب ذلك و عليه في ذلك أن يخرج له في الوقت المناسب حتى يجد من تورطه بعيدا عن المرمى فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر في يؤدي إلى سهولة التخلص منه، و قيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه و ارشادهم و تصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهير جميعا.

ب - الواجبات الهجومية:

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

9-3-3 لاعبو خط الوسط :

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيه مطلب أساسي للفريق.

بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجباتهم هجومي إلا أنه يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي :

1) لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه 06.

2) لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه 08.

3) لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه 10.

أولاً: لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي رقم: (06)

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة و غالباً ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب الفريق المنافس رأس حرية ثاني .

و يجب أن يتصف اللاعب بمقدره على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية و يتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقتهم.

و من أهم واجباته الخططية :

أ - من الناحية الدفاعية:

✳ يعمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو دفاع رجل لرجل انضمام للاعب خط الظهر التحرك

أمامهم عند وجود الزيادة العددية من الفريق المهاجم.

✳ قد يكلف بمراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

✳ تغطية لاعب الوسط و تغطية عند ارتداد الهجمة على الفريق.

ب - من الناحية الهجومية:

✳ التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين.

✳ المساعدة في بناء الهجمات و تنظيمها.

✳ القيام بالجري الاختراقي بالكرة لتنفيذ تمرير حائطي أو الجري الأمامي بدون الكرة لتحقيق الزيادة العددية أو خلف

المساحات الخالية على أن يراعي تأمين المنطقة نصف الملعب من الناحية الدفاعي.

ثانياً: لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي رقم: (08)

يلعب هذا اللاعب في الطريق العادية خاف قلب الهجوم و هو يقوم بأداء الهجومي من خلال

مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي الفعال .

و من أهم واجباته الخططية :

أ- من الناحية الهجومية:

✳ المشاركة في الهجوم كأى لاعب م لاعبي خط الهجوم.

✳ اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة و ذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة العمل على إيجادها تبادل المراكز مع زملاء.

✳ الاستفادة بوضعه المتأخر نسبيا خلف المهاجمين حيث بالجري الاقتراب و التصويب.

ب- من الناحية الدفاعية :

✳ يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو لاعبي خط الدفاع لأداء الواجبات الهجومية.

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

ثالثا: لاعب خط الوسط صانع الألعاب رقم (10)

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

أ- من الناحية الهجومية :

✳ العمل على البناء الهجمات من خلال التفكير الخلاق و الاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم و اتجاهه و اختيار أنواع التمريبات التي تؤثر تثيرا مباشرا في تشكيل الخطوة على مرمى المنافسين. ✳ تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤية واضحة لمواقف اللاعب المختلفة. ✳ التعاون مع باقي لاعبي خط الوسط و المهاجمين على اختراق دفاع المنافسين. ✳ التصويب المتقن على المرمى.

ب- من الناحية الدفاعية:

✳ الانضمام للمدافعين لقيام بالواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية.

✳ قد يكلف بمراقبة لاعب معين من اللاعبين الفريق المنافس.

9-3-4 لاعبو خط الهجوم :

أولاً: الجناحين (رقم 07 و 11)

يجب أن يتميز من يشغل هذا المركز بالسرعة و أداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية المتقنة و التصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا، و تعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة و أساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين و تكتلهم أمام المرمى .

و من أهم واجباتهم الخططية :

أ - من الناحية الهجومية:

✱ فتح الثغرات في منطقة الجناح و امداد باقي المهاجمين بالكرات العرضي للمرمى.

✱ العمل مع لاعبي خط الوسط و رأس الحربة و الظهر على خلق المساحات الخالية و

استغلالها استغلالا هجوميا مفيدا بالإضافة إلى الجري الحر و تبادل المراكز.

✱ استخدام على خط التماس في المواقف المناسبة لذلك.

✱ العمل على انهاء المحطات بالتصويب القوي مع زملاء المهاجمين.

ب - من الناحية الدفاعية:

✱ مراقبة الظهر في حالة تقدمه أو من يحل هذا المكان. ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه و ذلك من خلال

منطقة حيث يعمل بالتعاون مع الظهر و لاعب خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.

ثانياً: قلب الهجوم رقم: 09

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسيا مهمة التهديد و يجب أن يتميز بالمقدرة على خلق فرص التهديد و استغلالها استغلالا مفيدا، و الطريقة في ذلك في تلك المهارات العالية و التفكير الخلاق، و لابد لمن يشغل هذا المركز أن يتقن المراوغة و التصويب من جميع الأوضاع و الزوايا سواء بالقدم أو بالرأس و تحت ضغط المنافس.

و من أهم واجباته الخططية :

أ - من الناحية الهجومية:

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

✱ العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية و الأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء و ذلك بتصويبها إلى

المرمى.

✱ يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الاختراقية من

حيث الجري الحر و تبادل المراكز و خلق مساحات الخالية.

ب - من الناحية الدفاعية

✳ العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح على الاستحواذ على الكرة منه اذا أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي نحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق.

9-4 أهمية الإعداد الخططي :

إن التطبيق الخططي بما يتوافق بالإمكانات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين يكون سببا رئيسيا للحصول على النتائج الرياضية و الفوز في المباراة، فعندما يتساوى الفريقين في اللياقة البدنية. والمهارات الأساسية و يمتلكون جميعا الصفات الإرادية، تكون القدرة على التصرف الخططي السليمة

10- المتطلبات النفسية ل لاعب كرة القدم (الإعداد النفسي) :

10-1 - مفهوم الإعداد النفسي:

إن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط الإعداد البدني والمهاري والخططي والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعب. ويعرف الإعداد النفسي حسب "مفتي إبراهيم حمادة" على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أحسن السلوك كلا من الأداء البدني، المهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001ص:235) ويعرف الإعداد النفسي حسب غزت محمود كاشف "إلى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عملية الإحساس و الانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على ذكر خصائص الأداء في المواقف اللعب المختلفة و المقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح كما يهدف الإعداد النفسي(غزت محمود كاشف، 1991ص:166)

10-2 - واجبات الإعداد النفسي:

إن من أهم واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الحصول إلى الوصول لأعلى مستوى من المهارات الأساسية و الخططية لكرة القدم.(ناصر حسن علاوي، 1987ص:142)
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في ظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

10-3- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

أصبح اليوم الإعداد النفسي مثله باقي الإعدادات الأخرى، كالإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، لأن تأكد أنه لا يكفي الفريق أن يتمتع لاعبه باللياقة البدنية العالية، و أداء المهارات الأساسية، و تنفيذ الواجبات الخططية بفعالية و إيجابية، دون الصفات الإرادية التي تكون بمثابة الفاصل في النتيجة الرياضية و الفوز في المباراة لذا وجب الربط في تنمية الصفات البدنية والمهارية و الخططية بالصفات الإرادية للاعبين.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في الأداء اللاعب أثناء سير اللعب في الملعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد و طبيعة المقابلة، لذلك أصبح من الواجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب.

والأداء أثناء التدريب والأداء أثناء المباراة، من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على المؤثرات حتى لا يكون عائقاً لأدائه أثناء المباراة. (حنفي محمود مختار مرجع سابق، ص:321).

11- الإعداد الذهني:

إن المتطلبات الذهنية هامة جدا للاعب أثناء المباراة، حيث تزداد قيمتها بوضوح التنافس بصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة، و الإعداد الذهني هو واجب هام من واجبات المدرب التعليمية، ويخطأ كثيرا المدرب الذي يعتقد عدم أهمية هذا الإعداد، ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد الا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة، و الإعداد الذهني يعني كل الطرق و الوسائل الذي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب متخلقا ذا مبادئ يعرف متى وكيف يستخدم مهارته الأساسية ويستغل خبراته الخططية في الوقت المناسب، و الإعداد الذهني والتعليمي النظري يمثل حاليا جزء هاما ضمن التدريب الحديث، ويستحق دائما من المدرب العناية الكافية حتى لا ينعكس ذلك سلبا على اللاعبين أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها، ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعارف تجعله قادرا على التفكير و التصرف السريع أثناء المباراة بالدقة والثبات و الثقة والتوقيت السليم. (د/حنفي محمود مختار، 277)

ثانياً: الدراسات السابقة والمشابهة:

1- الدراسات العربية:

تحت عنوان: تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية و الوسط و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم . مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه. من إعداد الدكتور: عبد القادر ناصر, جامعة الجزائر, 2005-2006.

• الإطار المنهجي:

تكونت عينة البحث من (112) لاعب إلا أن الباحث استبعد بعض اللاعبين بعد إجراء التجربة الرئيسية، و اللاعبون الذين تم استثناءهم هم:

-اللاعبون المصابون.

-اللاعبون الذين تقل مدة لعبهم عن ثلاثة (03)سنوات في المركز.

-اللاعبون الذين يشتركون في البطولة للمرة الأولى في صنف الأواسط.

-لاعبو الاحتياط.

هذا يؤكد على أن الاختبارات أجريت على اللاعبين الأساسيين، و ذوي الخبرة في المراكز .

ونظرا لهذه الاستثناءات بلغت عينة البحث التي أجريت عليها الدراسة الإحصائية حوالي(77)، أي تم استثناء (35) لاعبا .

وفي هذا البحث حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج المسحي الوصفي وهذا لإثبات أو نفي وجود فروق بين مراكز اللعب في المتطلبات البدنية والمهارة للاعبي كرة القدم لفئة صنف الأواسط .

• أهداف الدراسة:

- تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية و المهارة بين مراكز و خطوط اللعب .

- تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية, و الوسط ,و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارة.

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

• نتائج الدراسة:

اتساع مجال الاختلاف في المتطلبات بين معظم مراكز اللعب في القدرات البدنية الأصلية القوة، السرعة، التحمل

- بلغت الفروق في المتوسطات البدنية بين خطوط اللعب الحد الإحصائي في قدرة السرعة .

المهجومية - الدفاعية (عند المستوى 0.05)، (المهجوم - الوسط) وفي القدرة الانفجارية (المهجوم-الدفاع)، (الوسط-المهجوم) وفي قدرة التحمل (الدفاع-الوسط)، (الوسط-المهجوم) بينما كانت الفروقات عشوائية هي سمة الخطوط الأخرى في القدرات البدنية (القوة، السرعة، التحمل).

أ. دراسة يوسفى :

العنوان: تأثير مناصب اللعب على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية على فريق اتحاد بسكرة صنف أواسط 18u.

من إعداد الطالب: يوسفى خليل. جامعة محمد خيضر بسكرة سنة 2011-2012م.

• الإطار المنهجي:

شملت عينة البحث 24 لاعب من فريق اتحاد بسكرة صنف أواسط (ب) الأقل من 18 سنة.

• أهداف الدراسة:

الوصول إلى إجابة مفسرة للإشكال المطروح (هل يؤثر منصب اللعب على نتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من فئة اقل من 18 سنة).

- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في اللياقة البدنية بين مختلف مناصب اللعب وذلك للوصول إلى تأكيد الفردية في التدريب.

- التعرف على المستوى للاعبي فئة الأواسط الأقل من 18 سنة.

- وفقا للأسس العلمية المتبعة في المجال الرياضي، والتي تساهم في ربح الوقت والجهد في سبيل انتقاء امثل للاعبين وكذلك تنمية عناصر اللياقة البدنية وتوظيفها في تنمية أساسيات ومهارات اللعبة.

• نتائج الدراسة:

لقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1- تقارب في نتائج القياسات الانثروبومترية، إلا انه توجد فروق في الوزن بين منصب لعب مدافع ووسط الميدان، وفي الطول بين منصب الوسط والمهاجم.

2- تقارب في نتائج اختبار الرشاقة بين مناصب اللعب إلا انه توجد فروق بين منصب المهاجم ووسط الميدان.

3- وجود فروق في نتائج اختبار السرعة (10م-30م).

4- وجود فروق في نتائج اختبار المرونة.

5- وجود فروق في نتائج اختبار القدرة اللاهوائية واختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

ب. دراسة: محمود أبو العين

• الموضوع:

علاقة العدوانية بمراكز اللاعبين في كرة القدم.

• الأهداف:

- معرفة العلاقة بين العدوانية و المراكز أي معرفة اثر المراكز على العدوانية.

• الخلاصة:

- أن جميع أبعاد العدوانية ذات دلالة إحصائية بين المهاجمين و المدافعين، و جميع هذه المظاهر الدالة إحصائيا لصالح المدافعين.

- تشير النتائج بصفة عامة إلى تميز المدافعين عن المهاجمين في العدوانية، حيث الواجب الوظيفي للاعبي الدفاع الذي يتطلب ضرورة بذل جهد كبير للمحافظة على منطقة دفاعهم من المهاجمين.

و يرى الباحث أن هذه النتائج التي توصل إليها الباحث تعطي دلالة قوية بوجود اختلافات بين مراكز اللاعبين في سمة العدوانية، و أن مراكز اللاعب يمكن أن يكون لها دور كبير في هذا الاختلاف.

- يستنتج الباحث من خلال هذه الدراسات أنها أظهرت وجود اختلافات و تباين بين خطوط و مراكز اللاعبين، حيث يغلب جانب السرعة على لاعبي الهجوم و يغلب جانب القوة على لاعبي الدفاع بينما يغلب على لاعبي الوسط جانب الطاوله، وان هذه الأبحاث كلها أجريت على صنف الأكاير، حيث القدرات البدنية قد اكتمل بناءها.

ج. دراسة : بريكسي عبد الرحيم

- الموضوع: الخصائص الفيزيولوجية للاعبي كرة القدم الجزائريين
- الأهداف:

- تثبيت أهمية الخصائص الطاقوية و البدنية في رفع المستوى العالي
- تحديد خصوصيات لاعبي كرة القدم
- معرفة خصوصيات المركز الذي يشغله كل لاعب

● عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم للنخبة و الفريق الوطني ومن خلال تحليل النتائج توصل الباحث إلى الآتي:

- إن المقارنة بواسطة تحليل التباين للمعطيات المورفولوجية و الفسيولوجية حسب المراكز لا تظهر فروق ذات دلالة (معنوية).

- عدم تجانس اللاعبين من الناحية المورفولوجية والفسيولوجية
- وجود فروق بين حارس المرمى و بقية المراكز الأخرى.
- تطور القوة الانفجارية بشكل كبير عند لاعبي كرة القدم مقارنة بالسنوات الماضية وخاصة حارس المرمى.
- تطوير القدرة اللاهوائية اللاكتيكية للاعبين مثل جري (50-80-90) متر .
- إن مقارنة المعطيات حسب مراكز اللعب لا تعطي تفسيرات أو دلالات بين اللاعبين.

2- الدراسات الأجنبية:

أ. دراسة: **A.FARHI و G.CAZORLA**

- **الموضوع:** تحديد القدرات الفسيولوجية و البدنية للاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب المراكز .
- **الأهداف:** معرفة نسبة الفروقات بين مراكز اللاعبين , و قد قسم الباحثان المراكز في لعبة كرة القدم الى المراكز التالية:
 - لاعبي الدفاع الوسط .
 - لاعبي الدفاع الظهرين.
 - لاعبي الوسط.
 - لاعبي الهجوم.
- **الخلاصة:**
 - تعتبر كل من صفات السرعة و القوة القفز العالي و المرونة من الصفات التي لها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم.
 - نتائج اختبار السرعة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أكثر دلالة مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى.
 - يعتبر كل من لاعب الوسط و الظهرين الأيمن والأيسر من أحسن اللاعبين في صفة المطاولة و يليهم لاعبي الهجوم.

ب. دراسة M.A. CODIK

- الموضوع: دراسة مقارنة بين مراكز اللاعبين الدفاع - الوسط - الهجوم.
- الأهداف: معرفة الفروقات بين المراكز.

و قد اعتمد الباحث في دراسته على المناطق فقط و هي الدفاع - الوسط - الهجوم , كما ركز الباحث في دراسته على المسافة المقطوعة خلال مباريات كأس العالم جري خفيف -جري سريع - جري سرعة قصوى -جري بالكرة وفي نهاية الدراسة توصل الباحث إلى المسافة المقطوعة في المباراة حدد الباحث جدول يشمل جميع المسافات المقطوعة خلال المباريات .

المجموع	جري بالكرة	جري سرعة قصوى	جري سريع	جري خفيف	نوعية الجري المراكز
4100	450	650	950	2050	الدفاع
3840	280	570	860	2130	الوسط
4485	385	970	940	2190	الهجوم

• الخلاصة:

- يعتبر خط الهجوم أحسن خط في المسافة المقطوعة خلال المباراة
 - كما سجل خط الوسط أضعف نتيجة مقارنة بين خطي الدفاع و الهجوم
 - يعتبر خط الهجوم الأحسن في جري المسافات السريعة.
- ويعتبر الباحث هذه النتائج بداية أولى في دراسة الواجبات و المتطلبات الخاصة بالمراكز و هي بذلك تعطي نظرة شاملة حول الاختلافات في بعض الصفات البدنية(السرعة,المطاولة الهوائية,...)خلال المنافسة .

ج. دراسة: Frédéric Lambertin

- الموضوع: علاقة نوع الجهد و النسب للمسافات المنجزة حسب المراكز.
- الأهداف: معرفة الاختلافات بين مراكز اللاعبين و قد قسم الباحث المراكز إلى :

- المهاجم

- المدافع الجانبي

- المدافع الوسط

- الوسط

- الخلاصة:

يعتبر مركز الوسط أكثر مراكز الجري المتوسط (32%)

- يعتبر كل من مركزي المدافع الجانبي و المدافع الوسط أكثر المراكز في قطع المسافات في الجري الخفيف (41%)

- كما يعتبر حط الهجوم أكثر المراكز في قطع المسافات السريعة (13%).

ويمكن تلخيص هذه الدراسة في الجدول التالي :

سرعة	مشي	جري خفيف	جري متوسط	نوعية الجري المراكز
13%	29%	35%	23%	المهاجم
11%	36%	41%	17%	المدافع الجانبي
06%	31%	38%	32%	الوسط

د. دراسة: Maurrine vrilac.Jean-Paul Serni

- الموضوع: دراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم
- الأهداف: تحديد الفروقات بين اللاعبين في بعض الفروقات المورفولوجية .

وقد قسم الباحث المراكز في لعبة كرة القدم إلى:

-الدفاع

-الوسط

-المهجوم

• الخلاصة:

سجل لاعبو الدفاع أحسن متوسط في قياس الوزن (73.85 كغ) مقارنة بلاعبي الوسط (69.00 كغ) و المهجوم (68.09 كغ).

سجل لاعبو الوسط أحسن نتيجة في قياس الطول (1.76 متر) مقارنة بلاعبي الدفاع (1.76 متر) و المهجوم (1.72 متر).

ويمكن تلخيص النتائج في الجدول الآتي :

القياسات المراكز	حجم العينة	السن	الطول	الوزن
الدفاع	13	24	1.75	73.84
الوسط	11	26	1.76	69.00
المهجوم	11	24	1.72	68.09

خلاصة الفصل:

و يمكننا القول بوجه عام أن المتطلبات البدنية تلعب دوراً أساسياً في جميع الأنشطة الرياضية، وتختلف أهميتها وفقاً لنوع وطبيعة النشاط الرياضي، وقد اتفق كل من كلارك وبراونل وهاجمان على أن المتطلبات البدنية هي الهدف الأول للأنشطة الرياضية لدى المدرب أو المدرس وذلك لرفع مستوى الفريق أياً كان طبيعة النشاط الرياضي.

و بالإطلاع على المراجع العلمية العربية و الأجنبية وكذلك الدراسات السابقة و استطلاع رأي الخبراء عن أهم العناصر البدنية الخاصة و الهامة بلعبة كرة القدم ، وقد اتفقت أغلب الآراء و المراجع العلمية عن أهم عناصر اللياقة البدنية فيذكر كل من : **واسطن bill wstan 1978**، **روبرت هربين herbin robert 1974** ، **كين جونز kin jones 1979**، **بطرس عبد الله** ، **وعبده أبو العال 1974** ، **مطفي عزت 1980** ، **نادر شلبي 1984** ، **إبراهيم مجدي 1985** على أن عناصر اللياقة البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم هي : التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

2- الإطار العام للدراسة :

2-1- المفاهيم و المصطلحات :

2-1-1- تعريف كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer" (رومي جميل 1986ص:1)

ب- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بفرقتين يتكون كل واحد من 11 لاعب ضمنهم حارس مرمى ويشرف على تحكيمهم أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (رومي جميل.1986).

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة ان تحول كرة القدم الي رياضة اتخذوها حجة ابعت المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية انشائها آنذاك دون استخدام الايدي والسواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة بالجلد المنفوخ فوق ارض ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين التسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا للحارس لمس الكرة بيده داخل المنطقة الجزاء وتدوم المباراة 90دقيقة (45دقيقة في الشوط يتخللها فترة راحة) أي خرق لقوانين اللعبة فأنها تعرض اللاعب المخطئ الي عقوبة (فصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق 1997 ص 1)

ج- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي لعبة جماعية تودي بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب حيث يسمح بإجراء ثلاثة تغيرات لكل فريق و تقوم على 17 قانون أولها قانون الملعب وآخرها ركلت ركنية.

2-1-2- تعريف الصفات البدنية :

أ_ التعريف اللغوي:

وهي نعت جسد الإنسان بما فيه و حلاه. (فؤاد افرام البستاني, 1976ص 25-921)

ب_ التعريف الاصطلاحي:

يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح (الصفات البدنية) او (الحركية) للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان و تشمل كل من (القوة , السرعة , التحمل , الرشاقة , المرونة) .

ويربطون هذه الصفات بما نسميه (الفورمة الرياضية) التي تتشكل من عناصر بدنية , فنية خطية و نفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم (مكونات اللياقة البدنية) باعتبارها احدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان , و التي تشمل على مكونات اجتماعية , نفسية و عاطفية و عناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب الكتلة الشرقية بالإضافة الى (مقاومة المرض , القوة البدنية , الجهد العضلي , التحمل الدوري التنفسي , القدرة العضلية , التوافق , التوازن و الدقة) و بالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات و ان اختلفوا حول بعض العناصر. (حسن عبد الجواد ,ص 25-27).

ج- التعريف الإجرائي:

يحتاج لاعب كرة السلة الى صفات خاصة تلائم لعبته و تساعد على الاداء الحركي في الميدان , و من هذه الصفات او المتطلبات هناك اربعة متطلبات للاعب كرة السلة و هي المتطلبات الفنية , الخطية , النفسية , والبدنية. و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خطيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة كل هذا ضروري جدا لظهور لاعبي كرة السلة بمستوى جيد فوق ارضية الميدان و تحقيق افضل مستوى من الانجاز الرياضي و الوصول الى تحقيق الاهداف المرجوة من اللاعبين .

2-1-3- تعريف مراكز اللعب في كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي :

جمع مفردة مركز وهو الموقع والمكان (لسان العرب لابن منظور 2005، ص 130)

ب - التعريف الاصطلاحي:

مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبي الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في إطار الخطط الموضوعية (مفتي إبراهيم، ، 1994 ص 35).

ج - التعريف الإجرائي:

وهو تقسيم اللاعبين داخل الملعب الى حارس مرمى ولاعبي الدفاع، ولاعبي وسط الميدان ولاعبي الهجوم بحيث تكون لكل لاعب رقعة يقوم فيها بأداء واجباته سواء الدفاعية أو الهجومية حسب الخطة المنتجة.

2-2 - الإشكالية:

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالي مقياسا لتطور الأمم وازدهارها رياضيا , لأنها تحتل جزءا لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية و التربوية، إذ أصبح الاهتمام بها شيئا مهما في سياسات الدول، هذا الاهتمام شمل كل أنواع الرياضات خاصة الجماعية منها ككرة السلة و كرة اليد و كرة الطائرة و كرة القدم هاته الأخيرة أصبحت تستهوي أعدادا كبيرة من الشباب وأصبحت تصنع الفرحة , ولكن مستوى هذه الرياضة في بعض الدول متدني بعض الشيء والجزائر واحدة من هذه الدول, تعاني فيها كرة القدم من عدة مشاكل أبرزها الأداء المهاري للاعبين ونقص الفاعلية "

هذه اللعبة هي من الألعاب التي تعتمد بدرجة كبيرة على إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك والذي يتكون من تطبيق الخطط الموضوعية سواء في الدفاع أو الوسط أو في الهجوم وهذه الخطط لا يتم تطبيقها بشكل جيد من دون توفير الصفات البدنية، "بحيث أن الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الألعاب الرياضية يتوقف إلى حد كبير على اكتمال الحالة التدريبية للرياضي والتي تعتمد على مستوى الرياضي في النواحي البدنية والمهارية والفلسفية والنفسية، وهي العوامل التي تؤدي إلى تكامل الأداء أثناء المنافسة والوصول إلى المستويات العليا ، و كرة القدم واحدة من هذه الألعاب التي تطورت سريعا، ويجب على لاعب كرة القدم أن يتقن اللعب في المناصب المختلفة، ولكن هنا تدخل الصفات البدنية والمهارية التي تتحكم بتحديد مناصب اللاعبين ، إذ أن لكل لاعب مهارة يمتاز بها تعتبر أدائه في تحقيق المهام المكلف بها داخل الملعب وفي المنصب المخصص له، ولا يوجد لاعب يتقن كل المهارات الأساسية 100%، ومن هنا نجد أن اغلب لاعبي كرة القدم في المستويات العليا يتمتعون بقدرات بدنية ومهارات أساسية ككل ولكنها تختلف من لاعب لآخر "

و لما تلعبه الصفات البدنية من دور أساسي في مناصب اللعب ارتأينا أن نسلط عليها الضوء ونضعها في موضوع بحثنا , حيث سنقوم بدراسة علاقة بعض الصفات البدنية (السرعة, المرونة, المرشاقة) على مراكز و خطوط اللعب الثلاث لدى لاعبي كرة القدم ، خلال الموسم الرياضي 2014/2015 مع مولودية بلدية برحالة العنابي لكرة القدم وهذا رغبة منا في الوصول إلى علاقة في بعض الصفات البدنية حسب مراكز و خطوط اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف (15-17) سنة وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل التالي :

❖ هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

2-2-1- التساؤلات الجزئية:

- __ هل توجد فروق دالة احصائيا في صفة السرعة بين مراكز اللعب لدى افراد عينة البحث؟
- __ هل توجد فروق دالة احصائيا في صفة المرونة بين مراكز اللعب لدى افراد عينة البحث؟
- __ هل توجد فروق دالة احصائيا في صفة الرشاقة بين مناصب اللعب لدى افراد عينة البحث؟

2-3- أهمية الدراسة:

__ هذه الدراسة عبارة عن دراسة نظرية و ميدانية لبعض الصفات البدنية (القوة , السرعة , المرونة) عند لاعبي كرة القدم حسب مراكز وخطوط اللعب الثلاثة ومحاولة اتخاذ هذه الدراسة كمرجع يستند عليه في بناء العملية التدريبية وتحديد مراكز وخطوط اللعب بالنسبة للمدرب.

__ وتكمن اهمية دراستنا في تسهيل عملية الانتقاء و التوجيه للاعبي كرة القدم فئة اواسط حسب مراكز لعبهم من خلال بعض عناصر لياقتهم البدنية.

__ ودراستنا هذه ماهي إلا تكملة للدراسات التي سبقتها وبابا من الابواب المفتوحة لمزيد من الدراسات في هذا المجال.

2-4- أهداف الدراسة:

- إن من دواعي موضوع هذه الدراسة عدة أسباب كان اولها وأهميتها ميولنا الكبير بمجال التدريب الرياضي.
- __ تعد هذه الدراسة دعوة ضمنية للإطارات و المدربين الرياضيين للاهتمام بهذا البحث وأخذه بعين الاعتبار اثناء البرمجة السنوية للحصص التدريبية.
- التعرف على أهم الاختبارات المستخدمة لقياس الصفات البدنية.
- رغبتني في دراسة هذا الموضوع لكوني امارس كرة القدم
- __ تهدف هذه الدراسة الى معرفة اي المناصب الخاصة باللعب في كرة القدم يمتلك لاعبوها صفتي القوة و السرعة و المرونة بنسبة كبيرة .
- __ تهدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين مراكز و خطوط اللعب من حيث الصفات البدنية (السرعة, المرونة, الرشاقة).

2-5- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط؟

2-5-1- الفرضيات الجزئية:

- _توجد فروق دالة احصائيا في صفة السرعة بين مراكز اللعب لدى افراد عينة البحث .
- _توجد فروق دالة احصائيا في صفة المرونة بين مراكز اللعب لدى افراد عينة البحث .
- _توجد فروق دالة احصائيا في صفة الرشاقة بين مراكز اللعب لدى افراد عينة البحث .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراسة

3_ الإجراءات الميدانية للدراسة:**3_1_ الدراسة الاستطلاعية:**

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث أن يقوم بدراسة استطلاعية و التي تعتبر كأول خطوة قمنا بها بهدف تحديد نوع الدراسة تحديدا دقيقا , و كذا معرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث , و التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات المستخدمة و معرفة الصعوبات التي تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية .

وقد اتصلنا برئيس و مدرب "الفريق مولودية بلدية برحال " و الذي ينشط في الجهوي الثاني المنتمي لرابطة, و تم ذلك و بعد التعرف على مواقيت التدريبات وكذا أيام المباريات والملعب و وسائل العمل المتاحة وأخذ الموافقة على تاريخ إجراء الاختبارات , قمنا بضبط الاختبارات التي تمهد لقياس الصفات البدنية , وترتيبها منطقيا من السهل إلى الصعب وتصميم استمارات تسجيل النتائج.

3-2- المنهج المتبع في الدراسة :

هي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب صدقها من عدمها ولقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي الذي هو استقصاء ينصب على كل ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي قائمة في الوقت الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها و العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى ، و يتم هذا عن طريق جمع البيانات و وصف الظروف و الممارسات الشائعة ، و بعد ذلك يتم تنظيم هذه البيانات و تحليل و تستنتج منها الاستنتاجات ذات دلالة للمشكلة المطروحة .

ويهدف الى جمع البيانات و أوصاف علمية دقيقة للظواهر الاجتماعية في وضعها الراهن و الى دراسة العلاقات التي توجد بين الظواهر الاجتماعية و من أهم طرق المنهج الوصفي التي تعتبر موردا خصبا للحصول على المعلومات و البيانات الدقيقة .

وفي هذا المنهج يهتم الباحث بدراسة الوضع الحالي للظاهرة التي لا بد أن توفر للباحث أوصاف دقيقة للظاهرة التي يدرسها قبل أن يشرع في الدراسة الفعلية التي تتطلب وسائل دقيقة لتسجيلها و تحديد الملاحظات (محمد الدين مختار . ص:

(81

و البحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات و تبويبها و جدولتها أي مجرد التوصل الى حقائق و الحصول عليها ، بل يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة و التفسير و بذلك يمكن القول

أن الدراسة الوصفية تسعى الى صياغة مبادئ هامة و التوصل الى حل المشاكل (محمد حسن علاوي ، 1999 ص:139)

وتهتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف و العلاقات التي توحد بين الوقائع و المظاهر كما تهتم بالتحديد و التعرف على الاتجاهات و الميول و الآراء و الاعتقادات من الأفراد و الجماعات و طريقة نموها و تطورها ، كما تهتم بدراسة الظروف الاجتماعية ، السياسية ،الاقتصادية، الرياضية و غيرها في جماعة معينة أو في مجتمع معين .

3-3_مجتمع وعينة الدراسة:

لقد تم اختيار عينة البحث بصفة مدروسة بحيث تخدم بحثنا , حيث اشتمل هذا الاختيار على صنف ركزنا عليه وهو صنف الاواسط(15_17سنة) حيث قمنا باختيار فريق النادي الرياضي للهواة (مولودية بلدية برحال- عنابة -), ولقد تم هذا الاختيار على نسبة معينة من اللاعبين كان عددهم 22 لاعب و لقد تم عزل اللاعبين المصابين .

3_4_أدوات جمع البيانات والمعلومات (مجالات البحث):

أ_المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدأنا العمل في الدراسة النظرية من بداية شهر جانفي إلى غاية شهر افريل وفي نفس الفترة بدأنا بالدراسة الميدانية في شهر مارس أما الاختبارات بالنسبة للعينة فكانت على النحو التالي :
_ بدأنا في تطبيق الاختبارات والقياسات من 23 مارس 2015م

ب_المجال المكاني:

تم اجراء الدراسة التطبيقية لهذه الاختبارات بالملاعب البلدي لبلدية برحال ر بمدينة عنابة .

ج_المجال البشري:

يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي كرة القدم صنف (15-17) سنة.

* الاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم:

3-4-1- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

اختبار الجري (5*30) (45ثانية) راحة بين التكرارات

الأدوات: ساعة إيقاف - كرونومتر لقياس مسافة 30متر - مضمار للجري بما يسمى الرواق

- وصف الاختبار: من الوضع البدء يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري

بأقصى سرعة له حتى خط النهاية علي بعد 30 متر و في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة و إيقافها

لحظة عبوره لخط النهاية تكرر اللاعب الجري (05) مرات مع الراحة (45 ثانية) بين كل تكرار و آخر ويمكن

للاعب التدرب على الاختبار تنفيذه. (امر الله اليساطي: للنشر بالإسكندرية 2001، ص: 263 إلى 262).

- حساب النتيجة: تسجل كل محاولة ويجمع الزمن الكلي للخمسة (05) و المحاولات ويتم إيجاد متوسطهم و يكون هي زمن مسافته 30*0.

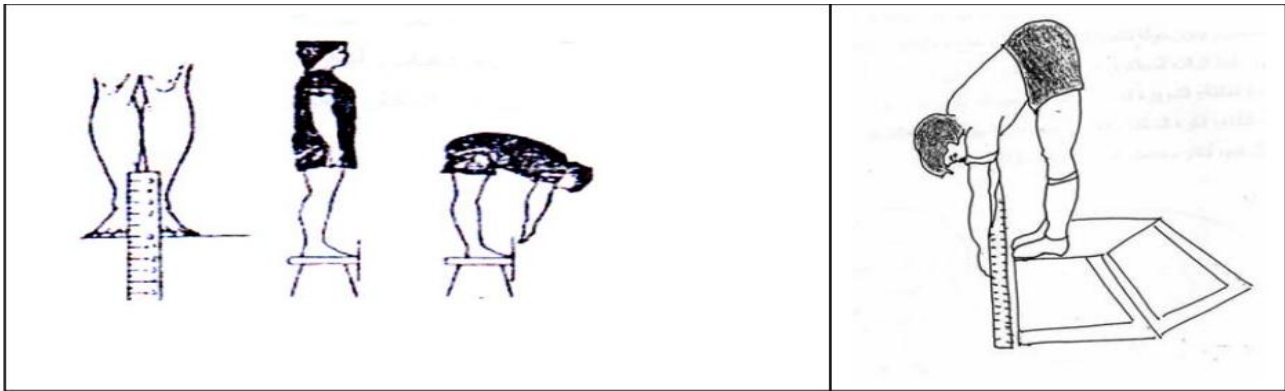
- مستوى الاختبار:

المستوى	الزمن
ممتاز	اقل من 2.7 ثانية
متوسط	2.7 - 3.1 ثانية
ضعيف	من 3.1. ثانية فاكثر

- - مستويات اختبار الجري (5*30) (45 ثانية) راحة بين التكرارات..

3-4-2- اختبارات المرونة:

اختبار ثني الجذع من الوقوف "اختبار اللجنة الدولية لياقة البدنية عرضه: قياس مرونة العمود الفقري و مطاطية عضلات خلف الجذع وصفه: مسطرة مدرجة طولها "50 سم" مقسمة الي وحدات كل واحد يساوي "01سم"، تثبت المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس (المسطرة) اعلي حافة المقعد و النصف الاخر اسفل الحافة و نقطة التدرج صفر تكون في مستوى حافة المقعد على ان تكون الوحدات اسفل المقعد بالموجب و الوحدات فوق المقعد بالسالب ، و يقوم اللاعب بثني الجذع اماما مدا بقوة حتي تصبح اليد في مستوي واحد امام المقياس و في ثبات. مع الملاحظة: عدم ثني الركبتين و توجيه اللاعب الى للاسفل يمكن إعطاء قبل القياس، والشكل يوضح ذلك.



حساب النتيجة: تسجل للاعب اقصى درجة لأفضل محاولتين على القياس من وضع ثني الجذع اماما اسفل سواء بالسالب او الموجب ويتم مقارنة ذلك بالجدول. (امرالله الباسطي مرجع سابق ص 267-268) مستويات الاختبار:

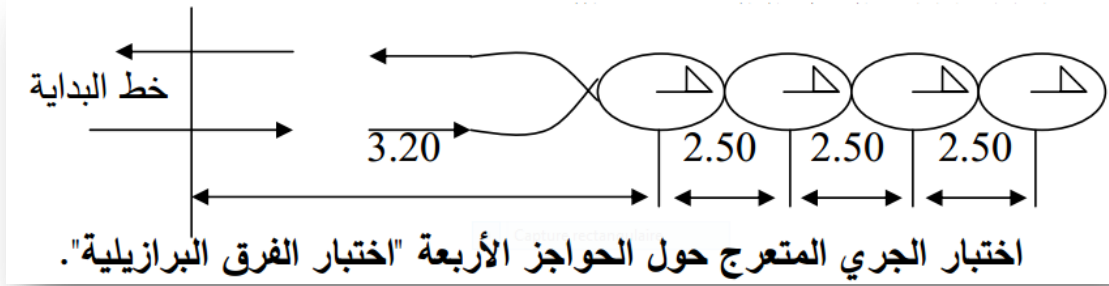
التقدير	المسافة
ضعيف	اقل من 15 ستم
متوسط	من 15-20 ستم
ممتاز	من 20 ستم فاكثر

- مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف "اختبار اللجنة الدولية لياقة البدنية

3-4-3 اختبار قياس الرشاقة

اختبار الجري المتعرج حول الحواجز الأربعة "اختبار الفرق البرازيلية"

وصفه الاختبار يقوم اللاعب بالجري المتعرج حول القوائم الأربعة حيث يبعد القائم الأول عن الخط البداية 3.20 متر و البعد كل قائم عن الآخر 2.50 متر ويجاوب اللاعب تجنب امس القوائم اتناء الجري ذهابا و إيابا و الشكل التالي يوضح ذلك: (امر الله الباسطي مرجع سابق ص 146)



حساب النتيجة: يسجل من الزمن من لحظة الجري على خط البداية و حتى العودة إليه مرة ثانية و تقارن بالتقديرات المنبهة بالجدول :

المسافة	التقديرات
اقل من 6 ثواني	جيد جدا
من 6.1-6.2 ثانية	جيد
من 6.3 - 6.4 ثانية	متوسط
من 6.5 - 6.6 ثانية	ضعيف
من 7.2 ثانية فأكثر	ضعيف جدا

- اختبار الجري المتعرج حول الحواجز الأربعة "اختبار الفرق البرازيلية"

4- الأساليب الإحصائية :

اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من المعالجات الإحصائية و قد تمت كلها عن طريق برنامج إكسال 2007 .

* المتوسط الحسابي:

وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم على عددها و يرمز له بالرمز \bar{X} .

* الانحراف المعياري :

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ، و يعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين ، بمعنى أنه مقياس لمعدل انحرافات عن وسطها الحسابي حيث تربع هذه الانحرافات و تجمع و تقسم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي و يتم حسابها لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي.

الفصل الرابع

عروض التلخيص

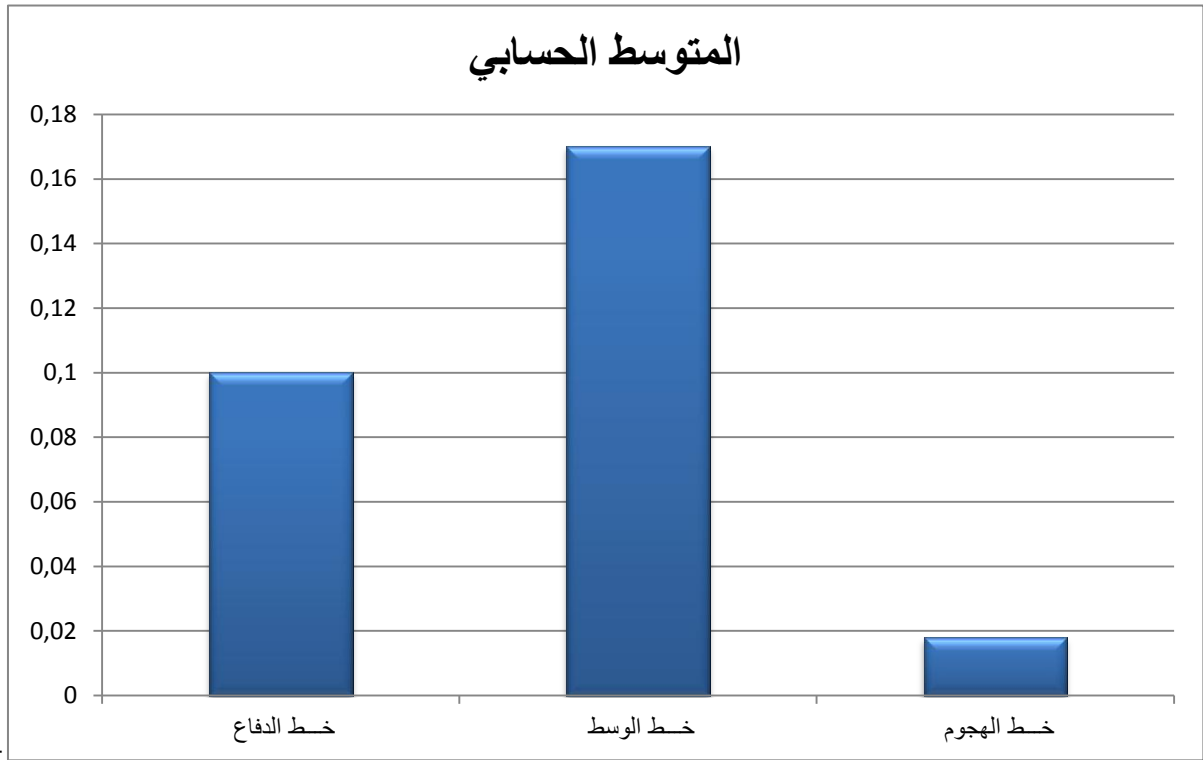
وتفسيرها ومناقشتها

4. عرض و تحليل نتائج الفرضيات:

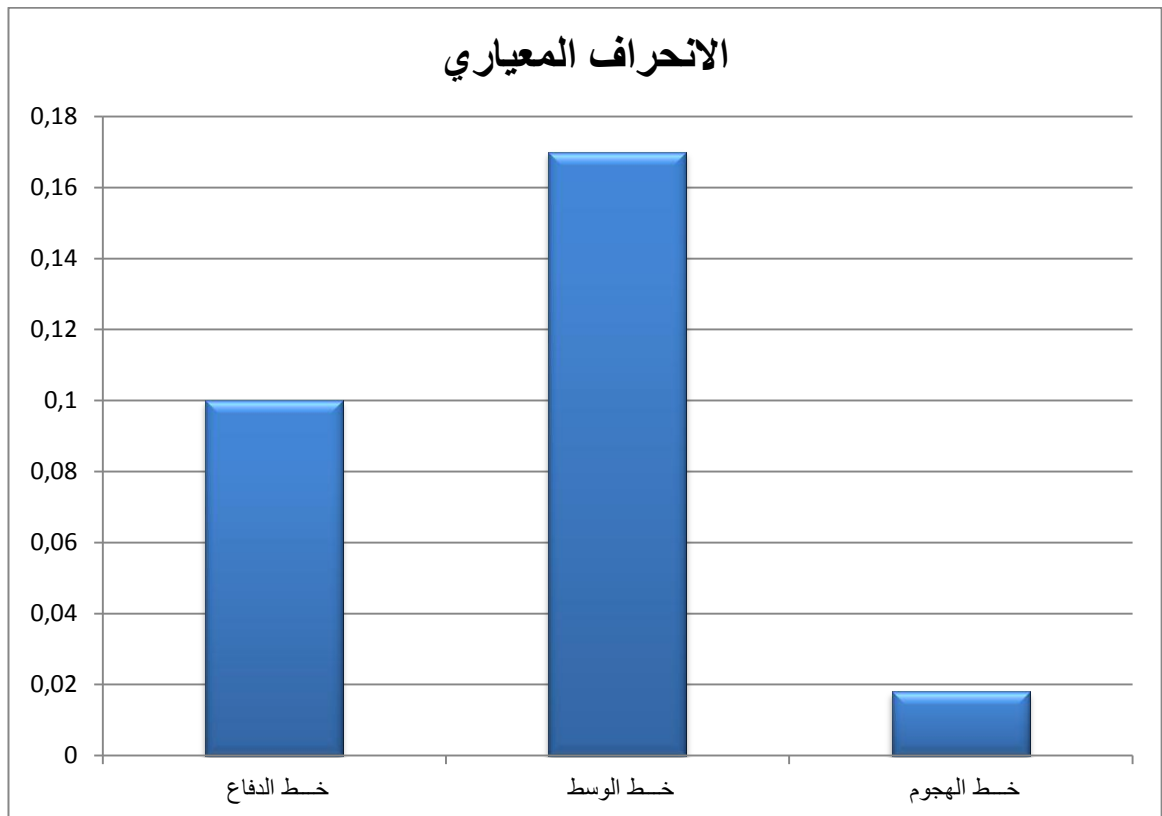
4-1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى (السرعة):

جدول رقم (1): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير السرعة لمراكز اللعب الثلاث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مراكز اللعب	البيان الإحصائي المتغير
0.10	4.54	8	الدفاع	" السرعة "
0.17	4.74	8	الوسط	
0.11	4.43	6	المهجوم	



أعمدة بيانية رقم (1) توضح الفروقات البيانية بين مراكز اللعب في اختبار جري 30م سرعة .



- أعمدة بيانية رقم (2) تبين الفروقات بالانحراف المعياري بين مراكز اللعب لاختبار صفة السرعة

مناقشة و تفسير نتائج اختبار صفة السرعة:

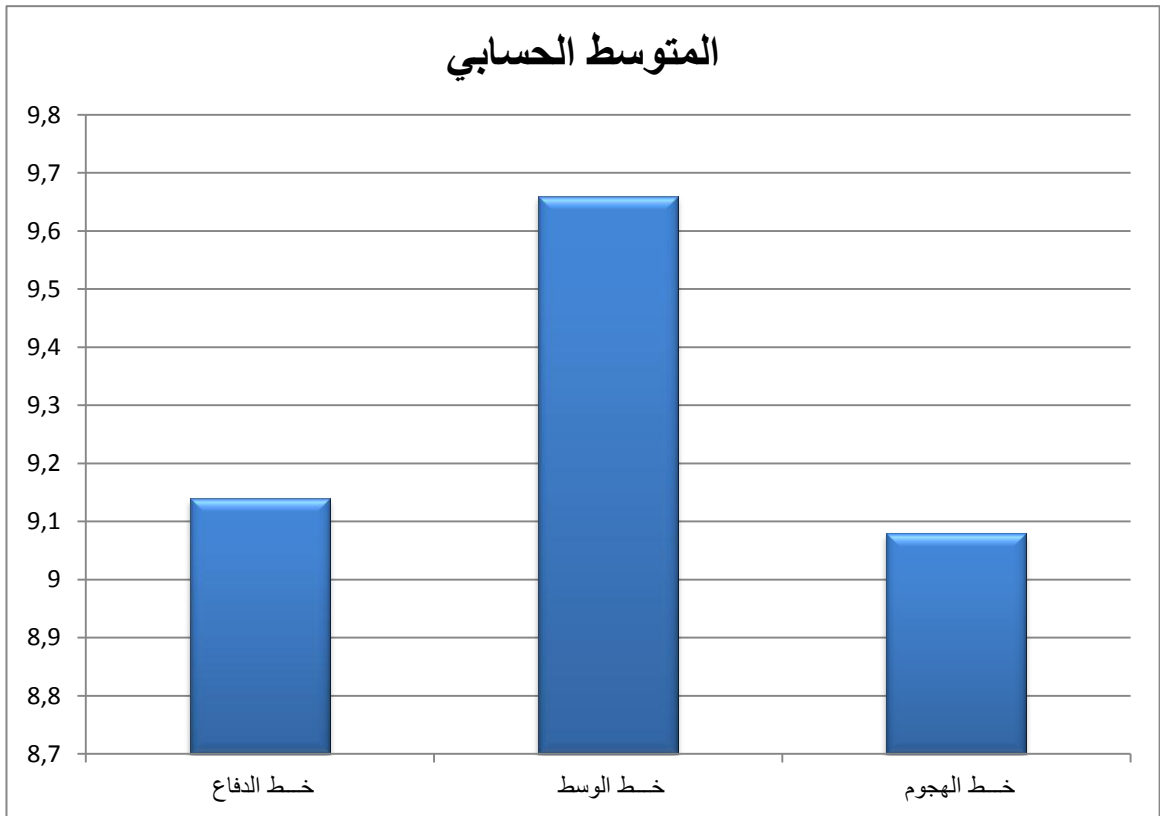
نلاحظ من خلال عرض نتائج اختبار 30 متر سرعة و الذي يعطينا صورة مفصلة عن سرعة الانطلاق (القوة الانفجارية) و الانتقالية التي يحتاجها لاعب كرة القدم باستمرار خلال المباريات ومنه أظهرت النتائج تفوق خط الهجوم في هذه الصفة حيث سجل متوسط (4.43) ثا وكانت أضعف نتيجة قد سجلت عند خط الوسط بمتوسط (4.74) ثا . وهذا ما يتوافق مع دراسات كل من عبد القادر ناصر "2006-2005" و يوسف خليل "2012-2011" و فريدريك لام بارتان و كوديك و التي تؤكد جميعها على أن خط الهجوم هو الأحسن في جري المسافات السريعة.

إن تحقيق مهارات و حركات اللعب في مراكز اللعب الهجومية يعتمد في حالات كثيرة على قدرة المهاجم في التسارع و التخلص من المدافع المسؤول عنه وهنا يجب إبراز أهمية معرفة المسافات المقطوعة بسرعة في خط الهجوم. سواء كانت قصيرة أم طويلة لأن تغلب المهاجم على المدافع و لو لمسافة متر واحد يعطي المهاجم أكثر راحة و استقلالية لتنفيذ الحركات التي يرغب في القيام

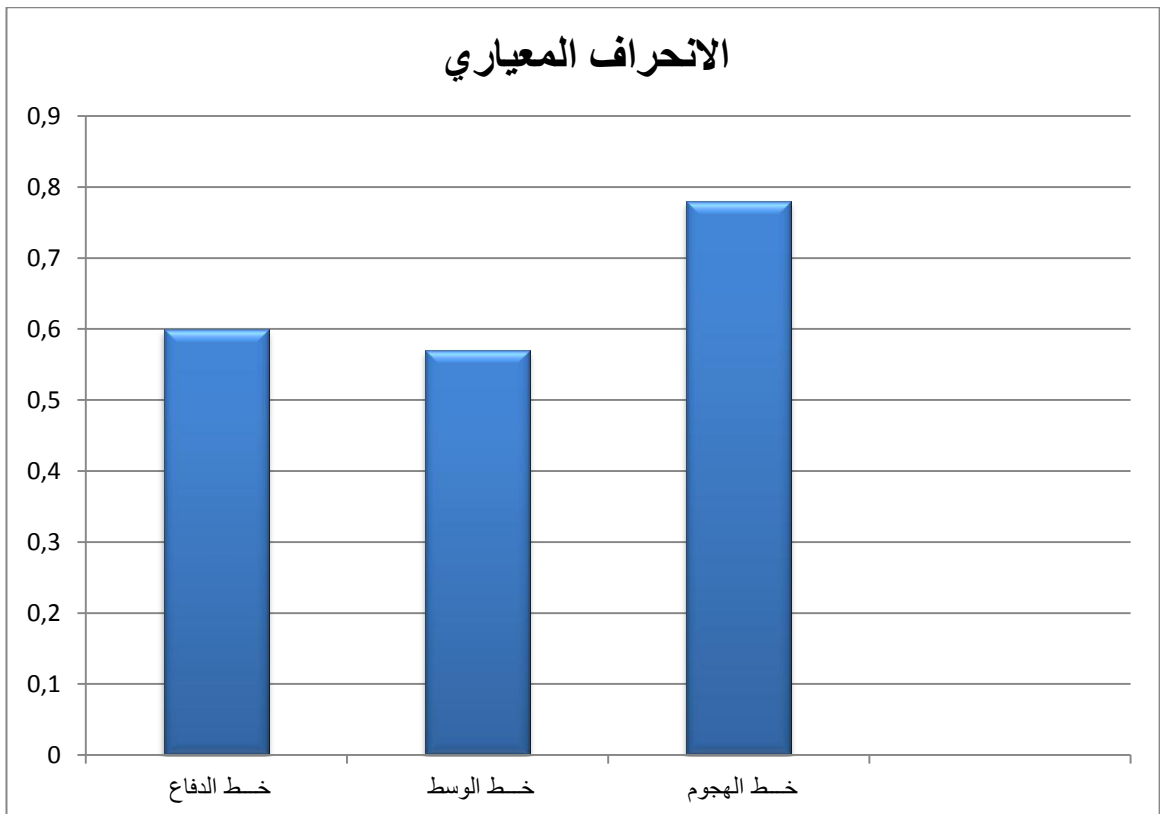
4-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية (المرونة):

جدول رقم (3): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير المرونة لمراكز اللعب الثلاث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مراكز اللعب	البيان الإحصائي المتغير
0.60	9.14	8	الدفاع	" المرونة "
0.57	9.66	8	الوسط	
0.78	9.08	6	الهجوم	



أعمدة بيانية رقم (5) توضح الفروقات البيانية بين مراكز اللعب في اختبار صفة المرونة



أعمدة بيانية رقم (6) تبين الفروقات بالانحراف المعياري بين مراكز اللعب لاختبار صفة المرونة .

مناقشة و تفسير نتائج اختبار صفة المرونة:

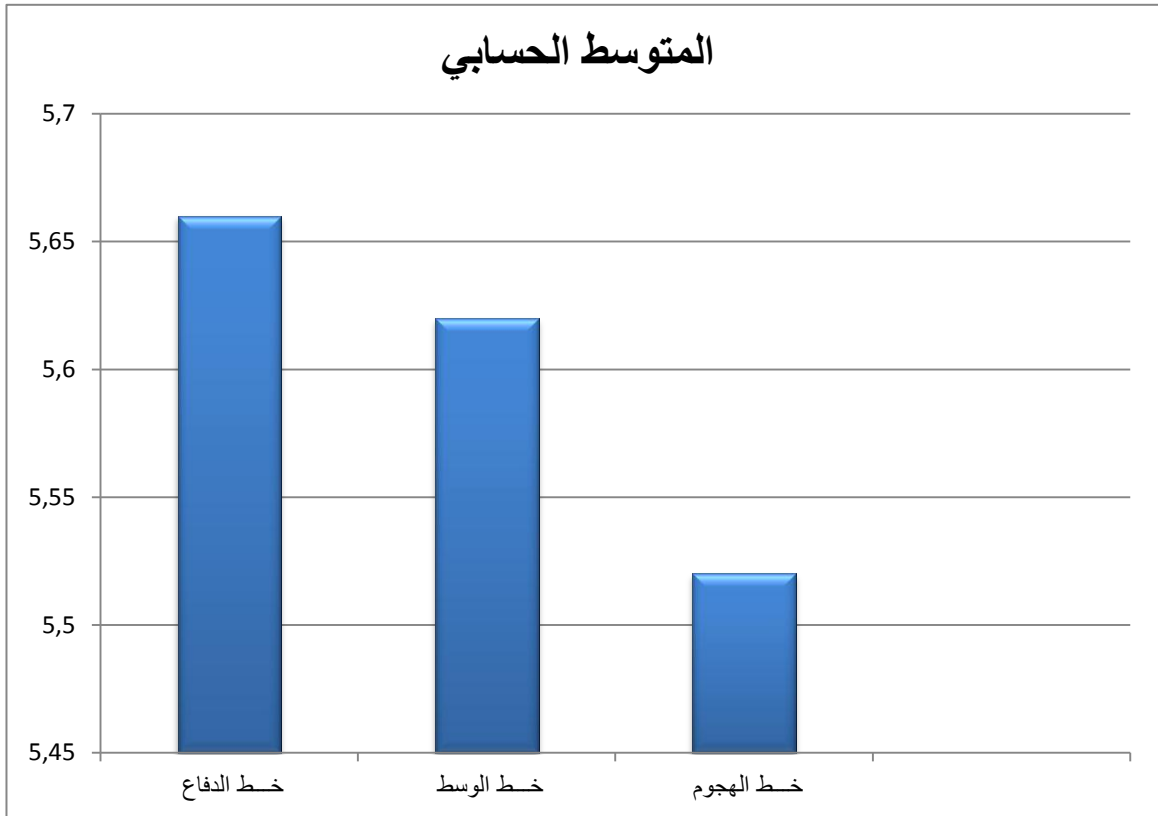
إن اختبار المرونة أو ثني الجذع من الوقوف يعطينا صورة واضح عن مدى مرونة العمود الفقري ومفصل الورك و النتائج الاولية لهذا الاختبار تظهر تقاربا كبيرا بين المراكز اللعب، وقد سجل خط الوسط احسن نتيجة ب(9.66) بحيث سجل اضعف نتيجة لخط الهجوم، وهذا ما يتوافق مع دراسات كل من عبد القادر ناصر "2005-2006" و يوسف خليل "2011-2012".

ونحن كباحثين نرى أن الفروقات في صفة المرونة لا يمكن أن ترجع الى مدى حركية المفاصل لكل لاعب فقط وانما تتوقف أيضا على درجة الإطالة في العضلات التي تعمل على المفاصل بالإضافة الى عوامل ميكانيكية و بيولوجية أخرى .

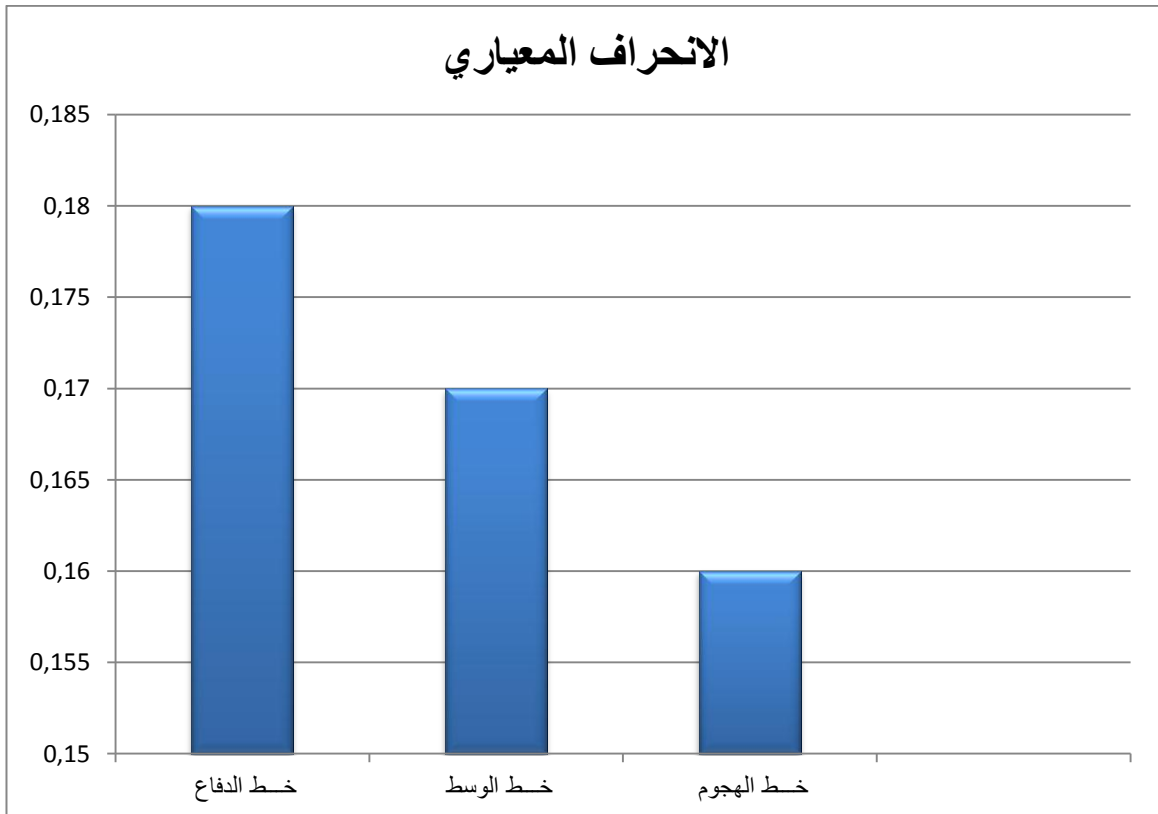
4-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة (الرشاقة):

جدول رقم (5): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لصفة الرشاقة لمراكز اللعب الثلاث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مراكز اللعب	البيان الإحصائي المتغير
0.18	5.66	8	الدفاع	" الرشاقة "
0.17	5.62	8	الوسط	
0.16	5.52	6	الهجوم	



أعمدة البيانات رقم (7) تبين الفروقات بالبيانية بين مراكز اللعب في اختبار صفة الرشاقة.



أعمدة بيانية رقم (8) تبين الفروقات بالانحراف المعياري بين مراكز اللعب في اختبار الرشاقة

مناقشة و تفسير نتائج اختبار صفة الرشاقة:

أظهرت النتائج الأولية تقارب مستوى خطوط اللعب في صفة الرشاقة، بحيث نجد أن خط الهجوم قد سجل تفوقا طفيفا وهذا بمتوسط (5.52) ثا في حين كانت أضعف نتيجة تم تسجيلها لخط الدفاع بمتوسط (5.66) ثا. وهذا ما يوافق دراسة كل من : "عبد القادر ناصر 2005-2006" و دراسة "يوسفي خليل 2011-2012" و التي تقول كل دراسة على حدا أن المهاجم أو خط الهجوم هو الأحسن في قطع و جري المسافات السريعة .

وصفة الرشاقة هي صفة مركبة من السرعة و القوة والمرونة أي أن اللاعب الذي يمتلك هذه الصفات يعتبر الأحسن في صفة الرشاقة وهذا ما أكده لنا اختبار 30 متر سرعة حيث كان خط الهجوم الأحسن أما صفة المرونة فكانت متقاربة بين جميع الخطوط و المراكز.

و التفوق الناتج في خط الهجوم لمراكز اللعب له ما يبرره من واجبات و متطلبات هجومية من تغيير في السرعة و تغيير الاتجاه من الجري بالكرة و بدونها و الخداع المرتبط بالمهارات مع سرعة التصرف و السرعة لخلق المساحات إضافة إلى ذلك السرعة في الاشتراك في الدفاع عند امتلاك لاعبي الخصم الكرة و سرعة التغطية .

الفصل الخامس

السلطات والقدرات

5-1- استنتاجات عامة:

على ضوء نتائج البحث و المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث وكذلك الدراسات السابقة والمشاهدة يمكن القول بان الفرضية التي تقول بان هناك علاقة لواجبات مراكز وخطوط اللعب للاعبي كرة القدم قد تحققت بشكل نسبي بحيث توجد فروق في السرعة في اختبار الجري 30متر بين الدفاع والوسط والهجوم وكذلك فروق في اختبار الرشاقة بين الخطوط الثلاثة و نفس النتائج كانت مع اختبار المرونة فلم تكن أية فروق لتقارب النتائج والمستوى بين لاعبي كرة القدم في هذه الصفة.

- إتساع مجال الاختلاف في المتطلبات بين معظم مراكز اللعب في القدرات البدنية الأصلية القوة، السرعة ، التحمل.
- عدم بلوغ عملية المقارنة في صفة المرونة بين خطوط اللعب الثلاث أي اختلاف اللعب الثلاثة وإن هذا الانخفاض مردوده العلاقة الضعيفة بين مرونة الجسم وبين إختبارات المرونة الخاصة بالجدع والفخذ.
- حيث إن الدراسات التي يؤيد تأثير الفروق بالمقاييس الجسمية من الناحية وتوقف هذه الصفة على إطالة العضلات العامة فوق مفصل موضوع البحث والذي تحتاجه جميع الخطوط.

5-2- الاقتراحات:

- من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها حول موضوع علاقة بعض الصفات البدنية بمراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم .
و النتائج التي توصلنا إليها عن مدى تأثير الصفات البدنية في توجيه اللاعب الى المنصب الملائم كل حسب مواصفاته
البدنية ، ولذلك نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات التي نرى أنها من الضروري الإشارة إليها قصد تنبيه كل من يهيمه
الموضوع و بالأخص نذكر مدربي كرة القدم و كذلك لاعبي كرة القدم أيضا ، و نأمل أن تكون بناءة و مفيدة للجميع .
- ✓ على مدربي كرة القدم القيام بهذه الاختبارات لأنها تزودهم بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف
على الحالة التدريبية العامة و الخاصة للاعبينهم و كذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة
بحيث تشجعه على التدريب .
 - ✓ وضع مستويات سواء للفئات الصغرى أو لاعبي المستوى العالي من الجنسين و تتبع مراحل تقدمهم .
 - ✓ ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية لدورها في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم .
 - ✓ ضرورة التدريب الفردي حسب مناصب اللعب في ما يخص اللياقة البدنية .
 - ✓ ضرورة تطبيق الاختبارات البدنية في بداية فترة الإعداد و التعرف على مستوى اللاعبين حتى يتمكن
المدرّب من وضع خطة التدريب
 - ✓ ضرورة تكرار إجراء الاختبارات البدنية بين الفترة و الأخرى للوقوف على مدى تطور اللاعبين
وحالتهم البدنية .
 - ✓ ضرورة الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات في مجال الاختصاص الرياضي بما يؤهلهم
علميا و تربويا لقيادة الأصناف الصغرى .

المسألة والمناقشة

المراجع :

الكتب العربية:

- 1- إبراهيم شعلان وعمران أبو المجد : خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى 1997.
- 2- العزيز كوزنه : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياني و سليمان علي حسن ، مؤسسة دار الكتب للطباعة و النشر ، الموصل
- 3- امر الله البساطي 'الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم :تخطيط -قياس.- دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية :القاهرة2001
- 4- بهاء الدين سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، ب ط ، منشأة المعارف جلال حزي و شركائه ، طرابلس ، 2000
- 5- تامر حسن علاوي- سيكولوجية التدريب و المنافسة، دار المعارف، القاهرة، 1987
- 6- تامر محسن ؛ واثق ناجي ، التدريب الدائري بكرة القدم ، كلية التربية البدنية ، بغداد - العراق ، 1989 .
- 7- جارلس هيوز :كرة القدم الخطط و المهارات ، ترجمت موقف المولي ، تامر صدر /مطابع التعليم العالي ، العراق 1990 .
- 8- حمد حسني علاوة، اسامة كمال راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي ط1القاهرة1999
- 9- حسن السيد أبو عبده : الإعداد البدني للاعبي كرة القدم ، الطبعة الأولى ، الفتح للطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2008
- 10- حنفي إبراهيم حمادة- الجديد في الإعداد المهاري و الخططي، دار الفكر العربي، القاهرة 1994
- 11- رومي جميل :كرة القدم - دار النقائص ، بيروت (لبنان) الطبعة الأولى 1986.
- 12- زهران السيد : المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم ، الطبعة الأولى 2000 ، الإسكندرية مصر ، شركة الجلال للطباعة

- 13- زهران عبد الله : أفضل خطة لعب في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، 2005 ، الإسكندرية ، دار الكتب و الوثائق القومية.
- 14- عادل عبد البصير علي و إيهاب عادل عبد البصير علي : تدريب القوة العضلية التكاملية بين النظرية و التطبيق ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2004 .
- 15- عصام حلمي و محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي ، أسس و مفاهيم و اتجاهات ، مطابع القدس ، الإسكندرية، 1997
- 16- غزت محمود كاشف- الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991 ،
- 17- فؤاد افرام البستاني: - منجد الطلاب -دار المشرق-بيروت لبنان-1976
- 18- فيصل رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق 1997
- 19- قاسم حسن حسين : الفيسيولوجيا مبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي -مطبعة الناشر - جامعة بغداد 1990 .
- 20- كورت مانيل :التعليم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة الموصل ، العراق ، 1989.
- 21- محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حمادة- تخطيط البرامج، إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
- 22- مفتي إبراهيم حمادة- التدريب الرياضي الحديث - تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 23- مفتي إبراهيم حمادة، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ،
- 24- محمد الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي - الجزائر-ديوان المتبوعات الجزائرية.
- 25- محمد رضا الوقار : التخطيط الحديث في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مصر ، 2003 .
- 26- محمد عبده و مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2000 .
- 27- مختار أحمد : كرة القدم ، الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية ، مطابع المنار ، الكويت ، 1989 .
- 28- مفتي ابراهيم ، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .

29- مفتي ابراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، وتطبيق ، وقيادة /دار الفكر العربي
الطبعة الثانية ، القاهرة مصر 1996.

30- ممدوح محمدي و محمد علي : الإعداد المهني و تطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم ، دار
الفكر العربي ، القاهرة 1998 .

31- ناديوسي بوتوفكسي : نظرية التدريب الرياضي ، ترجمت طارق الناصري ، مطبعة الشعب ،
بغداد ، العراق 1989 .

32- هارة :أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1990.

الكتب الأجنبية:

33- Alain . M . : Football , L'art du buteur , Ed chiron 1998 , Paris .

34-Alain . M : Football. systèmes de jeu , Ed Chiron , Paris , 1991 .

35-Bruggmann B . : Exercices et jeux de football, Ed Vigot , Paris ,
1999 .

36- Bruno . B .- Leroux M . : Le football stes jeunes , Vigot , Paris ,
1997 .

37- Batty . E . ; Football :Entrainement à l'européenne , Ed Vigot ,
Paris 1981 .

38- Catt Ewoy . C – Français . G . : Ecole de Football Eveil et
Initition , -amphora Paris , Amphora , Paris , 2002 .

39- Fredogare . L . : la préparation du Footbaleur , Ed Chiron , Paris ,
1976 .

40- Frédéric . Lambertin: Football : préparation physique intégrée –Ed
amphora ,Paris 2000

- 41- I.N.S.E.P . : evalution de la valeur physique , Ed Vigot , Paris , 1984
- 42-Jean . Emmanuel: le tête Balle , Ed Chiron , Paris , 1989.
- 43- Knut . Sietrich: le Football , Apprentissage pratique par le jeu , Ed Vigot ,Paris . 1989 .
- 44- Saled. M . : Football nouvelle Méthode d'entraînement sur le Terrain , Ed Chiron Paris 1987.
- 45- Necol . Decharane : Education Physique et Sport collectif, Ed Vigot , Paris. 1989.
- 46- Richard Fays ,: Rinitiation au Football , Ed Chiron , Paris 1997 .
- 47- Roymond . Thomas : La conduction Physique , Ed Amphora, Paris, Paris 1982
- 48- Victor. Geuson: Football , Apprendre le jeu , Ed Chiron Pari 1993

المعجم و القواميس العربية :

1معجم -الإحصاء- الدكتور ع. اللطيف يوسف الصديقي و الدكتور راشد حامد الدوسري 1998.

2معجم لسان العرب : لابن منظور طبعة 2005.

3-قاموس الهدى للأستاذ إبراهيم قلاطي : 1997

ملخص الدراسة

*عنوان الدراسة: علاقة بعض الصفات البدنية بمراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم

أهداف الدراسة:

- إن من دواعي موضوع هذه الدراسة عدة أسباب كان اولها وأهميتها ميولنا الكبير بمجال التدريب الرياضي.
- تعد هذه الدراسة دعوة ضمنية للإطارات و المديرين الرياضيين للاهتمام بهذا البحث وأخذه بعين الاعتبار اثناء البرمجة السنوية للحصص التدريبية.
- التعرف على أهم الاختبارات المستخدمة لقياس الصفات البدنية.
- تحدف هذه الدراسة الى معرفة اي المناصب الخاصة باللعب في كرة القدم يمتلك لاعبوها صفتي السرعة و المرونة والرشاقة بنسبة كبيرة.
- تحدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين مراكز و خطوط اللعب من حيث الصفات البدنية (السرعة, المرونة, الرشاقة).

مشكلة الدراسة: هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية بمراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

الفرضية العامة: توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب بمراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة احصائيا في صفة السرعة بين مراكز اللعب لدى افراد عينة البحث
- توجد فروق دالة احصائيا في صفة المرونة بين مراكز اللعب لدى افراد عينة البحث.
- توجد فروق دالة احصائيا في صفة الرشاقة بين مراكز اللعب لدى افراد عينة البحث .

عينة الدراسة:

لقد تم اختيار عينة البحث بصفة مدروسة بحيث نخدم بحثنا ، حيث اشتمل هذا الاختيار على صنف ركزنا عليه وهو صنف الاواسط(15_17 سنة) حيث قمنا باختيار فريق النادي الرياضي للهواة (مولودية بلدية برحال- عتابة -)، ولقد تم هذا الاختيار على نسبة معينة من الاعبين كان عددهم 22 لاعب و لقد تم عزل الاعبين المصابين .

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

ادوات الدراسة: المصادر والمراجع الاختبارات البدنية،الدرسات المسابقة والمشاهدة.

النتائج التوصل اليها: توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب بمراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم ؟

اقتراحات: - على مدربي كرة القدم القيام بهذه الاختبارات لأنها تزودهم بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة التدريبية العامة و الخاصة للاعبينهم و كذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب..

- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية لدورها في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم.

- ضرورة التدريب الفردي حسب مراكز اللعب في ما يخص اللياقة البدنية.

