

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب : هلال سامي

تحت عنوان

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية حسب مناطق اللعب لدى
لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17)

- دراسة ميدانية لنادي حمام السخنة و الطاية - ولاية سطيف -

لجنة المناقشة :

رئيسا جامعة :

مشرفا ومقررا جامعة :

مناقشا جامعة :

اسم ولقب الأستاذ (ة) : كابوية محمد

اسم ولقب الأستاذ : بن تومي بلال

اسم ولقب الأستاذ (ة) : والي عبد النور

السنة الجامعية : 2018 / 2019



شكر وعرفان

لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد ربي إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفققتنا إليه، نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من أعاننا في إتمامنا لعملنا هذا وإلى كل من ساهم في إنجازنا لهذا البحث المتواضع ولو بالكلمة الطيبة.

كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذ الدكتور المشرف "بلال بن تومي" على تأطيره وإرشاداته ونصائحه وتوجيهاته القيمة ومجهوداته الجبارة التي لم يبخل علي بها والتي استفدت كثيرا منها وساهمت في إثراء هذا البحث فشكرا لك أستاذي الكريم لما بذلت وتبذلت من أجل نجاحي المغمور بالثناء والعرفان، كما أتوجه بالشكر لكل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، كما لا أنسى مدربي فريقي شباب حمام السخنة ود و الطاية على تسهيلاتهم ومساعداتهم وإلى كل اللاعبين في الفريقين .

دون أن أنسى كل من علمني حرفا طيلة مشواري الدراسي من الابتدائي إلى يومنا هذا

"من علمني حرفا صرت له عبدا".

إهداء

سامي : أهدي هذا العمل المتواضع إلوالدي الكريمين أطال الله لي في عمرهما وحفظهما لي، أهديه إلى أغلى إنسانة في هذه الدنيا إلى ملاكي وسر وجودي في هذه الحياة إلى من دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي(أمي الغالية)، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى رمز الشهامة والرجولة إلى من ستبقى كلماته نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد (أبي الغالي) كما أهدي هذا العمل إلى إخوتي و أصدقائي.

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر و عرفان	
إهداء	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول والاشكال	
مقدمة	أ.....

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1- بعض الصفات البدنية.....	04.....
1-1- تعريف الصفات البدنية.....	04.....
1-2- السرعة.....	04.....
1-2-1 تعريف السرعة.....	04.....
1-2-2- أنواع السرعة.....	05.....
1-2-2-1 سرعة رد الفعل.....	05.....
1-2-2-2- السرعة الحركية.....	06.....
1-2-2-3- السرعة الإنتقالية.....	06.....

- 07..... 3-2-1 أهمية السرعة.
- 08..... 3-1 القوة
- 08..... 1-3-1 تعريف القوة.
- 09..... 2-3-1 أنواع القوة.
- 09..... 1-2-3-1 القوة العظمى.
- 09..... 2-2-3-1 القوة المميزة بالسرعة.
- 10..... 3-2-3-1 قوة التحمل.
- 10..... 3-3-1 العوامل المؤثرة في القوة العضلية.
- 11..... 4-3-1 أهمية القوة.
- 12..... 5-3-1 القوة الانفجارية.
- 12..... 1-5-3-1 مفهوم القوة الانفجارية.
- 13..... 2-5-3-1 أساليب قياس القوة الانفجارية.
- 13..... 3-5-3-1 العوامل المؤثرة على القوة الانفجارية وأهميتها.
- 14..... 4-5-3-1 تدريبات القوة الانفجارية.
- 15..... 2-2-1 مراكز اللعب في كرة القدم.
- 15..... 1-2-1 مفهوم مراكز اللعب.
- 16..... 2-2-1 أهمية مراكز اللعب.
- 16..... 3-2-1 الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب.
- 25..... 4-2-1 خطط أو طرق اللعب في كرة القدم.

27	3- كرة القدم.....
27	3-1نشأة كرة القدم.....
28	3-2 التسلسل التاريخي لكرة القدم.....
30	3-3 كرة القدم في الجزائر.....
31	3-4 مدارس كرة القدم.....
31	3-5 المبادئ الأساسية في كرة القدم.....
32	3-6قوانين كرة القدم.....
34	3-7متطلبات لاعب كرة القدم و خصائص اللعب فيها.....
36	3-8 أهداف رياضية في كرة القدم.....
37	3-9أهمية كرة القدم في المجتمع.....
37	4-المراهقة
38	4-1 مفهوم المراهقة.....
38	4-2 أنواع المراهقة و أشكالها.....
38	4-3 خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
39	4-5أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....
43	-الدراسات السابقة
43	1-الدراسة الأولى (ضياف بلال)
44	2-الدراسة الثانية (عبد القادر ناصر).....
45	3-الدراسة الثالثة (يوسفي خليل).....

4-الدراسة الرابعة (عروسي عبد الحميد).....47

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

1الكلمات الدالة فيالدراسة.....50

1-1تعريف الصفات البدنية.....50

1-2السرعة.....50

1-3 القوة الانفجارية.....50

1-4 تعريف كرة القدم.....51

1-5تعريف المراهقة.....51

1-6 تعريف مراكز اللعب في كرة القدم.....52

2إشكالية الدراسة.....52

1-2 التساؤلات الفرعية.....53

2-2أهداف الدراسة.....54

2-3اهمية الدراسة.....

54.....

3-فرضيات الدراسة.....54

1-3-الفرضية العامة.....54

2-3-الفرضيات الجزئية.....54

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1-الدراسة الإستطلاعية.....56
- 2-المنهج المتبع في الدراسة.....56
- 3-مجتمع و عينة الدراسة.....57
- 4-أدوات جمع البيانات و المعلومات.....59
- 4-1اختبارات القوة الانفجارية.....59
- 4-2اختبار السرعة.....62
- 5-الوسائل الاحصائية.....64

الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

- 1-عرض و تحليل و تفسير نتائج العلاقة الارتباطية بين الاختبارات المستخدمة67
- 1-1-عرض و تحليل و تفسير نتائج المقارنات بين خطي الدفاع و الهجوم.....71
- 1-2-عرض و تحليل و تفسير نتائج المقارنات بين خطي الدفاع و الوسط.....74
- 1-3-عرض و تحليل و تفسير نتائج المقارنات بين خطي الوسط و الهجوم.....77
- 2-مناقشة النتائج.....80

الفصل الخامس : استنتاجات عامة و اقتراحات

- 1- استنتاجات عامة.....85
- 2- إقتراحات.....88
- قائمة المراجع والمصادر المعتمدة في الدراسة.....
- الملاحق.....
- ملخص الدراسة.....

قائمة الجداول والأشكال

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	تقسيم عدد أفراد عينة البحث حسب الفرق	58
02	نتائج العلاقة الارتباطية بين الاختبارات المستخدمة	67
03	نتائج مقارنات الاختبارات بين المدافعين والمهاجمين	71
04	نتائج مقارنات الاختبارات بين المدافعين ولاعبى الوسط	74
05	نتائج مقارنات الاختبارات بين لاعبي الوسط والمهاجمين	77

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	طريقة أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات	60
02	طريقة أداء اختبار الوثب الطويل من الثبات	61

مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي الجيد والمبني على أسس علمية مدروسة أساس النجاح وتحقيق أفضل النتائج في كل الرياضات الجماعية والفردية، حيث يجب أن يشمل التدريب الرياضي جميع الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية وحتى النفسية، ويكون مبني وفق مبادئه الأساسية التي يجب أن تتوفر في كل مخطط تدريبي والمتمثلة في مبدأ الشمولية في التدريب، الاستمرارية في التدريب، التدرج في التدريب، مبدأ الفردية، ومبدأ العمل والراحة.

و لعل كرة القدم من بين أكثر الألعاب التي تحتاج إلى تدريب رياضي مستمر، وتعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم حيث تستمد شعبيتها من براعة اللاعبين، والمتابعة الجماهيرية، فتزايد عدد لاعبي هذه الرياضة يجعلها الرياضة الأكثر ممارسة في العالم، هذه الرياضة تعتبر من أكثر الرياضات التي تحتاج إلى تدريب مكثف ودقيق، فتغير متطلبات المنافسة في كرة القدم أدى إلى مراجعة معمقة في مفاهيم التدريب وتكوين اللاعبين حالياً، كما أن محتوى التدريب فيها يركز على المتطلبات التي تفرضها مستويات وقدرات اللاعبين.

كرة القدم لها سمعة كبيرة ومكانة مهمة في العالم خاصة لما لها من عائدات مالية، لدى فقد عرفت تطور ملحوظ وأصبحت رياضة للبحث العلمي فممارسة هذه الرياضة مثل الرياضات الأخرى تتطلب لياقة بدنية كافية، ولهذا عند تحضير رياضي المستوى العالي في كرة القدم يجب الانتباه إلى تأطير الخصائص البدنية في نظام تدريب منظم يعتمد على معطيات علمية، فحاليا الشدة المطبقة في المنافسات تتطلب تحضير جيد وفق مبادئ خاصة واستعمال حسن وفعال للوسائل والطرق التي تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة.

إن كرة القدم الحديثة تستلزم متطلبات كثيرة خاصة مستوى التحضير البدني للرياضيين من خلال التحضير البدني العام المتمثل في رفع مستوى مختلف الصفات البدنية المتمثلة في السرعة والقوة والمداومة والمرونة والرشاقة، والتحضير البدني الخاص من خلال تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، لأن التفوق يتطلب زيادة مستمرة في مستوى الخصائص البدنية، وبالمقابل تكوين القاعدة والشروط الضرورية لرفع حمل التدريب والمنافسة، كما أن التفوق الرياضي في كرة القدم يتطلب مضاعفة الجهود وزيادة النشاط الحركي في المنافسات، هذا ما يقودنا إلى حتمية التدريب المكثف والمكرر والمستمر لبعض جوانب التدريب البدني والصفات البدنية والذي يتواصل عبر مختلف الأصناف العمرية، ضمن عملية التكوين التي يجب أن تكون بشكل جيد واستراتيجي مبني على خطط علمية مدروسة.

وكلنا نعلم أن الاستراتيجيات التكتيكية لا نستطيع تطبيقها إلا إذا كان مجموع اللاعبين يملكون مستوى جيد لمجموع الصفات البدنية يسمح لهم بالمشاركة في مختلف مناطق اللعب وإظهار وقدراتهم البدنية والتقنية والتكتيكية بحيث أن التفوق في كرة القدم ناتج عن مجموعة من العوامل والصفات البدنية والتقنية التي يجب أن تتوفر في كل لاعب والتي تسمح له بالتميز في منطقة لعبه وتقديم أفضل مستوى له، حيث أن أنظمة اللعب في تطور مستمر، ومتطلبات كل منطقة تغيرت، ومن هنا فإن التدريب يجب أن يساير هذه التغيرات من خلال ضرورة وجود كفاءات في مختلف جوانب التحضير للاعب ولل فريق. ودراستنا هذه اقتصر على العامل البدني وتحديد بعض الصفات البدنية حسب مناطق اللعب التي يرتبط بها التفوق في كرة القدم.

ومن هذا المنطلق قام الباحث بهذه الدراسة و المتمثلة في دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم

صنف أشبال (U17) حسب مراكز اللعب حيث قام بتقسيم البحث إلى خمس فصول تناول فيما يلي :

الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة: وتناولنا فيه أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة، معتمدين في ذلك على أهل الاختصاص سواء من العرب أو مسلمين أو غيرهم.

وفي هذا الفصل أيضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع أو احد متغيراته، وذلك لاستفيد ونجدد من خلالها معالم دراستنا.

الفصل الثاني الإطار العام للدراسة : ويشمل هذا الفصل إلى الكلمات الدالة في الدراسة حيث تطرقنا للتعريف اللغوي والاصطلاحي والإجرائي لكل من متغيرات الدراسة ومؤشراتها وتناولنا في هذا الفصل أيضا إشكالية البحث وأهداف الدراسة وبعدها أهمية الدراسة وختمنا بالفرضيات.

الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة: التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية ومجتمع الدراسة بالإضافة إلى ذكر الشروط العلمية للأداة وعينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى المنهج المستعمل والأدوات المستعملة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة: ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل إعطاء النتائج في الجداول الإحصائية لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة، و مناقشة نتائج على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الخامس استنتاجات واقتراحات: لقد أدرجنا في هذا الفصل استنتاجات عامة حول الدراسة وما تليها

من اقتراحات وآفاقها المستقبلية بالإضافة إلى أهم المراجع المعتمدة وملاحق الدراسة وملخصها

الفصل الأءول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

-الخلفية النظرية :

1- بعض الصفات البدنية :

1-1 تعريف الصفات البدنية:

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

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

وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض

العناصر. (سيد عبد الجواد؛؛1984؛ص283).

والصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)ويقصد بالصفات البدنية تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.(محمود عوض بسيوني؛ فيصل ياسين الشاطي؛1992؛ص179)

1-2: السرعة:

1-2-1تعريف السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدر الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة.(ريسان خريط؛1990ص77)

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

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

التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

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

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

1-2-2: أنواع السرعة:

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

- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة).

- السرعة الحركية.

- السرعة الانتقالية. (Jugen weineek, p294)

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

هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما أي سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور مثير معين مثل سرعة بدأ الحركة لملاقاة الكرة.

(مال جمال الربطي ، 2004 ، ص 59)

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

- تنمية سرعة رد الفعل (الاستجابة):

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

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

1-2-2-2: السرعة الحركية:

- هي القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل إنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن. (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، 1997 ص 88).
- تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية. وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بسرعته.

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

1-2-2-3: السرعة الانتقالية:

- وهي سرعة التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن، وكلما زاد إنجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.
- ويقول علاوي أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.
- (أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح ، 2008 ص 187) .

- تنمية السرعة الانتقالية:

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

1-2-3 أهمية السرعة:

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

السرعة هي المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى (مسابقات الميدان و المضمار)، كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة وفي الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة واليد والهوكي.

ويشير بارو، ومك جى إلى أن السرعة تعد أحد مكونات الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة والصفات التكوينية والميكانيكية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل، كما يمكن أن تقاس السرعة بالعدو لمسافات قصيرة من 40-60 ياردة، حيث يتوقف اختيار المسافة المناسبة على حالة المختبر والمرحلة السنية.

كما وضعها لارسون ويوكم وبوتشر وبافاردوكازنز وهاجمان وبارو ومك جوإيكرتوهارةوماتفيفوزاتسورسكى ضمن مكونات اللياقة البدنية.

وضعها كلارك ولارسون ويوكم وبوتشر وكيورتونوولجوس ضمن مكونات اللياقة الحركية.

وأيضاً وضعها كلارك وإيكرت وبارو ومك جوهوركى ضمن مكونات القدرة الحركية.

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

سرعة الرياضي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية وبدنية هي:

- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن.

- قدرة التنبؤ في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.

- القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.

- القدرة على التنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن.

- القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية.

1-3 القوة :

1-3-1 تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. (مفتي إبراهيم حماد، 15، 2000)

القوة العضلية هي مدى التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية والعمل الداخلي والخارجي بالعضلة، وهي تتناسب طردياً مع حجم الجسم والمقطع الفسيولوجي للعضلات، وتتطلب لياقة القوة القدرة على إثارة عدد كاف من الألياف العضلية للاشتراك في الحركة، والتوقيت السليم في العمل، ويتناسب ذلك مع كمية الشغل حتى يمكن الاستمرار في العمل أكبر وقت ممكن، إذ يعتمد الجلد العضلي اعتماداً كبيراً على القوة العضلية. ولقد اجتهد العديد من الخبراء لوضع تعريفات للقوة العضلية نذكر منها:

- هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.

- هي مدى التغلب على مقاومات الجاذبية والعمل الداخلي والخارجي للعضلة.

- هي مقدرة ميكانيكية علاوة على أنها صفة بدنية للفرد.

- هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

- هي القوة المستخدمة لمحاولة القيام بتحريك ثقل معين، أو القوة التي ينبغي على العضلة إنتاجها للقدرة على الموازنة بالنسبة لمقاومة معينة.

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

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

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

- ويرى كل من " كلارك " و"ماتيسوس" و"جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة. (حمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، ص 171).

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

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

1-3-2 أنواع القوة:

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

1-3-1-1 القوة العظمى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب. (كمال عبد الحميد ، محمد صيحي حسانين 1987، ص80).

- طرق تنمية القوة العظمى:

- طريقة الحد الأقصى للقوة: يستخدم في هذه الطريقة 4 إلى 6 تمارين في التدريب الواحد، وفي كل تمرين يتم عمل 5 إلى 8 دورات وفي كل مرة يتم إعادتها من 1 إلى 3 مرات باستخدام 80 إلى 90 بالمئة من نسبة القوة القصوى للاعب.

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

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

1-3-2-2 القوة المميزة بالسرعة:

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

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

- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

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

1-3-2-3 قوة التحمل:

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

ويعرفها عبد اللاوي بأنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته. (محمد حسن علاوي ، 1989 ، ص 115).

- طرق تنمية قوة التحمل:

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

1-3-3 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- نوع الرافعة الخارجية التي تعمل عليها العضلة.

- زوايا الشد العضلي .

- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة.

- اتجاه الألياف العضلية.

- لون الألياف العضلية.

- قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية.

- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

- التوافق بين العضلات العاملة في الحركة.

- الوسط الداخلي المحيط بالعضلة.

- فترة الانقباض العضلي.

- المؤثرات الخارجية و العوامل النفسية.(محمد صبحي حسانين ، 2008 ، ص 186-195).

1-3-4 أهمية القوة:

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

تعد عنصر أساسي في القدرة الحركية.

تقدم أكبر نجاعة ممكنة للقدرة التقنية والتكتيكية والبدنية.

الوقاية من الإصابات والتشوهات. (Jugenweineck, p 101).

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

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

كما يقول "بارو" و"مكجي" أن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعتبر سبب التقدم في الأداء.

وقد أثبت البحث العلمي ارتباط القوة العضلية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان كالقوام والصحة والتحصيل والإنتاج والشخصية كما أثبتت دراسات "جارمان" و"ستانفورد" و"جتي" و"مك كولين" و"كوفيلد" ارتباط القوة العضلية بمعامل الذكاء حيث أن الأشخاص المتميزون في القوة العضلية يكونون أكثر ذكاءً ومستوياتهم الدراسية جيدة على عكس الأشخاص المتخلفون في هذه الصفة تكون مستوياتهم الدراسية هابطة.

ويشير "ماتيزوز" أن القوة العضلية ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات اللازمة لحالة اللياقة البدنية، وهي أيضاً إحدى وسائل العلاج من التشوهات البدنية.

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

ويذكر "مكجي" أن الأشخاص المتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة.

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

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

2- القوة العضلية للفرد تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني.

3- القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية.

4- الرجال أقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر

5- التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو تعتبر عوامل تساعد على زيادة جلد الفرد وقوة تحمله، في حين أن التعب العام الذي يشمل الجسم كله والتعب الموضعي والجوع والعطش وارتفاع درجة الحرارة المصحوبة بارتفاع درجة الرطوبة تعتبر عوامل لها تأثير سلبي على الجلد وقوة التحمل.

ويشير "أوشيا" أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية:

- قوة الانقباض العضلي - الجلد العضلي - المرونة - التوافق

ويرى العلماء بأن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة.

يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.

1-3-5 القوة الانفجارية:

1-3-5-1 مفهوم القوة الانفجارية:

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

1- درجة عالية من القوة العضلية.

2- درجة عالية من السرعة.

3- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية .

ويعرفها هارة بكونها "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، و هي عنصر مركب من القوة العضلية و السرعة".

ويعرفها كلارك القدرة العضلية (المتفجرة) بكونها " قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت".

ويرى مك كلوى أن القدرة هي " معدل الزمن للشغل، وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة.(محمد صبحي حسانين ، 2008، ص 303).

ولقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية منها:

عرفها "المندللاويوأحمد «على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

أما "المندللاوي و الشاطي" فقد عرفها على أنها القدرة على بدل القوة بالسرعة القصوى.(قاسم المندللاوي ، محمود الشاطي 1987 ، ص 85-86).

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

1-3-5-2 أساليب قياس القوة الانفجارية: هناك أسلوبان شائعان لقياس القوة الانفجارية هما:

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

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

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

1-3-5-3 العوامل المؤثرة على القوة الانفجارية وأهميتها: القوة الانفجارية تتأثر بالعوامل التالية:

- الوزن والطول

- السن

وتتمثل أهمية القوة الانفجارية فيما يلي:

- تعتبر القدرة العضلية أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، منها الوثب والقفز والرمي والحواجز والموانع في ألعاب القوى، والتصويب والوثب والتمرير في كرة السلة واليد والهوكي، والجمباز والتمرينات وغير ذلك.
- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للياقة البدنية.
- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للياقة الحركية.
- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للقدرة الحركية. (محمد صبحي حسانين ، 2008 ، ص 302).

1-3-5-4 تدريبات القوة الانفجارية:

- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30-50 بالمئة من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعته 100 بالمئة.

الحجم: التكرارات أقل من 4 تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة: رجوع النبض إلى 120 نبضة في الدقيقة بين التكرارات وبين المجموع إلى أقل من 110 نبضة في الدقيقة، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجموع.

- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر):

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

- مثال عن تدريبات الوثب العميق:

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

2-مراكز اللعب في كرة القدم

1-2 مفهوم مراكز اللعب في كرة القدم:

مركز لاعبي مكن تحديدا من موقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعب الفريق حيث يقوم من خلاله لتنفيذ واجباتها لدفاعية و الهجومية في إطار الخطط الموضوعية. (ابراهيم مفتي حماد، 1998، ص11)

إن تكامل اداء الفريق وظهورا كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد اساس على تنفيذ اللاعبين لواجبات مراكز المختلفة لكل منهم، ولكل مركز و جبات يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب و الخطط المستخدمة ، وتساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما ازدادت واتسعت هذه المهام والواجبات فان تحديد المراكز يضمن السد كبير عدم تعارض في اداء المهام وتنفيذا لخطط المختلفة في الملعب، وبالإضافة الي ذلك فان هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن منجهة اخر بالتنسيق و التنظيم في تغطية جوانب اللعب المختلفة دون اهمال المساحة معينة قد تكون ذات اهمية في سير المباراة وان توزيع المهام والاداء فيصورة مراكز لها متطلبات الاداء الخاصة بها امر مز الحيوي او ملما لتكامل الاداء وتوفير الجهد في كرة القدم.

2-2 أهمية مراكز اللعب:

يعتمد تكامل أداء كرة القدم وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة على مدى اجادة اللاعبين تنفيذ وجبات المراكز المختلة التي يشغلونها.

- ان لكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة لاعب و خطط المستخدمة

- يضمن وجود واجبات لكل مراكز لاعب عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ خطط اللاعب.

- ان إيجاد لاعبي الفريق لمراكز الاعبي ضمن تغطيتهم لمساحات الملعب بتنسيق و تنظيم دون اهمال مساحة اواخر قد تكون ذات اهمية لبناء وتطوير و نهاء الهجوم او في القيام للواجبات الدفاعية عند الدفاع.

- ونظرا لكون الفريق يتكون من 11 لاعبا في ظل توزيع المهام والاداء بين لاعب يأمره اما وحيوي الضمان الإنتاجية الجماعية لهذا العدد الكبير من اللاعبين وتوفير الجهد.

- لقد ادى تطور خطط اللعب الدفاعية والهجومية، وكذلك طرقا لإعداد البدني و المهاري إلى زيادة مدى

- لقد اثبتت نتائج العديد الدراسات على مدى العشرين سنة الأخيرة ان المدى والاداء الحركي لمراكز اللعب قد ازداد.

- ان توزيع الواجبات الهجومية والدفاعية على مراكز اللعب المختلفة طبقا لطبيعة المركز في طرق اللعب المختلفة .(ابراهيم مفتي حماد، 1998، ص19).

2-3 الاقسام الرئيسية لمراكز اللعب:

-لاعبو خط الدفاع:

إن المهمة الأولى للاعبي خط الدفاع هو الدفاع إمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة و الوسط ، ويجب إن يتميز لاعبو خط الدفاع بالجرأة وعدم التخاذل.

و تزداد نسبة ادائهم لواجباتهم الدفاعية عن نسبة ادائهم لواجباتهم الهجومية ، وتختلف هذه النسبة طبقا لطبيعة اللعب و خططه.

ويتم تقسيمهم على المراكز التالية:

*ظهيرا الجنب. *الظهيرا تلر (الليبرو) *ظهير الوسط (ستوير).

-ظهيرو الجنب:

وهم اللاعبون الذين يعترضون المهاجمين المتحركين في منطقتي الاجناب في الألعاب ،وهم غالبا ما يقوم ونبدأ دور هم امام لا يتم يزون بالسرعة و الدهاء والمهارة العالية وخاصة المراوغة.

*أهم المواصفات الخاصة التي يجب ان يتميز بها ظهيرو الجنب:

التكوين البدني المناسب.

المقدرة على اداء التحفيز بالية.

المقدرة على تجميع القوة خلال الالتحام.

تنفيذ الالتحام في التوقيت المناسب.

إجادة المهارات الدفاعية.

الجرأة و التصميم و الكفاح.

القدرة على التركيز.

التحمل.

الرشاقة.

يمكننا التمييز بين نوعين من ظهيري الجنب هما:

المدافع الذي يركز على القيام بواجباته الدفاعية بدرجة كبيرة جدا و من أهم خصائصهما يلي:

-يوليا لواجبات الدفاعية معظمها تمام هو تركيزه خلال المباراة.

لا يشارك بإيجابية في بناء أو تطوير الهجوم إلا في أضيق الحدود و يكتفي غالبا يبدأ الهجوم ،وقد يشارك بنسبة بسيطة في بناء الهجوم من خلال المساعدة والسند والعمل على أحداث الزيادة العددية من الخلف (.أليك، سنة 2008ص311-321).

-الواجبات الدفاعية على ظهيري الجنب:

-اتخاذ المكان الصحيح:

ويجب مراعاة ما يلي خلال قيام الظهير باتخاذ المكان الصحيح:

-يقف اللاعب على امتداد الخط الواصلين الكرة والمرمى مع اتخاذ وضع التحفز الصحيح.

-يقف اللاعب بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة و المنفذة أي لاعب مهاجم آخر يشغل مركزا أماميا أو جانبيا.

-يعمل على تضيق المساحة التي يستطيع فيها المهاجم الموجود في المنطقة القيام بالتقدم للإمام.

-يعمل على إجبار المهاجم المتقدم بالكرة في المنطقة البقاء بالقرب من خط التماس قدر الإمكان.

- ظهير الوسط (ستوبر أو قلب الدفاع):

يقصد به اللاعب يتوسط ظهيري الجنب ، يقوم ظهير الوسط بالدفاع أمام المهاجم المتقدم للفريق المنافس أو رأس الحربة أو احد راسي الحربة أو من يحل محله في المنطقة التي يدافع عنها.(المرجع السابقص32)

-أهم المواصفات الخاصة التي أن يتميز بها ظهير الوسط:

-التكوين البدني القوي.

-المقدرة على تنفيذ الالتحام البدني بقوة.

-القدرة العضلية بالقدر الذي يمكنه من تنفيذ العاب الهواء وخاصة ضربات الرأس.

-إجادة الجوانب الدفاعية و خاصة المراقبة و التغطية و التشتيت.

-السيطرة على الكرة و التحجيز عليها.

-دقة التمريرات الطويلة و خاصة التي بباطن القدم ووجه القدم الأمامي.

-امتلاك التقدير السليم للمشاركة في الهجوم المرتد.

-الجرأة والتصميم والكفاح.

-الواجبات الدفاعية على ظهير الوسط:

-مراعاة النقاط الفنية لاتخاذ المكان الصحيح.

-المقدرة على القيام برج بمراقبة اللاعب رأس الحرية في منطقته أو اللاعب الذي يحل محله مع مراعاة ائزان الدفاع.

-العمل على قطع أي تمريرات اختراقية تلعب في اتجاه اللاعب الذي يراقبه قبل أن تصل إليه أو المساحة الخالية خلفه.

-تتبع رأس الحرية المعني بالرقابة إلى منطقة الجناح إذا اقتضى الأمر ذلك ،على أن يراعي الواجبات الدفاعية على ظهور الجنب.

-الواجبات الهجومية على ظهور الوسط:

سند الهجوم من خلفاً ومن الجانب من خلال اتخاذ مواقع مناسبة.

-انتهاز الفرص المناسبة للمشاركة بفاعلية في تنفيذ الهجمات الاحترافية ، وذلك بالتقدم للإمام سواء بالكرة أو بدونها في الوقت المناسب ، واستخدام

التمريرات الحائطية المتقنة في الوقت المناسب والتي تشكل خطورة كبيرة على مرمى الفريق المنافس ، لانه غالباً ما يكون ظهور الوسط متقدماً دون رقابة

فعالة على أن يراعي تاميننا لدفاع عند تقدمه

-القيام بتنفيذ التمريرات المتوسطة والطويلة على الأرض أو في الهواء بهدف توسيع جبهة الهجوم أو تغيير اتجاهها وتنفيذ اختراقات هجومية أو استغلال.

مساحة خالية موجودة فعلاً خلفاً لمدافعين المتنافسين أو بجوارهم أو أمامهم.

-مداومة توجيه زملاء حيث يعتبر مكانه الخلفي مناسباً لكشف الملعب بشكل واضح

- الظهير الحر(الليبرو):

ظهر هذا المركز في بداية الستينيات وهو مركز الظهير الحر ، و سمي هذا المركز بمسميات مختلفة منها السويبر و الليبرو ، يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز خلف ظهير الوسط و ظهيري الجنب وعلى مسافة مناسبة منهما ، فلا يكون قريباً بحيث يكون معهم خطأ أو شبه خطأ ، والكون بعيداً عنهم بدرجة كبيرة فيصعب أدائه لواجباته الموكلة

إليه. (إبراهيم مفتي حماد سنة 2001، ص8)

-أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها الظهير الحر:

-التكوين البدني المتكامل ويفضل أن يكون طويل القامة.

-المهارات الهجومية و الدفاعية عالية المستوى و خاصة ألعاب الهواء.

-الخبرة الطويلة.

-إجادة الرقابة طبقا لاسلوب الدفاع رجل لرجل ودفاعا لمنطقة فينفس الوقت بدرجة عالية من التفوق.

-التقدير الجيد للموازنة بين المشاركة في الهجوم أو البقاء لتقوية الدفاع و سنده.

-سرعة البديهة و القدرة على القيادة و تحملا لمسؤولية.

-الواجبات الدفاعية على الظهير الحر:

-القيام بقيادة عمليات الدفاع وتوجيهها من خلال إرشادات مناسبة وعليه تصحيح أخطاء زملائه المدافعين بإعطاء

التعليمات بصوت مناسب ، كما انه ينبه زملاءه المدافعين بالتحول السريع للهجوم أو الدفاع.

-التحرك الحر في المنطقة خلف زملائه لاعبي خط الظهر من خلال وضعه العميق خلفهم ، ويكون مستعدا لقطع التمريرات

الاختراقية الموجهة للمنافسين أو المساحات الخالية خلفهم.

-العمل على تغطية المساحات الخالية أمامه وخلف زملائه المدافعين حيث يهاجم الكرة التي في حوزة المهاجم المنافس الذي

يمر منهم ،على أن يعمل المدافع المضروب على الرجوع إلى مكان الظهير الحر ليلعب مكانه.

-الواجبات الهجومية للظهير الحر:

-إن مشاركة الظهير الحر في الهجوم يعتبر واجبا من الواجبات الأساسية له.

لقد لاحظنا أن اهتمام بعض المدربين بالمفاهيم الخططية الهجومية للظهير الحر قليلا ، و كذلك بالنسبة لظهير الوسط ،وقد

يكون ذلك مرجعه إلى خوف العديد منهم من مشاركة الظهير الحر لفريقهم في الهجوم بسبب عدم ضمانات امين الجانب

الدفاعي عند ارتداد الهجوم على الفريق.(على البيك،، 2008،ص321)

-أهم الواجبات الدفاعية للظهير الحر:

-تنفيذ الزيادة العددية للاعب الوسط بتقدمه إلى هذه المنطقة.

-تنفيذ الهجوم المرتد بالاندفاع بالكرة إلى المساحات الخالية في منتصف الملعب ، وفي حال إذا ما اعترض طريقهم دافع فان بإمكانه الاستعانة بالتمريرة الحائطية مع زملائه المهاجمين المتقدمين.

-المشاركة في توسيع الهجوم من خلال وضعها خلفي.

-القيام بواجب السند من الجانب أو من الخلف في مرحلة بناء الهجوم

الواجبات الخطئية الدفاعية للاعب خط الدفاع:

-إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم آخر.

-العمل على قطع الهجمات وإبقاء الكرة بالقرب من خط التماس.

-إعاقة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ومنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى.

الواجبات الخطئية الهجومية للاعب خطالدفاع:

-مراعاة الأمان في التمرير.

-الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة للتقدم.

-أداء التمريرات الطويلة إلى منطقة الجناحين بهدف تغيير الاتجاه.

-القيام بالدور الهجومي حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى.

-لاعبو خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور مباريات كرة القدم لذلك

فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق ، وبالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبههم هجومي.

وهم اللاعبون الذين تكون عليهم مهمة ربط الملعب بين اللاعبين الخلفيين و اللاعبين المتقدمين سواء كان ذلك أثناء

الهجوم أوأثناء الدفاع ،وتعتبر منطقة وسطه محور تحركاتهم الغالبة وهي بمثابة العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور

اللعاب، لذلك فالسيطرة على هذه المنطقة من الملعب خلال الهجوم أو الدفاع مطلب أساسي لكل فريق (مفتي

أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي:

الجمع بين صفات ظهيري الجنب ولاعبي خط الوسط ومنهَذَا يتضح أنها لبد أني كون مدافعا يتميز بالقدرة على أداء الواجبات الهجومية بكفاءة عالية.

-الواجبات الهجومية للاعبي خط الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي: عليه أن يلعب دورا أساسيا خلال بدء الهجوم مع مجموعة الجنب أو القلب خاصة إذا ما كانت الكرة في ثلث الملعب الطولي الخاص به ، يؤدي دورا أساسيا في تنفيذ خطط مرحلة بناء الهجوم مع مجموعة الجنب أو مجموعة القلب الخاصة به ، كما عليه القيام بتنفيذ خطط الجري الحرو توسيع جبهة الهجوم والسند والاختراق أو الاندفاع من الخلف الامام ، إذا ما كان الهجوم يتم بناؤه من الجانب العكسي ، ينفذ ادوار مختلفة طبقا لخطط اللعب الهجومية وتحويرات طريقة اللعب ، وذلك في مرحلة تطوير الهجوم وإنهائه ، وربما يكون دورها لاندفاع من الخلف للأمام ، أو الجري الحر ، أو العمل على تنفيذ جملة خطية. (حسن السيد، 2001ص41)

- لاعبو منطقة الوسط صانعو الألعاب : هم اللاعبون الذين غالبا ما يتميزون بقدرهم على اختيار اتجاهات ومناطق بناء و تطوير و إنهاء الهجوم.

-أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها اللاعبون صانعو اللعب:

-امتلاك لياقة بدنية عالية.

-حضور الذهن طوال فترة المباراة

-فهم واستيعاب الخطط المختلفة و سرعة استيعاب مواقف اللعبوا لاستفادة منها خططيا.

-امتلاك مهارات عالية وتطويرها طبقا لظروف اللعب واستخدام انسبها في الوقت المناسب.

-الواجبات الدفاعية للاعبي منطقة الوسط صانعو اللعب:

-سرعة التحول إلى الدفاع في حالة ما إذا فقد الفريق الكرة ، والعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس.

-الانضمام إلى تشكيل الدفاعي للفريق طبقا للواجبات المحددة لمنطقته.

-الواجبات الهجومية للاعبي منطقة الوسط صانعي اللعب:

-المساهمة بدور فعال في بناء الهجمات من خلال التفكير الخالق مستفيدا منالمواقف المختلفة حيثينظم منها التحركات الخططية الخاصة بمرحلة الاداء.

انتقاء الاتجاه المناسب لتطوير الهجوم وإنهائه ، في مكان الهجوم بزمام يده،وذلك من خلال تحليله السريع للمواقف.

-المساهمة في الهجوم الاختراق من خلال تنفيذ التحركات الخططية المناسبة مثلا لخطط المتكررة.

-أهما لمواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهما لطابع الهجومي:

-امتلاك المقدرة على تسجيل الأهداف سواء بالاختراق من القلب أو التصويب.

-امتلاك القدرة على تحمل الالتحام البدني.

-إجادة المهارات بدرجة عالية وخاصة المراوغة والتصويب

-الواجبات الدفاعية للاعبى منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي:

-المقدرة على المشاركة بإيجابية مع لاعبي منطقة الوسط في البناء الدفاعي القوي للفريق.

-الإسهام بفاعلية في تعطيل هجوم الفريق المنافس.

-الإسهام بإيجابية في إكمال النقص العددي الدفاعي للفريق من خلال التقهقر للخلف طبقا لموقع الكرة .(حسن السيد، 2001

ص41)

-التراجع عند اللزوم الاتخاذ مواقع دفاعية في مستوى اقل من موضع الكرة.

-الواجبات الهجومية للاعبى منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهما لطابع الهجومي:

-تنفيذ اتخاذ المواقع المناسبة في مرحلة بدء الهجوم من خلال خطط اللعب المختلفة.

-المدائمة على المشاركة بفاعلية في مرحلة بناء الهجوم وخاصة في مجموعة الجنب أو القلب أوالانضمام لمجموعة الجانب

العكسي من خلال التحركات الخططية.

-المقدرة على استغلال منطقة الجناح خلال عملية بناء الهجوم وتطويره لمساعدة لاعب منطقة الوسط المدافع ، وكذلك رأس

الحرية سواء كان ذلك بتنفيذ خطط اللعب أو استغلال المساحات الخالية بالكرة أوبدوها بهدف تخلص كرات عرضية - .

المساهمة بصورة رئيسية في تطوير الهجوم مع مجموعة الجنب أو القلب الخاصة والمشاركة بفاعلية في سندها و توسيعه

-المشاركة بصورة رئيسية في إنهاء الهجوم سواء من الجانبين أو من القلب، حيث يعتمد على هؤلاء اللاعبين في التهديد سواء كان ذلك من خلال مناورات القلب أو من خلال الكرات العرضية أمام المرمى.

-الواجبات الخطية الدفاعية للاعبى خط الوسط:

-الانضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي.

قد يكلف بمراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

-تغطية لاعب الظهير المتقدم في حالة ارتداد الكرة وتعطيل اللعب.

-يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع احد لاعبي الوسط الآخرين أو احد لاعبي خط الدفاع لاداء الواجب الهجومى.

- لاعبو خط الهجوم: هو اللاعب الذي توكل إليه مهمة التهديد ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها ، والبدل من يشغل هذا المركز من أن يتقن المراوغة و التصويب من جميع الاوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس و تحت ضغط المنافس على البيك، 2008من326الى328)

ويجب أن نميز من يشغل هذا المركز بالسرعة و أداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية و التصويب القوي من جميع الزوايا.

- رؤوس الحربة:

-لاعبو مراكز رؤوس الحربة تزداد نسبة أدائهم لواجباتهم الهجومية عن نسبة أدائهم لواجباتهم الدفاعية ، ويختلف هذه النسبة طبقا لطبيعة كل مركز من مراكز الهجوم وطبقا لطريقة اللعب و خطته.

-تعتبر المهمة الرئيسية لهؤلاء اللاعبين في كرة القدم الحديثة هي العمل على هيئة الفرصة للزملاء المهاجمين لإحراز الأهداف و المشاركة بفاعلية فيإنهاء الهجمات بالتهديد.

-أهم المواصفات التي يجب أن يتميز بها رؤوس الحربة:

-الميل التحركات الحرة الواعية لإرباك المدافعين من خلال تنفيذ خطط اللعب الهجومى المختلفة.

-استغلال نسبة عالية جدا من التهديد المتاحة.

- يتمتع بالمقدرة على التصرف بدهوء في المواقف الهجومية العصبية وخاصة أمام المرمى.

- إجادة ألعاب الهواء.

- قوة ودقة التصويب الرأس والقدم.

- الواجبات الدفاعية لرؤوس الحرية:

- تحويل اتجاه هجوم الفريق المنافس بالضغط عليهم في الاتجاه المناسب طبقا لخطط الفريق الدفاعية بمساعدة زملائه.

- محاصرة الكرة من الجانب لمنع التمرير العرضي وإجبار المدافعين على التمرير للخلف أو الى الجانب.

- العمل على الاستحواذ على الكرة من المدافعين بقدر الإمكان في نصف ملعبه الهجومي.

- الاقتراب من حارس المرمى المنافس إجباره على حمل الكرة بدلا من دحرجتها على الأرض بالضغط القانوني عليه.

(على البيك، 2008 من 326 الى 328).

2-4 خطط وأطرق اللعب في كرة القدم

تعتمد كرة القدم منذ نشأتها على الخطط التي يضعها المدربون ، لتكون سبيلهم نحو تحقيق الفوز و السيطرة على المنافسين ، وفرض شخصية معينة للفريق داخل الملعب ، ولم تعد تلك الخطط غريبة على الجميع ، لأنها باتت معروفة ، حتى أنها أصبحت تُستخدم كأسماء لبعض البرامج الرياضية نظرا لشيوعها.

وبعد البداية الهجومية لكرة القدم ، وطرق اللعب التي تعتمد على عدد كبير من المهاجمين وصل إلى 6 أو 5 أحيانا ، بدأ الاهتمام بالجانب الدفاعي ، ومعه البحث عن التوازن بين الدفاع و الهجوم، وهو ما أنتج مجموعة من طرق اللعب هي الأكثر شيوعا في كل ملاعب العالم بالوقت الحالي.

- خطة (4-4-2) (الجوهرية):

الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة والملقبة بـ"الجوهرية"، يستخدمها الكثير من المدربين حول العالم ، وتتميز بوجود مدافعين في القلب ، إلى جوارهم ظهيران يكون بوسعهما تمرير الكرة للجناحين ، الذين يقفان إلى جانب لاعبي وسط، خلف ثنائي هجومي ، ويكون الشكل الأقرب للتشكيل هو 4-1-2-1-2، مما يعزز القوة الهجومية للفريق ، وكان أكثر من استخدمها بشكل رائع هو أليكس فيرغسون المدير الفني الأسطوري لمانشستر يونايتد.

- خطة (5 - 3 - 2)

"الهرم" هو اللقب الأكثر شيوعاً لتلك الخطة ، ولكنها من الخطط القديمة في كرة القدم ، ولم يعد لها استخدام في الوقت الحالي ، حيث استخدمت بشكل كبير بين 1880 و 1930، وتعتمد على تواجد مدافعين فقط في القلب، وثلاث لاعبين في وسط الملعب ، مع وجود قوة هجومية كاسحة بـ 5 لاعبين

-خطة(4-5-1)

شاع استخدام هذه الخطة بين الفرق الضعيفة ، والمدربين الذين يميلون للعب الدفاعي، حيث يتواجد 4 لاعبين في الخطوط الخلفية ، ولاعب وسط مدافع على الدائرة ، وأمامه 5 لاعبين خلف مهاجم وحيد ، ويعد جوزي همورينهو المدير الفني السابق لتشيلسي من المولعين بهذه الخطة ، حتى التصق لقب " الأوتوبيس " بالأندية التي يشرف على تدريبها.

- خطة (3 - 5 - 1)

اشتهرت هذه الخطة بشكل كبير في الدوري الإيطالي، وكان يوفنتوس ونابولي و فيورنتينا أكثر الفرق التي استخدمتها ، وتعتمد على تواجد 3 لاعبين في قلب الدفاع ، أمامهم 3 لاعبين وسط ارتكاز، وإلى جانبهم جناحين يقومان بمهام هجومية و دفاعية بطول طريقي الملعب ، ويقف أمامهم لاعب وسط مهاجم أو صانع ألعاب يدعم المهاجم الوحيد ، وهي الأقرب إلى خطة. 3-5-2

- خطة (4 - 4 - 1)

تقترب هذه الخطة من 4-4-2، إلا أنها تستخدم بهذا الشكل من قبل المدربين الذين يريدون اللعب بمهاجم وحيد ، ويكون خلفه مهاجم متأخر ، أمام 4 لاعبين في وسط الملعب ، منهم جناحين يميلان للقيام بالأدوار الدفاعية أكثر من الأدوار الهجومية، وخلفهم 4 لاعبين في الدفاع. (الموقع الرياضي/ <https://www.youm7.com>)

- خطة (3 - 5 - 2)

استخدم يوفنتوس هذه الخطة بنجاح كبير خلال المواسم الأخيرة ، التي حقق فيها لقب الدوري 4 مرات متتالية ، واستخدمها أيضاً منتخب مصر تحت قيادة المعلم حسن شحاتة ، وهي تعتمد على وجود 3 لاعبين في قلب الدفاع ، و 3 لاعبين ارتكاز في وسط الملعب ، إلى جانبهم جناحين يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية و الدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين ، ويكون أمامهم لاعبين في الهجوم.

- خطة (3-4-3)

يعود هذا التشكيل إلى عام 1970، ويعد فريقاً ياكس أمستردام من أكثر الفرق استخداماً له ، في فترة شهدت تألقه ، وهو يعد تشكيلاً هجومياً ، حيث يتواجد 3 لاعبين في قلب الدفاع ، خلف 4 لاعبين في وسط الملعب ، اثنين منهم على الدائرة ، واثنين على طرفي الملعب ، يقف أمامهم جناحين على الجبهتين اليمنى واليسرى لدعم رأس الحربة، ونجح برشلونة أيضاً في تنفيذها بشكل خلال السبعينات.

- خطة (3-3-4)

أحد أشهر الخطط التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم على نطاق واسع ، نظراً لمرونته، حيث يقف 4 لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم 3 لاعبين في وسط الملعب ، أحدهم يرتكز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام 3 مهاجمين اثنين منهما كجناحين على الأطراف والثالث رأس حربة صريح.

- خطة (4-2-3-1)

من الخطط الشائعة أيضاً بين العديد من الأندية، واستخدام بشكل كبير في إسبانيا بين 1990 و2000، وهو يعتمد على وجود 4 لاعبين في الدفاع ، وأمامهم محور يارتكاز في وسط الملعب ، يقومان بدعم المدافعين ، ويقف أمامهم 3 لاعبين في وسط الملعب خلف مهاجم وحيد، وعادت مرة أخرى في السنوات الأخيرة بين معظم أندية العالم.

- خطة (4-4-2)

نفس الخطة الأولى في هذه القائمة ، ولكن بشكلها الكلاسيكي ، الذي يعتمد على وجود 4 لاعبين في الدفاع ، أمامهم 4 لاعبين في وسط الملعب، خلف ثنائي هجومي ، ويعد هو التشكيل الأكثر شيوعاً بين الكثير من الأندية حول العالم ، غير أنها التي تعطى مرونة كبيرة للفريق داخل الملعب ، ولكنها تكون أكثر فعالية إذا تم استخدامها بالشكل الصحيح. (الموقع الرياضي / <https://www.youm7.com>).

3- كرة القدم :

3-1 نشأة كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - وريتشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمحاولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان «اللعبة الأسهل»، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوروغواي 1930 وفازت بها". (موقف مجيد المولي ، 1999، ص125).

3-2 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور " الإعداد الوظيفي لكرة القدم. (موقف مجيد المولي. 1999 ص9).

1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شفيلد).

1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب. (حسين عبد الجواد، 2001، ص16)
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.

من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

(Alain Michel :s1998 , p14.)

3-3 كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولوديه الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولوديه الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر.

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

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

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. " (بلقاسم تلي واخرون .جوان 1997.ص 46.47)

3-4 مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي ، 1980 ،ص72)

3-5 المبادئ الأساسية في كرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

-استقبال الكرة.

-المحاورة.

-المهاجمة.

-رمية التماس.

-ضرب الكرة .

-لعب الكرة بالرأس.

-حراسة المرمى.(حسن عبد الجواد، 2001، ص 25-27):

3-6 قوانين كرة القدم:

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

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

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

السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض... (سامي الصنفار ، 1982 ، ص 29).

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.
- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين.
- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (علي خليفة الهنشري و آخرون سنة 1987 ص255)
- التسلسل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - . ركل أو محاولة ركل الخصم
 - . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - . دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
 - . الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

(سامي الصفار:1982، ص 30).

- **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

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

- **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

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

المهاجم(حسن عبد الجواد ، 2001 ، ص 177):

- **الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

- **الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف

الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها

أمامهم 3 لاعبين في وسط الملعب خلف مهاجم وحيد، وعادت مرة أخرى في السنوات الأخيرة بين معظم أندية العالم.

(حسن عبد الجواد،،:2001 ص 177).

3-7 متطلبات لاعب كرة القدم وخصائص اللعب فيها:

- **متطلبات لاعب كرة القدم:**

لقد قام العديد من الباحثين بإجراء دراسات خاصة بلاعبي كرة القدم حاولوا من خلالها معرفة الخصائص البدنية

والفسيولوجية والمورفولوجيا للاعب كرة القدم، ومن بين الدراسات المتميزة والحديثة التي اعتنت بالبحث في مختلف الخصائص التي

يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم الحديثة وكذا متطلبات اللعبة ارتأى الباحث أن يبرز ما جاء في دراسة كازورلا 2006 والتي بينت نتائجها أهمية الخصائص البدنية والمورفولوجيا والفسيوولوجية للاعب كرة القدم الحالي والمستقبلي :

- امتلاك قامة مساوية أو أكثر من 1.80 سم.

- لا يجب أن تتعدى نسبة الدهون 11%.

- جري سرعة 30م في أقل من 3.95 ثا.

- القدرة على إعادة 12 انطلاقة سريعة 20م بدون هبوط أقل من 0.17 ثا مقارنة بأحسن نتيجة مسجلة في هذه المسافة.

- تسجيل ارتقاء عمودي لا يقل عن 65سم.

- الوصول إلى سرعة هوائية قصوى VMA مساوية أو تتعدى 17.5 كم/سا.

- بالإضافة إلى هذه النتائج استخلص ما يلي:

- محافظة اللاعب على نشاطه خلال شوطي المباراة دون الشعور بالتعب الشديد.

- الاسترجاع الجيد والسريع ما بين جهدين أو أكثر خلال المباراة.

- زيادة قدرة تدريب اللاعب (الشدة، الزمن).

- استخلص الباحث لا تشكل عاملا أساسيا في كرة القدم ولكن امتلاك هذه الخاصية يستطيع أن يمثل فارقا في بعض الأحيان لدى اللاعبين.

- استخلص كذلك أن تحمل السرعة أصبح أساسيا في كرة القدم الحديثة واستدل بأن عدد الانطلاقات السريعة في مباراة كرة القدم الذي كان حوالي 80 انطلاقة سريعة أصبح اللاعب يقوم بحوالي 120 حركة سريعة من نوع الجهد القصير وذو الشدة العالية.

- أن أهمية المرونة لا تتجلى فقط في تطوير فعالية الحركات التقنية بل يتعداه إلى الوقاية من إصابات المفاصل والعضلات و كذا الأربطة.

- استخلص أيضا أن القوة العضلية للأطراف السفلية من العوامل الفارقة لتحقيق المستوى العالي في كرة القدم.

- خصائص اللعب في كرة القدم:

- الجانب المورفولوجيا:

- الطول

- القدرات البدنية:

- السرعة.

- الخفة.

- القوة الانفجارية.

- القوة العضلية.

- المرونة.

- العدوانية.

- القدرات الفسيولوجية:

- القدرات الهوائية (التحمل PMA).

- القدرات اللاهوائية اللاكتيكية (المقاومة).(شهادة قاسمي عبد المالك ، 2013 ، ص 30).

3-8 أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة

كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.

- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.

- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.

- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (منهاج التربية البدنية، 1984 ، ص 29)..

3-9 أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

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

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

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

الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين". ، 1996 ، ص 132-133).. (أمين أنور الخولي

4- المراهقة :

4-1 مفهوم المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (محمد حسين باهي طبعه محمد عبد الكريم حسان ، 2002، ص11).

اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني والجنسي والعقلي و النفسي.

(عبد الرحمان العيساوي ، 1999 ، ص 10).

بعض تعاريف العلماء للمراهقة:

- المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

- المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق.

- عرفها "ستايلى هول" أن المراهقة هي فترة عواطف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة الإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق.

- أما حسب-دوريت روجر-هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج فيم ظاهره المختلفة. (حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص 395).

4-2 أنواع المراهقة و أشكالها:

المراهقة تتخذ أشكال مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها الفرد وهناك عدة أشكال للمراهقة:

-المراهقة التكيفية:

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء ونحوالإشباع المتزن وتكاملا لاتجاهات المختلفة.

-المراهقة المنحرفة:

وهي صورة مبالغه ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.

- المراهقة الإنسحابية:

تتسم بالانطواء، والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملاءمة.

-المراهقة العدوانية المتمردة:

وهي مراهقة متمردة ناثرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة. (خليل ميخائيل معوض ، 1994 ، ص 449-450).

-المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة لشكلين المنسحب والعدواني وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي. (محمد مصطفى زيدان ، 1995 ص 19).

3-4 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

يعتبر النمو سلسلة متتابعة ومتناسكة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي الاكتمال وعملية النمو عملية مستمرة في الحياة والحياة عملية مستمرة، ومعنى الحياة هو النشاط، فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني وهو النضج ومعنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام. (محمد مصطفى زيدان ، 1995 ، ص 73).

-النمو الجسمي:

يعتبر البعد الجسمي أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفسيولوجي والتشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول والعرض والوزن والتغير في ملامح الوجه وغيره من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو. (نوري الحافظ ، 1990 ، ص 48).

- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة للعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعاً لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون الزيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة

الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي.

- النمو النفسي:

في هذه المرحلة نلاحظ تعاقب المراحل بين الإثارة النفسية والإحباط النفسي حيث تظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، من ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العضوي وسن الدقة والفضول ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل.

كما أن المراهق لا يختلف كثيرا عن الطفل والراشد من حيث الحاجيات الأولية البيولوجية أما الحاجيات الثانوية (النفسية) فتختلف في هذه المرحلة عن الطفولة منحيت تغيراتها الانفعالية وأثارها السلوكية وكذلك لا بد من استعراض الحاجات النفسية للمراهق ومن أهمها ما يلي:

- الحاجة إلى المكانة:

يرغب المراهق أن يكون شخصا هاما وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذو قيمة فنجدد يسمى إلى أن تكون له مكانة الراشدين.

- الحاجة إلى الاستقلال:

في هذه الفترة من العمر يرغب المراهق في أن يتخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه وهو حريص على أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتمادا عليها.

- الحاجة إلى الانتماء:

إن التعارض بين الحاجة المختلفة التي يعيشها المراهق يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن والطمأنينة وبذلك تزداد رغبته في الانتماء والحاجة إلى الجماعة والبحث عن المساعدة لحل المشاكل الشخصية ويمكن إشباعها.

- النمو العقلي:

يجب أن نتذكر دائما المقولة التي تقول "العقل السليم في الجسم السليم" ومن هنا ندرك جيدا أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا، ففي حالة إذا اقتصر المدربين أو أساتذة التربية البدنية والرياضية على الجسم فقط فإنهم لم يحققوا مساعيهم فالياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداما فعالا ومؤثرا.

إذن فالنمو في هذه المرحلة لا يقتصر على التغيرات الجسمية فحسب وإنما يرافق ذلك نمو التفكير في القدرات العقلية المرتبطة به إذ تظهر عليه مختلف القدرات الخاصة والميولات المتعددة كالميول إلى الرياضات بالإضافة إلى رغبة معرفة نفسية وكذا معرفة الآخرين أيضا. (محمد أزوي ، 1995 ، ص 70).

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي والشعري والفنون ثم الموسيقى، كما يغدو قادرا على تطوير العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي وجميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق تمنحه مهذا للشعور بشخصيته الخاصة.

- النمو الانفعالي:

إن التغيرات السريعة التي تتميز بها فترة المراهقة وكذلك الدوافع المتفككة التي يجد المراهق نفسه أمامها عاجزا عن الفهم والمواجهة ستوقع المراهق في حالات إحباط جديدة وشديدة ويكون رد الفعل انفعالي عليها بنفس الدرجة من القول أو العنف التي تتناسب مع الإحباط نفسه فإذا أضفنا إلى ذلك ما يمكن أن يشغل بال المراهق في هذه الفترة الانفعالية من القلق على مستقبله ويمكن أن نتصور الحياة الانفعالية لمراهق خاصة مما يميزها عن غيرها من المراحل وخاصة المرحلة التي تسبقها مباشرة حيث كان الطفل يتمتع بالهدوء والاستقرار إلى حد كبير.

- النمو الحركي:

يتميز المراهق بفقدان الدقة والتوازن في الحركات نتيجة النمو غير المتوازن في العظام والعضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بالنمو الجسمي وتغير الهيئة العامة كما يكون المراهق أكثر حساسية وأكثر تأثرا لتعليقات أفراد المجتمع، وفي هذا الصدد يؤكد الأستاذ "محمد حامد الأفندي" «بأنه لا يوجد أساس لفكرة أن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئا من قدرته الحركية أو توافق حركاته بل على النقيض من ذلك تستمر في التحسين ولكن هذا التحسين لا يحدث بالسرعة التي تحدث فيها أثناء الطفولة الأولى إذن النمو في الذكاء القدرة الحركية يأخذ في البطء ابتداء من مرحلة المراهقة وبالرغم من بطء النمو فإنه يستمر دون اضطرابات إذا رافقنا المراهق في اللعب فإننا نجد يتقدم في حركات لعبه. (محي الدين ، 1982 ، ص 33-62)

- النمو الاجتماعي:

ما يميز الجانب الاجتماعي للمراهق هو البحث عن الاستقلالية والاندماج المباشر في المجتمع دون وساطة الوالدين فالمراهق الذي يخرج من الطفولة والذي لم يصل بعد إلى مرحلة الرشد يصبح يبحث عن مكانه في المجتمع ويحاول فرض ذاته كفرد وأنه ليس هو بطفل ولا براشد فيصبح المراهق يميل إلى مساندة جماعات منها جماعية أقرانه ويميل أيضا إلى الاختلاط بكلا الجنسين.

وباتساع الحياة الاجتماعية للمراهق تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من أشخاص ذو تأثير كبير عليه كالوالدين والمدرسين... الخ وهذا بتعلمه للنماذج السلوكية التي يقدمها ويمكن توضيح أهم مظاهر النمو الاجتماعي في المظاهر التالي:

- الخضوع لجماعة الرفاق التي تخضع المراهق لأساليب رفاقه ومعاييرهم ونظمهم ويصبح بذلك مساهرا لجماعة الرفاق التي ينتمي إليها.

- تحرره من أسرته التي نشأ فيها فيتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر. (فؤاد البهي السيد ، 2000 ، ص 329).

- النمو الوظيفي:

النمو الوظيفي يبرز بعض الميول للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول لعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جوادان) إلى بقاء القفص الصدري ضيق هنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية التنفسية ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب (غامافا) راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة، فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³ بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³، كما يؤكد كلمن "شيريكين" و" دتسومسكي" أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفسيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع الجهود البدني.

4-5 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تكتسي المراهقة أهمية كبيرة في التطور الحركي للرياضيين كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات بين الأفراد.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة.

- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم الوطنية.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير و تثبيت في المستوى للقدرات و المهارات الحركية.

الدراسات السابقة :

1- الدراسة الأولى :

صاحب الدراسة : ضيف بلال مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر سنة 2014

عنوان الدراسة: مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم صنف آمال دراسة حسب مناصب اللعب _دراسة ميدانية لنادي

برج بوغريج

الهدف العام من الدراسة:

تعد هذه الدراسة دعوة ضمنية للإطارات و المدربين الرياضيين للاهتمام بهذا البحث و أخذه بعين الاعتبار أثناء

البرمجة السنوية للحصص التدريبية

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أي المناصب الخاصة باللعب في كرة القدم يمتلك لاعبوها صفات بدنية أفضل لتعرف على المستوى

البدني للاعبين

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين مناصب اللعب من حيث الصفات البدنية (سرعة، مداومة، قوة مقاومة)

تساؤلات الدراسة : هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف آمال حسب مناصب ؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

لقد تم اختيار عينة الدراسة بصفة مدروسة بحيث تخدم بحثنا، حيث اشتمل هذا الاختيار على صنف

ركزنا عليه و هو صنف آمال حيث قمنا باختيار فريق الاتحاد الرياضي لكرة القدم برج بوغريج (النادي الرياضي للهواة)

ولقد تم هذا الاختبار على نسبة معينة من اللاعبين كان عددهم 25 لاعب ولقد تم عزل اللاعبين المصابين.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

المصادر و المراجع ,الاختبارات البدنية ,الدراسات السابقة و المشاهدة.

النتائج المتوصل إليها: أهم النتائج و الاقتراحات المتوصل إليها:

لاوجود لاختلافات ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين باختلاف مناصب لعبهم.

الاقتراحات:

نقترح على المدربين بضرورة التخصص في التدريب و ذلك لإظهار و إحداث الفروق بين مناصب اللعب.

نقترح على المدربين بضرورة الاطلاع على أساليب اللعب و ماتقتضيه من مناصب اللعب ,وهذا من خلال تبني منهجية التدريب و البرمجة.

نقترح على مدرب كرة القدم القيام هذه الاختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة التدريبية العامة و الخاصة للاعبيه و كذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب.

الوطني نقترح بضرورة إجراء دراساتأخرى مكملة لبحثنا تكون أكثر شمولية على المستوى الوطني

2- الدراسة الثانية : أطروحة دكتوراه 2005,2006

صاحب الدراسة:عبد القادر ناصر

عنوان الدراسة:تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية ,الوسط والهجومية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم

الهدف العام من الدراسة:

تحديد مجالات الترابط والاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية بين مراكز وخطوط اللعب

تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية ,الوسط,الهجومية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية والمهارية

تحديد المستويات لعينة البحث وتوضيح النسب المئوية الملائمة لمراكز وخطوط اللعب

تساؤلات الدراسة:

هل يوجد اختلاف بين مراكز اللاعبين في القدرات البدنية الأصلية ال(قوة, السرعة, التحمل)؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية حسب مراكز اللعب ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

تمت مشكلة البحث على استخدام المنهج المسحي الوصفي وهذا لإثبات أو نفي وجود فروق بين مراكز اللعب في المتطلبات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم لفئة صنف الأواسط

عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

تكونت عينة البحث من 112 لاعب و تم استثناء بعض اللاعبين هم:

_اللاعبين المصابين

_اللاعبين الذين تقل مدة لعبهم عن 3 سنوات في المركز

_اللاعبين الذين يشتركون في البطولة للمرة الأولى في صنف الأواسط

_ . لاعبو الاحتياط وهذا ما يؤكد على أن الاختبارات أجريت على اللاعبين الأساسيين وذوي الخبرة في المراكز وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية مبسطة

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات البدنية :

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها :

_وجود فروقات معنوية وأخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية و المهارة الأساسية , حيث حققت مراكز خط الهجوم والدفاع أحسن نتيجة في كل من صفة السرعة و صفة القوة و صفة الرشاقة
_ سجل لاعبو الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة المداومة والمرونة.

3- الدراسة الثالثة :

صاحب الدراسة: يوسف خليل مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر 2012/2011

عنوان الدراسة: تأثير مناصب اللعب على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم .دراسة ميدانية على فريق اتحاد بسكرة صنف أواسط U18

الهدف العام من الدراسة: تير الذي يعكسه اللعب في منصب اللعب على المواصفات البدنية البحث عن التأعد لاعبي كرة القدم صنف أواسط

تساؤلات الدراسة:

هل يؤثر منصب اللعب على نتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 18 سنة؟

المنهج المتبع: الوصفي حيث استخدم الباحث الدراسة المسحية.

عينة الدراسة : اختار الباحث العينة بطريقة قصديه أي بما يسمى العينات الغير احتمالية ولقد تم اختيار فريق اتحاد بسكرة للأواسط (ب) أقل من 18 سنة .

الأدوات المستخدمة : طريقة التحليل البليوغرافي , بطارية الاختبارات , الاختبارات البدنية.

أهم النتائج:

__ تقارب في العمر الزمني بين اللاعبين باختلاف منصب اللعب.

__ تقارب في نتائج القياسات الأنتروبومترية ، إلا أنه توجد فروق في الوزن بين منصب لعب مدافع و وسط الميدان و في الطول بين منصب الوسط و المهاجم .

__ وجود فروق في نتائج اختبارات السرعة (10م و30)

__ تقارب في نتائج اختبارات القوة الانفجارية للأطراف ، السفلية سواء كان ذلك في اختبار القفز الأفقي أو العمودي

__ تقارب في نتائج اختبار الرشاقة بين مناصب اللاعبين , إلا أنه توجد فروق بين منصب المهاجم ووسط الميدان

__ وجود فروق في نتائج اختبار المرونة

__ وجود فروق في نتائج اختبار القدرة اللاهوائية و اختبار الاستهلاك الأقصى للأكسجين

الاقتراحات والتوصيات:

__ التأكيد على التدريب الفردي حسب مناصب اللعب فيما يخص اللياقة البدنية .

__ ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية التي أظهرت فيها المراكز ضعف.

— ضرورة وضع طريقة علمية و موضوعية يستخدمها المدربون للقيام بعملية الانتقاء و التوجيه

4-الدراسة الرابعة :

صاحب الدراسة: عروسي عبد الحميد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر 2008/2007

عنوان الدراسة: مقارنة القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم حسب منطقة اللعب

الهدف العام من الدراسة:

— تقييم القدرات اللاهوائية ومقارنتها بين اللاعبين حسب مناصب اللعب.

— معرفة قدرات اللاعب خاصة اللاهوائية منها وكذا متطلبات ومهام كل منصب وربط العلاقة بينهما للوصول الى وجوب وضرورة فردية التدريب.

تساؤلات الدراسة:

— هل تختلف القدرات اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم حسب منطقة اللعب.؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي

عينة الدراسة:

34 لاعب من نادي بريد سطيف

أهم النتائج المتوصل إليها:

— القيم المتوسطة لاختبار الوثب العمودي للمجموعات الثلاثة للوثب العمودي لا تمثل أي اختلاف ذو دلالة إحصائية.

— نلاحظ عدم وجود أي اختلاف ذو دلالة إحصائية بين المدافعين والوسط والهجوم في القيم المتوسطة للسعة الهوائية الاكتيكية لاختبار تومسن.

-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة وعلاقتها بالبحث:

إن للدراسات السابقة و المتشابهة أهمية معتبرة للباحث ، لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه بشكل مقبول وصحيح علميا سواء من ناحية الإطار أو المعلومة.

فالدراسات التي تناولها بحثنا هذا كلها في مصب واحد و هوصفة السرعة والقوة الانفجارية التي هي موضوع بحثنا ، وقد قام الباحثون بدراستهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهج الوصفي، كما أن الهدف لكل من هذه الأبحاث يصب في هدف بحثنا والذي هو دراسة مقارنة لصفة السرعة والقوة الانفجارية

-الاستفادة من الدراسات السابقة:

- الاستفادة في كيفية المقارنة بين الصفات البدنية.
- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات.
- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.
- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تفسير وتدعيم الدراسة الحالية

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

1-1 مكونات الأداء البدني (الصفات البدنية):

هنالك آراء عديدة في تحديد أساسيات الأداء البدني physical performance يرى بارو barrow ومك جي mcegee أن مكونات الاداء البدني هي القوة، السرعة، القدرة، الجلد الرشاقة، التوازن، المرونة، التوافق، الإحساس الحركي، والتوافق بين اليد والعين - القدم والعين.

1-2 السرعة :

أ- لغة : أسرع ، عجل ، هرع ، استعجل ، سارع ، تعجل (مرشد الطلاب ، قاموس عربي ، ص 31)

ب- اصطلاحاً : القدرة على اداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن ، و من ناحية أخرى يعرفها بيوكر بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة . (محمد حسن العلاوي 2001 ، ص 151)

ج- التعريف الإجرائي : مقدرة الرياضي على تنفيذ و تطبيق و أداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن .

1-3 القوة الانفجارية :

أ- لغة : انفجر ، انبجس ، انبثق الماء . (قاموس المترادفات و المتشابهات ص 179)

ب- اصطلاحاً : يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة و بأسرع زمن ممكن . (محمد حسن لعاوي 1998 ، ص 20)

و تعرف القوة الانفجارية بأنها القدرة على اطهار أكبر كمية من القوة بأقل وقت و تظهر مثل هذه القوة حالات القفز الى الاعلى او الى الأمام . (بولين ، كورامشين ، 1981 ، ص 137)

ج- اجرائياً: وهي أقصى اداء للعضلة في اقل زمن ممكن.

1-4 تعريف كرة القدم:

- **تعريف لغوي:** كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (football) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) (روجي جميل: 1986، ص5).

- **تعريف اصطلاحي:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مامور بن حسن السلطان، 1998، ص9).

- **تعريف إجرائي:** كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

1-5- فئة الأشبال (المراهقة):

أ- **تعريف لغوي:** المراهقة معناها النمو "نقول راقق الفتى و راهقت الفتاة"، بمعنى نمت نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.

ب- **تعريف اصطلاحي:** يعني مصطلح المراهقة المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي . (عبد الرحمان العيسوي 1999 ، ص 100)

ج- **التعريف الإجرائي :** المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الانسان و أصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات فيزيولوجية ، نفسية ، اجتماعية ، عقلية و جسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة إلى النمو الانفعالي و التخيل و الحلم.

1-6- تعريف مراكز اللعب في كرة القدم :

التعريف اللغوي : وهو المقام الذي يتولاه اللاعب من أعمال قصد الترفيه والفوز. (فؤاد افرام البستاني، ص284).

التعريف الاصطلاحي : يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبي الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في اطار الخطط الموضوعية .

ان تكامل اداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساسا على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم , ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال مباريات انطلاقا من طريقة اللاعب المستخدمة ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللاعب والخطط المستخدمة وتساعد عملية تحديد مراكز اللاعب في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فان تحديد المراكز يضمن الى حد كبير عدم التعارض في اداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من اللعب, بالإضافة الى ذلك فان هذا التحديد من مراكز اللعب يضمن من جهة اخرى التنسيق والتنظيم في تغطية جوانب الملعب المختلفة دون اهمال لمساحة معينة قد تكون ذات اهمية في سير مجريات المباراة, ان توزيع المهام والاداء في صورة مراكز لها متطلبات الاداء الخاصة بها امرا مازال حيوي وملما لتكامل الاداء وتوفير الجهد في كرة القدم. (مفتي ابراهيم حماد, 1994م, ص35).

التعريف الإجرائي : و هو الوصول إلى كرة قدم حديثة تتطلب من اللاعبين واجبات و مهام ملقاة على عاتق اللاعبين كل حسب مركزه للظهور كوحدة واحدة خلال المباراة.

2- الإشكالية:

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم حيث استطاعة أن تنفذ إلى أعماق عواطف الجماهير، أحبها الصغار والكبار و أبكت الملايين وأطربت مثلهم، وهي رياضة قديمة ترتبط جذورها بألعاب تشبهها تعود إلى أزيد من 2500 ق.م و عرفها الانجليز منذ سنة 1016 وظهرت رسميا في القرن 19 ومع بداية القرن 20 .

و على مر السنين انتقلت كرة القدم من لعبة رياضية إلى نشاط اقتصادي كامل، نتيجة أنظمة الاحتراف وتسويق المباريات وتحويل الأندية من جمعيات إلى شركات اقتصادية عرفت خلالها تطور هائل في مختلف جوانبها حيث مرت بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة. حيث تطورت خطة اللعب الدفاعية والهجومية بدرجة ملحوظة مما أدى إلى زيادة مدى الأداء الحركي المطلوب تنفيذه في كل مركز واعني بالمدى الحركي تلك المساحة المطلوبة إن يغطيها كل لاعب يشغل مركز من

مراكز اللعب في فريق كرة القدم ن كما زادت الواجبات والوظائف التي يجب إن يؤديها لاعبو كل مركز من مراكز اللعب وبالتالي زادت المساحات التي يجب أن يقطعها اللاعب جريا أو عدوا وزاد معها متطلبات الجانب البدني خاصة خلال المباراة ونظرا للأهمية البالغة التي يوليها التدريب في مجال كرة القدم لجانب الإعداد المهاري النفسي والنفسي الخططي عامة ، فهو لم يتخلى عن الاهتمام بإبراز أهمية الجانب البدني المتمثل في الصفات البدنية العامة مثل الرشاقة ،المرونة السرعة ، المداومة ، القوة ... الخ.

وبعض الصفات البدنية منها خاصة المتمثلة في القوة والسرعة باعتبارها الأساس في إنجاح العملية التدريبية ومحاولة الاندماج من خلالها في جو المنافسة فالسرعة كصفة حركية هي قدر الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة.

(ريسان خريط؛1990ص77)

كما يعرفها بعض العلماء "لارسون" و"يوكم" ويتفق معهما بوتشر هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، وهي الحركات في الوحدة الزمنية. ويعرفها محمد صبحي حسنين قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.

كما تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. - مفتي إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية. و الإعدادية

القوة العضلية هي مدى التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية والعمل الداخلي والخارجي بالعضلة، وهي تتناسب طرديا مع حجم الجسم والمقطع الفسيولوجي للعضلات، وتتطلب لياقة القوة القدرة على إثارة عدد كاف من الألياف العضلية للاشتراك في الحركة، والتوقيت السليم في العمل، ويتناسب ذلك مع كمية الشغل حتى يمكن الاستمرار في العمل أكبر وقت ممكن، إذ يعتمد الجلد العضلي اعتمادا كبيرا على القوة العضلية. (مفتي ابراهيم حماد 2000 ص 15).

حيث إن المرحلة العمرية لصنف الأشبال تتبعها مجموعة من التغيرات المرفولوجية واضطرابات مختلفة في مجال حياة الرياضي لأنها مرحلة حساسة . كل هذا لا يمنع من الاهتمام بجانب التخصص في مناصب من الدفاع إلى الوسط إلى الهجوم في رياضة كرة القدم . ومن هذا المنطلق ارتأينا إلى طرح التساؤل التالي :هل يختلف مستوى بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم صنف (u17) حسب مناطق اللعب ؟

1-2 التساؤلات الفرعية:

1- هل للصفات البدنية المقترحة (السرعة والقوة الانفجارية) علاقة ارتباطية بينها ؟

- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين الدفاع والمهجوم ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين الدفاع والوسط ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين الوسط والمهجوم ؟

2-2 أهداف الدراسة:

1. معرفة العلاقة الارتباطية للصفات البدنية المقترحة (السرعة ، القوة الانفجارية)
2. معرفة الفروق الموجودة لمستوى صفتي السرعة و القوة الانفجارية بين الدفاع و الهجوم.
3. معرفة الفروق الموجودة لمستوى صفتي السرعة و القوة الانفجارية بين الدفاع و الوسط.
4. معرفة الفروق الموجودة لمستوى صفتي السرعة و القوة الانفجارية بين الوسط و الهجوم.

2-3 أهمية الدراسة:

يدخل موضوع دراستنا هذا في مجال تصنيف القدرات والصفات البدنية ودورها في التدريب الرياضي وعلاقتها بمناطق اللعب في كرة القدم وتكمن أهمية بحثنا في توجيه المدربين العاملين في مجال التدريب الرياضي والباحثين في هذا المجال إلى ضرورة الاهتمام بالقدرات والصفات البدنية وعلاقتها بمناطق اللعب وخصوصيات الأدوار الموكلة للاعبين في كل منطقة.

3- الفرضية العامة :

هناك اختلاف لمستوى بعض الصفات البدنية (السرعة ، القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال حسب مناطق اللعب

3-1 الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية ما بين الصفات البدنية المقترحة (السرعة والقوة الانفجارية).
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين المدافعين والمهاجمين.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين المدافعين ولاعبي الوسط.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين لاعبي الوسط والمهاجمين.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من صلاحيات الأدوات المستعملة في البحث ومدى وضوح عباراتها كان لزاما علينا القيام بدراسة استطلاع، حيث قمنا بإنجاز وتطبيق مجموعة من الاختبارات الميدانية على بعض الفرق التي تلعب في القسم الجهوي الثاني قسنطينة صنف (أشبال)، وهذا بقصد ملاءمة الاختبارات المراد تطبيقها ومدى استيعابها وكذلك من أجل أخذ بعض النتائج والمعلومات على مستوى اللاعبين حسب قدراتهم الرياضية (سرعة، قوة) وهذا وفق كل منصب (دفاع، وسط ميدان، هجوم).

والهدف من هذه الدراسة هو:

- تحديد المجتمع النهائي وضبط العينة الدراسة.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.
- معرفة مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم تحديد المجتمع النهائي للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.
- كانت إجابات المدربين وما أدلو به بمثابة الموجه الرئيسي في صياغة فرضيات البحث
- أخذ الموافقة الفريق التي ستجرى عليها الدراسة
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

2- منهج البحث:

كلمة منهج مشتقة من كلمة نهج أ سلك طريق معين وبالتالي كلمة نهج تعني الطريق كما تعني باللغة الإنجليزية «method» والتي ترجع الى أصل يوناني يعني البحث أو النظر أو المعرفة التي تؤدي الى الغرض المطلوب، يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول الى الحقيقة وتكون هذه الأسس منهجية وبمشاركة المرشد الذي يتبعه الباحث حتى تتم الدراسة بالدقة والموضوعية. (محمد الأزهر السماك وآخرون ، 1980، ص42).

ويتم اختيار المنهج المناسب للدراسة حسب طبيعة هذه الدراسة من خلال طرح موضوع بحثنا والذي جاء بعنوان "دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية (سرعة، قوة انفجارية) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناطق اللعب صنف أشبال (U17)" إن المنهج الوصفي هو المناسب لإجراء هذه الدراسة ميدانياً.

المنهج الوصفي يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجرى فيه الدراسة قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة وكيفية جمع مصادر المعلومات والتأكد من صلاحية أدوات جمعها، ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج على مراحل أهمها:

- التعرف على مشكلة البحث، وتحديد ما بوضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أدوات جمع البيانات وإعدادها.
- يساعد على رصد حالة أي شيء إنساني، وكذا أنماط التفاعل بين البشر، ويكون هذا الرصد كما وكيفاً.
- المنهج الوصفي عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبه وتحديد العلاقة بين عناصرها. (رايح تركي، 1984، الجزائر، ص129).
- يقوم المنهج الوصفي على وصف الظاهرة المراد دراستها وجمع أوصاف معلومات دقيقة عنها ويعتمد على دراسة الواقع أو الظواهر كما هي في الواقع ثم التعبير عنها كيفياً بوصفها وتوضيح خصائصها ليأتي التعبير الكمي لإعطاء وصفاً رقمياً يقدر حجم الظاهرة.

تعريف المنهج الوصفي:

يمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول لأغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية، ويتضمن ذلك عدة عمليات لتحديد الغرض منه وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المتعلقة بها وتفسير النتائج للوصول لاستنتاجات واستخدامها لأغراض معينة. (عبد العزيز فهمي هيكال، 1986، ص92).

3- مجتمع وعينة الدراسة:

- المجال البشري:

يقول محمود قاسم في كتابه "المنطق الحديث ومناهج البحث" ينظر الى العينة على أنها جزء من الجمي، (محمود قاسم، 1976، ص151)

ويقول "إبراهيم بسيوني عميرة" إن عدد الحالات التي يشملها الكل التي تنتمي إليه ويتضمنها الجميع الذي يحتويها كبيرا أصبح من المستحيل دراسة جميع هذه الحالات ولذا أصبح الباحث يلجأ إلى اختيار عدد محدود من هذا الكل، ومنه فعينة البحث تتكون من 36 لاعب من كلا الفريقين فريق حمام السخنة و الطاية. (إبراهيم بسيوني عميرة، 1994، ص570)

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية المراد إقامة الاختبارات التطبيقية عليها وبما أننا ندرس مقارنة لبعض الصفات البدنية (سرعة، قوة انفجارية) حسب مناطق اللعب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17) سنة، فإن مجتمع الدراسة هو لاعبي فرق النوادي التي تنشط في الجهوي الثاني

- عينة البحث:

يعتبر اختبار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث، ولا شك أن الباحث يفكر في عينة البحث مند أن يبدأ في تشكيل مشكلة البحث وأهدافه لأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات التنقيد واختيار أدواته مثل العينة والاختبارات، إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يستخدمها، هل سيأخذها عينة واسعة أم عينة محددة ؟ .

لذا فقد حاولنا أن نحدد عينة بطريقة غير عشوائية قصدية هذه الدراسة ب 18 لاعب من فريق حمام السخنة و 18 لاعب من فريق الطاية

جدول رقم(01): يمثل تقسيم عدد أفراد عينة البحث حسب الفرق.

الفرق	عدد أفراد العينة
فريق حمام السخنة	18
فريق و الطاية	18
المجموع	36

- المجال المكاني:

قمنا بهذه الدراسة في كل من ملعب بلدية حمام السخنة وملعب بلدية الطاية.

- المجال الزمني:

قمنا في بدأ بحثنا بالجانب النظري بداية من شهر فيفري ثم قمنا بالدراسة التطبيقية (الاختبارات الميدانية) في الفترة الممتدة بين 2019/02/26 إلى غاية 2019/02/29. وانتظمت على المراحل الزمنية الآتية:

- المرحلة الأولى: بداية من شهر جانفي الى غاية حوالي بداية شهر فيفري وهذا بصدد الحصول على المعلومات النظرية اللازمة والكافية التي نخدم موضوع بحثنا.

- المرحلة الثانية: ابتداء من يوم 2019/02/26 إلى غاية يوم 2019/02/29 قمنا بتطبيق الاختبارات الميدانية (06 اختبارات) على فريقي حمام السخنة و الطاية.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

خلال هذا البحث قمنا باختيار كل الأدوات التي تساعدنا على الوصول الى نتائج دقيقة قصد وجود حلول للإشكالية المطروحة من خلال الدراسة والفحص، تم استخدام الأدوات التالية:

- الوسائل البحثية:

ويصطلح عليها المادة التجريبية أو المعطيات البيوغرافية وتتمثل في البحث في كل المراجع، الكتب المذكرات، مجالات وجرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية والتي لها علاقة بالبحث.

4-1 الاختبارات الميدانية المستعملة:

- اختبارات القوة الانفجارية:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات:

● الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية (القوة الانفجارية) للرجلين.

● الأدوات المستعمل: حائط، طباشير، شريط قياس.

● المكان: ملعب كرة القدم.

• طريقة الأداء:

يمسك اللاعب الطباشير، يكون الكتف ملامس للحائط ويرفع ذراعه لأقصى مدى ممكن مع ملاحظة أن يكونا القدمين والكعبين ملامسين للأرض ويضع علامة ثم يتم القياس الأول بين العلامة الأولى والأرض (M1)، تعطى الإشارة للاعب فيقوم بثني الجسم أماماً وأسفل مع ثني الركبتين ليصل إلى وضع الزاوية القائمة مع مرجحة للذراعين ثم يقوم بدفع القدمين معاً مع فرد الركبتين ومد الجذع لأعلى والذراع لأقصى ارتفاع ممكن ويضع علامة بالطباشير على الحائط، ثم يتم القياس الثاني بين العلامة الثانية والأرض (M2).



صورة (3) الإختبار الثابت



صورة (2) القسم التحضيري



صورة (1) الحركة

الشكل رقم (01): طريقة أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات.

• شروط الاختبار:

- الإحماء (5-10 دقائق).
- الوثب من وضع الثبات.
- يعطى للاعب محاولتان.

• التسجيل:

- حساب الفرق بين العلامة الثانية، والعلامة الأولى (M2-M1).
- تسجيل مسافة أفضل محاولة.
- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

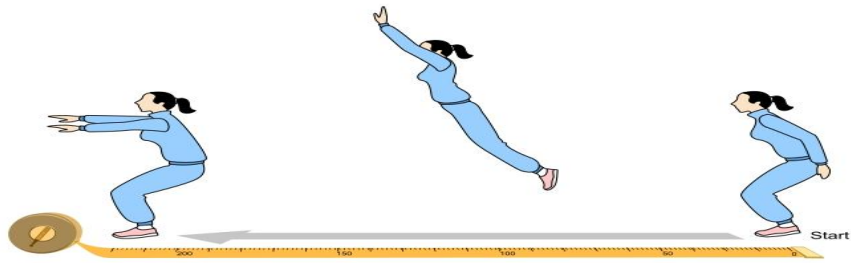
- الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية (القوة الانفجارية) للأطراف السفلية (الرجلين) في الوثب للأمام.
- الأدوات المستعملة: أرض مستوية وغير ملساء، طباشير، شريط قياس.

● المكان: ملعب كرة القدم.

● طريقة الأداء:

- يقف اللاعب بالقرب من خط البدا والقدمين متوازيتين دون أن تلامسا خط البدا.

- عند سماع الإشارة يقوم المفحوص بثني الجذع أماما وأسفل مع ثني الركبتين ومرجحة الذراعين لأعلى ثم يقوم بدفع القدمين معا مع فرد الركبتين ومد الجذع والوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة.



الشكل رقم (02): طريقة أداء اختبار الوثب الطويل من الثبات.

● شروط الاختبار:

- الاحماء (5-10 دقائق).

- الأرض مستوية وخالية من العوائق وغير ملساء.

- الوثب بكلتا القدمين معا مع عدم لمس خط البدا.

- يعطى اللاعب محاولتين.

● التسجيل:

- يتم حساب المسافة بين خط البدا وآخر جزء يلمس به اللاعب الأرض عند الهبوط الأخير.

- تسجيل مسافة أفضل محاولة.

- اختبار رمي كرة طيبة زنة 2 كغم باليدين من خلف الرأس:
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية (القوة الانفجارية) للذراعين (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت).
- الأدوات المستعملة: كرة طيبة بوزن 2 كغ، شريط قياس.
- طريقة الأداء:
- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة.
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهو مسك الكرة باليدين والوقوف وظهره لشريط القياس أو منطقة المرمى.
- يمرحح المختبر ذراعيه ويرمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة.
- القواعد (الشروط):
- عدم رفع الركبتين على الأرض أثناء الرمي.
- أن يتم الرمي من خلف خط البداية.
- يعطى المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلها.
- التسجيل:
- يتم تسجيل المسافة المسجلة لأقرب 5 سم.
- 4-2 اختبارات السرعة:
- اختبار جري 30 متر من بداية متحركة:
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني 10 أمتار، وبين الخط الثاني والثالث 30 مترا.
- مواصفات الأداء:
- يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني، حيث يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث 30 مترا.
- شروط الاختبار:

- الإحماء (05-10 دقائق).

- الجري يكون بأقصى سرعة ابتداء من الخط الثاني الى غاية الخط الثالث.

- تسجيل الزمن الذي يأخذه المختبر بين الخطين الثاني والثالث.

● التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع 30 مترا بأقصى سرعة له من الخط الثاني حتى الخط الثالث.

- اختبار الجري في المكان خمس عشرة ثانية:

● الغرض من الاختبار: قياس السرعة (سرعة الحركة).

● الأدوات : ساعة إيقاف، قائما وثب عالي، خيط مطاط.

● مواصفات الأداء:

- يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائمتي الوثب العالي.

- ارتفاع الخيط على الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (احدى الفخذين موازيا للأرض).

- عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

- يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في (15) ثانية، على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط.

● شروط الاختبار:

- الاحماء (05-10 دقائق).

- الأرض مستوية وخالية من العوائق.

- ارتفاع الخيط يعادل ارتفاع ركبة المختبر.

- العد يكون على القدم اليمنى فقط.

● التسجيل :

يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر.

- اختبار جري 3×6 متر:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة (سرعة رد الفعل).
 - الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف صافرة، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 6 متر.
 - مواصفات الأداء:
- يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم باجري بأقصى سرعة الى الخط الثاني ثم يعود الى الخط الأول، ومنه يعود مرة ثالثة وأخيرة إلى الخط الثاني أين يسجل للمختبر عنده الزمن الذي استغرقه.

• شروط الاختبار:

- الإحماء (05-10 دقائق).
- أن ينطلق من خلف الخط الأول.
- أن يلامس بإحدى القدمين الخطين في كل مرة.

• التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة الكلية بين الخطين والتي هي 18 متر

5- الوسائل الإحصائية:

إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحديثها واتخاذ القرارات بناء عليها، والهدف من استخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات تساعدنا على التحليل والتفسير، ثم الحكم وتختلف خططها باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهذه الدراسة نستعين بالوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي:

يرمز له بالرمز \bar{x} وعلاقته كالتالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي.

مج س: مجموع القيم (س1+س2+.....+سن).

ن: عدد القيم (عدد أفراد العينة).

- الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج مجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

مج (س-م): مجموع انحرافات القيم على المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد.

- اختبار R لبيرسون:

$$r = \frac{(ص \text{ مج}) (مجس) - ص \cdot س \cdot مج \cdot ن}{\sqrt{[2(ص \text{ مج}) - (ص \text{ مج})^2] [2(مجس) - (مجس)^2]}}$$

حيث: ر = رمز معامل الارتباط.

ن: عدد أفراد العينة .

$$\frac{r \times 2}{r+1} = \text{الثبات} = \text{العلاقة: الثبات}$$

حيث: ر = معامل الارتباط

(عماد الزغلول ،: 2005، ص144).

- اختبار T ستودنت:

ويستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة المتساوية وغير المتساوية.

$$T = \frac{1-2م}{\sqrt{\frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2} [ع_1^{ن_1} - ع_2^{ن_2}]}}$$

حيث:

ن 1: عدد أفراد العينة الأولى.

ن 2: عدد أفراد العينة الثانية.

م 1: متوسط درجات المجموعة الأولى.

م 2: متوسط درجات المجموعة الثانية.

ع 1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع 2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (عبد المنعم أحمد الدردير ، 2006، ص66)

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج العلاقة الارتباطية بين الإختبارات المستخدمة:

الإختبارات	الإختبار (1)	الإختبار (2)	الإختبار (3)	الإختبار (4)	الإختبار (5)	الإختبار (6)
الإختبار (1)	1	0,57	0,55	0,34	0,07	0,46
الإختبار (2)	0,57	1	0,44	0,57	0,04	0,40
الإختبار (3)	0,55	0,44	1	0,17	0,24	0,27
الإختبار (4)	0,34	0,57	0,17	1	0,25	0,61
الإختبار (5)	0,07	0,04	0,24	0,25	1	0,03
الإختبار (6)	0,46	0,40	0,27	0,61	0,03	1

الجدول رقم(02): يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين الإختبارات المستخدمة:

مفتاح الجدول:

الإختبار (1): إختبار الوثب العمودي من الثبات.

الإختبار (2): إختبار الوثب الطويل من الثبات.

الإختبار (3): إختبار رمي كرة طيبة من خلف الرأس زنة 2 كغ.

الإختبار (4): إختبار جري 30 م من بداية متحركة.

الإختبار (5): إختبار الجري في المكان 15 ثا.

الإختبار (6): إختبار جري 3×6 م.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (1) والإختبار (2):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,57 وهو أكبر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة ارتباطية ما بين الإختبارين (1) و(2) اللذان يقيسان القوة الانفجارية للأطراف السفلية عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (1) والإختبار (3):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,55 وهو أكبر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة ارتباطية ما بين الإختبارين (1) و(3) أي وجود علاقة ارتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والقوة الانفجارية للأطراف العلوية عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (1) والإختبار (4):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,34 وهو أكبر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة ارتباطية ما بين الإختبارين (1) و(4) أي وجود علاقة ارتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والسرعة الانتقالية عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (1) والإختبار (5):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,07 وهو أصغر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على عدم وجود علاقة ارتباطية ما بين الإختبارين (1) و(5) أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وسرعة الحركة عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (1) والإختبار (6):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,47 وهو أكبر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي و الذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة ارتباطية ما بين الإختبارين (1) و(6) أي وجود علاقة ارتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وسرعة رد الفعل عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (2) والإختبار (3):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,44 وهو أكبر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (2) و(3) أي وجود علاقة إرتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والقوة الانفجارية للأطراف العلوية عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (2) والإختبار (4):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,57 وهو أكبر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (2) و(4) أي وجود علاقة إرتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والسرعة الإنتقالية عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (2) والإختبار (5):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,04 وهو أصغر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على عدم وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (2) و(5) أي أنه لا توجد علاقة إرتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وسرعة الحركة عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (2) والإختبار (6):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,40 وهو أكبر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (2) و(6) أي وجود علاقة إرتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وسرعة رد الفعل عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (3) والإختبار (4):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,17 وهو أصغر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على عدم وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (3) و(4) أي أنه لا توجد علاقة إرتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسرعة الإنتقالية عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (3) والإختبار (5):

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,24 وهو أصغر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على عدم وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (3) و(5) أي أنه لا توجد علاقة إرتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف العلوية وسرعة الحركة عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (3) والإختبار (6) :

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,27 وهو أصغر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على عدم وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (3) و(6) أي أنه لا توجد علاقة إرتباطية ما بين القوة الانفجارية للأطراف العلوية وسرعة رد الفعل عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (4) والإختبار (5) :

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,25 وهو أصغر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (4) و(5) أي أنه لا توجد علاقة إرتباطية ما بين السرعة الأنتقالية وسرعة الحركة عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (4) والإختبار (6) :

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,61 وهو أكبر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (4) و(6) أي أنه توجد علاقة إرتباطية ما بين السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل عند أفراد عينة البحث.

- بالنسبة للعلاقة بين الإختبار (5) والإختبار (6) :

بلغ معامل الارتباط البسيط بيرسون (ر) المحسوب 0,03 وهو أصغر من معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) الجدولي والذي يساوي 0,32 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-2) وتساوي 34، وهذا دليل على عدم وجود علاقة إرتباطية ما بين الإختبارين (5) و(6) أي أنه لا توجد علاقة إرتباطية ما بين سرعة الحركة وسرعة رد الفعل عند أفراد عينة البحث.

عرض وتحليل وتفسير نتائج المقارنات بين خطوط اللعب الثلاثة:

1-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج المقارنات بين خطي الدفاع والهجوم:

الجدول رقم(03): يبين نتائج مقارنات الاختبارات بين المدافعين والمهاجمين.

الهجوم		ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدفاع		المعاملات الإحصائية الاختبارات
المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
39,35	6,08	2,05	0,18	0,05	38,92	6,05	الوثب العمودي من الثبات
2,11	2,23	2,05	0,52	0,05	2,07	1,39	الوثب الطويل من الثبات
7,89	9,35	2,05	0,76	0,05	7,57	12,27	رمي كرة طبية زنة 2 كغ
3,89	1,74	2,05	0,44	0,05	3,86	2,38	جري 30م من بداية متحركة
33,64	3,83	2,05	0,16	0,05	33,42	2,84	جري 15 ثا في المكان
5,34	2,57	2,05	1,36	0,05	5,21	2,63	جري 6×3 متر

1-1-2- بالنسبة لإختبار الوثب العمودي من الثبات:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 38,92 سم بإنحراف معياري 6,05 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبين الهجوم 39,35 سم وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الإنحراف المعياري 6,08 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين المهاجمين.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,18 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

- تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية متقارب بين لاعبي الدفاع والهجوم مع تسجيل أفضلية طفيفة للاعبين الهجوم ومنه القوة الانفجارية للرجلين لدى المهاجمين أكبر من المدافعين اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار الوثب الطويل من الثبات:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 2,07 م بإنحراف معياري 1,39 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبى الهجوم 2,11م وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الإنحراف المعياري 2,23 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين المهاجمين.

- و بحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,52 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية .

- تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية متقارب بين لاعبي الدفاع والهجوم مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعبى الهجوم ومنه القوة الانفجارية للرجلين لدى المهاجمين أكبر من المدافعين اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لاختبار رمي كرة طيبة زنة 2 كغ من خلف الرأس:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 7,57م بإنحراف معياري 12,27 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متباعد بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبى الهجوم 7,89 م وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين ، وبلغ الانحراف المعياري 9,35 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متباعد أيضا بين المهاجمين.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,76 وهي أقل من (ت) الجدولية و التي تساوي 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

- تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف العلوية متقارب نوعا ما بين لاعبي الدفاع والهجوم مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعبى الهجوم ومنه القوة الانفجارية للذراعين لدى المهاجمين أكبر من المدافعين اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار جري 30م من بداية متحركة:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 3,86ثا بإنحراف معياري 2,38 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبى الهجوم 3,89ثا وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الإنحراف المعياري 1,74 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين المهاجمين.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,44 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

- تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى السرعة الإنتقالية متقارب بين لاعبي الدفاع والهجوم مع تسجيل أفضلية طفيفة للاعبى الهجوم ومنه السرعة الانتقالية لدى المهاجمين أكبر من المدافعين اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار جري 15ثا في المكان:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 33,42مرة بإنحراف معياري 2,84 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبى الهجوم 33,64 مرة وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الإنحراف المعياري 3,83 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين المهاجمين.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,16 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

- تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى سرعة الحركة متقارب بين لاعبي الدفاع والهجوم مع تسجيل أفضلية طفيفة للاعبى الهجوم ومنه السرعة الحركية لدى المهاجمين أكبر من المدافعين اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار جري 3×6م:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 5,21 ثابإنحراف معياري 2,63 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبي الهجوم 5,34 ثا وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الإنحراف المعياري 2,57 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين المهاجمين

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 1,36 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية. ومنه سرعة رد الفعل لدى المهاجمين أكبر من المدافعين اذن لا توجد دلالة معنوية.

1-2- عرض وتحليل وتفسير نتائج المقارنات بين خطي الدفاع والوسط:

الجدول رقم(04):يبين نتائج مقارنات الإختبارات بين المدافعين ولاعبي الوسط.

الوسط		ت	ت	مستوى	الدفاع		المعاملات الاختبارية الاحصائية
الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجدولية	المحسوبة	الدلالة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5,11	41,25	2,08	0,91	0,05	6,05	38,92	الوثب العمودي من الثبات
1,55	2,17	2,08	1,60	0,05	1,39	2,07	الوثب الطويل من الثبات
13,70	8,57	2,08	1,75	0,05	12,27	7,57	رمي كرة طيبة زنة 2 كغ
2,33	3,80	2,08	0,56	0,05	2,38	3,86	جري 30م من بداية متحركة
4,55	38,25	2,08	3,07	0,05	2,84	33,42	جري 15 ثا في المكان
2,31	5,23	2,08	0,17	0,05	2,63	5,21	جري 6×3 متر

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى سرعة رد الفعل متقارب بين لاعبي الدفاع والهجوم مع تسجيل أفضلية ملموسة للاعبي

الهجوم ومنه القوة الانفجارية للرجلين لدى المدافعين أقل من لاعبي الوسط اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار الوثب العمودي من الثبات:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 38,92 سم بإنحراف معياري 6,05 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبي الوسط 41,25 سم وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين وبلغ الإنحراف المعياري 5,11 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الوسط.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,91 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

- **تفسير النتائج:** وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية متقارب بين لاعبي الدفاع والوسط مع تسجيل أفضلية ملموسة للاعبي الوسط ومنه القوة الانفجارية للرجلين لدى المدافعين أقل من لاعبي الوسط اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار الوثب الطويل من الثبات:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 2,07 م بإنحراف معياري 1,39 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبي الوسط 2,17 م وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الإنحراف المعياري 1,55 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الوسط.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 1,60 وهي أقل من (ت) الجدولية و التي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

- **تفسير النتائج:** وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية متقارب بين لاعبي الدفاع والوسط مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعبي الوسط ومنه القوة الانفجارية للرجلين لدى المدافعين أقل من لاعبي الوسط اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار رمي كرة طيبة زنة 2 كغ من خلف الرأس:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 7,57 م بإنحراف معياري 12,27 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متباعد بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 8,57م وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الانحراف المعياري 13,70 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متباعد أيضا بين لاعبي الوسط.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 1,75 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف العلوية متقارب بين لاعبي الدفاع والوسط مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعب الوسط ومنه القوة الانفجارية للذراعين لدى المدافعين أقل من لاعبي الوسط اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار جري 30م من بداية متحركة :

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 3,86 ثابانحراف معياري 2,38 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 3,80 وهو أقل من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الانحراف المعياري 2,33 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين المهاجمين.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,56 وهي أقل من (ت) الجدولية و التي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

- تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى السرعة الإنتقالية متقارب بين لاعبي الدفاع والوسط مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعب الدفاع ومنه السرعة الانتقالية لدى المدافعين أكبر من لاعبي الوسط اذن لا توجد دلالة معنوية..

- بالنسبة لإختبار الجري في المكان 15 ثا:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 33,42 مرة بانحراف معياري 2,84 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 38,25 مرة وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الانحراف المعياري 4,55 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الوسط.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 3,07 وهي أكبر من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية تحمل دلالة معنوية وإحصائية.

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى سرعة الحركة مختلف بين لاعبي الدفاع والوسط بتسجيل أفضلية معتبرة للاعبي الوسط ومنه السرعة الحركية لدى المدافعين أقل من لاعبي الوسط اذن توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار جري 6×3 م:

- بلغ المتوسط الحسابي للمدافعين 5,21 ثابإنحراف معياري 2,63 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين المدافعين.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبي الوسط 5,23 ثا وهو يساوي تقريبا المتوسط الحسابي المسجل لدى المدافعين، وبلغ الإنحراف المعياري 2,31 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الوسط.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,17 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى سرعة رد الفعل متقارب جدا بين لاعبي الدفاع والوسط ومنه سرعة رد الفعل لدى المدافعين تساوي سرعة رد الفعل للاعبي الوسط اذن لا توجد دلالة معنوية.

1-3- عرض وتحليل وتفسير نتائج المقارنات بين خطي الوسط والهجوم:

- الجدول رقم(05): يبين نتائج مقارنات الإختبارات بين لاعبي الوسط والهجوم.

المعاملات الإحصائية الإختبارات	الوسط		مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	المهجوم	
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
الوثب العمودي من الثبات	41,25	5,11	0,05	0,74	2,08	39,35	6,08
الوثب الطويل من الثبات	2,17	1,55	0,05	0,74	2,08	2,11	2,23
رمي كرة طبية زنة 2 كغ	8,57	13,70	0,05	1,38	2,08	7,89	9,35
جري 30م من بداية متحركة	3,80	2,33	0,05	1,08	2,08	3,89	1,74
جري 15ثا في المكان	38,25	4,55	0,05	2,53	2,08	33,64	3,83
جري 6×3 متر	5,23	2,31	0,05	1,04	2,08	5,34	2,57

- بالنسبة لإختبار الوثب العمودي من الثبات:

- بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 41,25 سم بإختلاف معياري 5,11 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين لاعبي الوسط.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الهجوم 39,35 سم وهو أقل من المتوسط الحسابي المسجل لدى لاعبي الوسط، وبلغ الإختلاف المعياري 6,08 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الهجوم.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,74 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية متقارب بين لاعبي الوسط والهجوم مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعب الوسط ومنه القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي الوسط أكبر من لاعبي الهجوم اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار الوثب الطويل من الثبات:

- بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 2,17م بإختلاف معياري 1,55 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين لاعبي الوسط.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الهجوم 2,11 م وهو أقل من المتوسط الحسابي المسجل لدى لاعبي الوسط، وبلغ الإختلاف المعياري 2,23 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الهجوم.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 0,74 وهي أقل من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية متقارب بين لاعبي الوسط والهجوم مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعب الوسط ومنه القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي الوسط أكبر من لاعبي الهجوم اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار رمي كرة طيبة زنة 2 كغ من خلف الرأس:

- بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 8,57م بإنحراف معياري 13,70 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متباعد بين لاعبي الوسط.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الهجوم 7,89 م وهو أقل من المتوسط الحسابي المسجل لدى لاعبي الوسط، وبلغ الإنحراف المعياري 9,35 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متباعد نوعا ما أيضا بين لاعبي الهجوم .

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 1,38 وهي أقل من (ت) الجدولية و التي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية و لا تحمل دلالة معنوية.

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى القوة الانفجارية للأطراف العلوية متقارب بين لاعبي الوسط والهجوم مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعب الوسط ومنه القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الوسط أكبر من لاعبي الهجوم اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار جري 30 م من بديّة متحركة:

- بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 3,80ثا بإنحراف معياري 2,33 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين لاعبي الوسط.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الهجوم 3,89ثا وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى لاعبي الوسط، وبلغ الإنحراف المعياري 1,74 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الهجوم.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 1,08 وهي أقل من (ت) الجدولية و التي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية .

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى السرعة الإنتقالية متقارب بين لاعبي الوسط و الهجوم مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعب الهجوم ومنه السرعة الانتقالية لدى لاعبي الوسط أقل من لاعبي الهجوم اذن لا توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار الجري في المكان 15 ثا:

- بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 38,25 مرة بإنحراف معياري 4,55 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب نوعا ما بين لاعبي الوسط.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الهجوم 33,64 مرة وهو أقل من المتوسط الحسابي المسجل لدى لاعبي الوسط، وبلغ الإنحراف المعياري 3,83 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الهجوم.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 2,53 وهي أكبر من (ت) الجدولية والتي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية ذات دلالة معنوية وإحصائية.

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى سرعة الحركة مختلف بين لاعبي الوسط والهجوم بتسجيل أفضلية واضحة للاعب الوسط ومنه السرعة الحركية لدى لاعبي الوسط أكبر من لاعبي الهجوم اذن توجد دلالة معنوية.

- بالنسبة لإختبار جري 6×3 م:

- بلغ المتوسط الحسابي للاعب الوسط 5,23 ثا بإنحراف معياري 2,31 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب بين لاعبي الوسط.

- بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعب الهجوم 5,34 وهو أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى لاعبي الوسط، وبلغ الإنحراف المعياري 2,57 وهذا دليل على أن مستوى المتوسطات متقارب أيضا بين لاعبي الهجوم.

- وبحساب معامل دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 1,04 وهي أقل من (ت) الجدولية و التي تساوي 2,08 عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت عشوائية ولا تحمل دلالة معنوية.

-تفسير النتائج: وهذا يعني أن مستوى سرعة رد الفعل متقارب بين لاعبي الوسط والهجوم مع تسجيل أفضلية بسيطة للاعب الهجوم ومنه سرعة رد الفعل لدى لاعبي الوسط أقل من لاعبي الهجوم اذن لا توجد دلالة معنوية

2-مناقشة فرضيات الدراسة:

-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

- مضمون الفرضية: "توجد علاقة إرتباطية ما بين الصفات البدنية المقترحة (السرعة والقوة الانفجارية)".

- المناقشة: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) والذي يعرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الإختبارات المستخدمة اتضح لنا وجود علاقة ارتباطية بين أغلب الإختبارات والمتمثلة في:

- وجود علاقة ارتباطية بين اختبار الوثب العمودي من الثبات واختبار جري 30متر من بداية متحركة.

- وجود علاقة ارتباطية بين اختبار الوثب العمودي من الثبات واختبار جري 3×6م .

- وجود علاقة ارتباطية بين اختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار جري 30متر من بداية متحركة.

- وجود علاقة ارتباطية بين اختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار جري 3×6م.

بينما استثنينا من ذلك باقي العلاقات الموجودة بين الإختبارات المستخدمة والتي اتضح لنا من خلالها عدم وجود علاقة ارتباطية بينها وتمثلت فيما يلي:

- عدم وجود ارتباط بين اختبار الوثب العمودي من الثبات واختبار الجري في المكان 15ثا.

- عدم وجود ارتباط بين اختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار الجري في المكان 15ثا.

- عدم وجود ارتباط بين اختبار رمي كرة طبية زنة 2 كغم واختبار جري 30متر من بداية متحركة.

- عدم وجود ارتباط بين اختبار رمي كرة طبية زنة 2 كغم واختبار الجري في المكان 15ثا.

- عدم وجود ارتباط بين اختبار رمي كرة طبية زنة 2 كغم واختبار الجري 3×6 متر.

وبالتالي فإن هذه النتائج تتوافق جزئياً مع مضمون الفرضية الجزئية الأولى.

- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

- مضمون الفرضية: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين المدافعين والمهاجمين".

- المناقشة: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) والذي يعرض نتائج مقارنات الإختبارات بين المدافعين والمهاجمين،

اتضح لنا أن نتائج كل الإختبارات الخاصة بالسرعة والقوة الانفجارية كانت متقاربة بين المدافعين والمهاجمين

من حيث المتوسطات الحسابية، وهذا يعني أنه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية

بين المدافعين والمهاجمين.

وبالتالي هذه النتائج لاتتوافق كليا ومضمون الفرضية الجزئية الثانية.

- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

- مضمون الفرضية: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين المدافعين ولاعبي الوسط".

- المناقشة: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) والذي يعرض نتائج مقارنات الإختبارات بين المدافعين ولاعبي الوسط، اتضح لنا أن نتائج كل الإختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية كانت متقاربة بين المدافعين ولاعبي الوسط من حيث المتوسطات الحسابية، وبالتالي لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفة القوة الانفجارية بين المدافعين ولاعبي الوسط، كما اتضح لنا أن نتائج اختباري جري 30 متر من بداية متحركة وجري 3×6 متر الخاصين بصفة السرعة كانت متقاربة أيضا بين المدافعين ولاعبي الوسط من حيث المتوسطات الحسابية، وهذا يعني أنه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفة السرعة (الانتقالية وسرعة رد الفعل) بين المدافعين ولاعبي الوسط، بينما استثنينا فقط أن نتائج اختبار الجري في المكان 15 ثا الخاص بصفة السرعة لم تكن متقاربة بين المدافعين ولاعبي الوسط من حيث المتوسط الحسابي، وهذا يعني أنه كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفة السرعة (سرعة الحركة) بين المدافعين ولاعبي الوسط.

وبالتالي هذه النتائج تتوافق جزئيا ومضمون الفرضية الجزئية الثالثة.

- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

- مضمون الفرضية: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين لاعبي الوسط والمهاجمين".

- المناقشة: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) والذي يعرض نتائج مقارنات الإختبارات بين لاعبي الوسط والمهاجمين، اتضح لنا أن نتائج كل الإختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية كانت متقاربة بين لاعبي الوسط والمهاجمين من حيث المتوسطات الحسابية، كما اتضح لنا أن نتائج اختباري جري 30 متر من بداية متحركة وجري 3×6 متر الخاصين بصفة السرعة كانت متقاربة أيضا بين لاعبي الوسط والمهاجمين من حيث المتوسطات الحسابية أي أنه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفة السرعة (الانتقالية وسرعة رد الفعل) لاعبي الوسط والمهاجمين، بينما استثنينا فقط نتائج اختبار الجري في المكان 15 ثا الخاص بصفة السرعة لم تكن متقاربة لاعبي الوسط والمهاجمين من حيث المتوسط الحسابي وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفة السرعة (سرعة الحركة) بين لاعبي الوسط والمهاجمين.

وبالتالي هذه النتائج تتوافق جزئيا ومضمون الفرضية الجزئية الرابعة.

- مناقشة الفرضية العامة:

- مضمون الفرضية العامة:

هناك اختلاف لمستوى بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة إنفجارية) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال حسب مناطق اللعب.

- المناقشة: من خلال مناقشة كل الفرضيات الجزئية الموضحة نتائجها في الجداول (06،05،04،03) التي تبين نتائج مقارنات الاختبارات بين مختلف الخطوط (دفاع، وسط، هجوم) اتضح لنا أن هذه النتائج تتوافق جزئيا ومضمون الفرضية العامة.

و من بين الدراسات التي تتشابه نتائجها مع نتائج دراساتنا الحالية بصفة كلية ، دراسة كل من :

- دراسة يوسف خليل في موضوع تأثير مناصب اللعب على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U18.

- دراسة عبد القادر ناصر في موضوع تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية ، الوسط ، الهجومية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم.

بحيث كانت أهم النتائج المتوصل إليها في دراسة عبد القادر ناصر كما يلي :

- وجود فروقات معنوية و اخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية و المهارة الاساسية ، حيث حققت مراكز خط الهجوم و الدفاع احسن نتيجة في كل من صفة السرعة و صفة القوة و صفة الرشاقة

و من أهم النتائج المتوصل إليها في دراسة يوسف خليل :

- وجود فروقات في نتائج إختبارات السرعة (10م و 30 م)

- تقارب في نتائج إختبارات القوة الإنفجارية للأطراف السفلية سواء كان ذلك في اختبار القفز الأفقي أو العمودي

الفصل الخامس

إستنتاجات و إقتراحات

1 - استنتاجات الدراسة:

من خلال نتائج الدراسة المتواضعة التي قمنا بها تبين لنا الأهمية التي تحتلها الصفات البدنية في ممارسة لعبة كرة القدم وخاصة الصفتين اللتين قمنا بدراستهما وهما السرعة والقوة الانفجارية، فمن خلال محاولة دراستنا لمدى تغير مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية حسب تغير مناطق اللعب (الدفاع، الوسط، الهجوم)، وذلك من خلال قيامنا بالإختبارات الميدانية على فريقي حمام السخنة و الطاية في القسم الجهوي الثاني لرابطة قسنطينة فئة هواة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- الاستنتاجات العامة:

- وجود علاقة ارتباطية واضحة بين صفتي السرعة والقوة الانفجارية.
- عدم وجود فروق بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.
- وجود فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الدفاع في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.
- وجود فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الهجوم في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.

- الإستنتاجات الخاصة:

- بالنسبة للعلاقات الإرتباطية بين الإختبارات المستخدمة:
- وجود علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والقوة الانفجارية للأطراف العلوية بين أفراد عينة البحث.
- وجود علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والسرعة الانتقالية بين أفراد عينة البحث.
- وجود علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وسرعة رد الفعل بين أفراد عينة البحث.
- وجود علاقة إرتباطية بين السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل بين أفراد عينة البحث.
- عدم وجود علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وسرعة الحركة بين أفراد عينة البحث.

- عدم وجود علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسرعة الإنتقالية بين أفراد عينة البحث.
- عدم وجود علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف العلوية وسرعة الحركة بين أفراد عينة البحث.
- عدم وجود علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وسرعة رد الفعل بين أفراد عينة البحث.
- عدم وجود علاقة إرتباطية بين السرعة الإنتقالية وسرعة الحركة بين أفراد عينة البحث.
- عدم وجود علاقة إرتباطية بين سرعة الحركة وسرعة رد الفعل بين أفراد عينة البحث.

بالنسبة للمقارنة بين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية في خطوط اللعب الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم):

● بين الدفاع والهجوم:

- مستوى صفتي السرعة (السرعة الانتقالية وسرعة الحرك وسرعة رد الفعل) والقوة الانفجارية (القوة الانفجارية للأطراف السفلية والقوة الانفجارية للأطراف العلوية) متقارب جدا ولا يختلف بين خط الدفاع وخط الهجوم بالنسبة لأفراد عينة البحث، حيث لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الخطين في مختلف الإختبارات المستخدمة والخاصة بالصفتين.

● بين الدفاع والوسط:

- مستوى صفة القوة الانفجارية (القوة الانفجارية للأطراف السفلية والقوة الانفجارية للأطراف العلوية) متقارب جدا ولا يختلف بين خط الدفاع وخط الوسط بالنسبة لأفراد عينة البحث، حيث لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الخطين في مختلف الإختبارات المستخدمة والخاصة بهذه الصفة.

- بينما مستوى صفة السرعة أفضل عند لاعبي خط الوسط منه عند لاعبي خط الدفاع حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الخطين في الإختبار الخاص بسرعة الحركة، بالرغم من عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الخطين في اختباري السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل بالنسبة لأفراد عينة البحث.

● بين الوسط والهجوم:

- مستوى صفة القوة الانفجارية (القوة الانفجارية للأطراف السفلية والقوة الانفجارية للأطراف العلوية) متقارب جدا ولا يختلف بين خط الوسط وخط الهجوم بالنسبة لأفراد عينة البحث، حيث لم تظهر أي فروق.

- بينما مستوى صفة السرعة أفضل عند لاعبي خط الوسط منه عند لاعبي خط الهجوم حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الخطين في الإختبار الخاص بسرعة الحركة، بالرغم من عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الخطين في اختباري السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل.

2-إقتراحات:

من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها حول موضوع مقارنة بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب , والنتائج التي توصلنا إليها عن مدى تأثير الصفات البدنية في توجيه اللاعب إلى المنصب المناسب كل حسب مواصفاته البدنية , ولذلك سنقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى من الضروري الإشارة إليها قصد تنبيه كل منيهمه الموضوع , وبالأخص نذكر مدربي ولاعبي كرة القدم أيضا ونأمل أن تكون بناءة ومفيدة للجميع:

_نقترح على مدرب كرة القدم القيام بهذه الاختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة التدريبية العامة والخاصة للاعبه وكذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب

_نقترح على الإطارات الرياضية والمدربين بضرورة إتباع التدريب المنهجي بعين الاعتبار للصفات البدنية (السرعة,القوة) كأحد المؤشرات لتحسين الأداء الرياضي للاعبين , وضرورة احترام المدربين لمبادئ التدريب العام كمبدأالتخصصية , الفردية , الاستمرارية , التدرج.

_الاهتمام بالاختبارات والقياسات في مجال التدريب حتى يكون هناك تقييم منطقي لمدى تحسن وتقدم عملية التدريب

_نقترح على المدربين بضرورة الاطلاع على أساليب اللعب وما تقتضيه من مناصب اللعب , وهذا من خلال تبني منهجية التدريب والبرمجة.

_كما نقترح على المدربين بضرورة التخصص في التدريب وذلك لإظهار وإحداث الفروق بين مناصب اللعب.

_ضرورة إجراء دراسات أخرى مكتملة لبحثنا تكون أكثر شمولية على المستوى الوطني

- بينما مستوى صفة السرعة أفضل عند لاعبي خط الوسط منه عند لاعبي خط الهجوم حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الخطين في الإختبار الخاص بسرعة الحركة، بالرغم من عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الخطين في اختباري السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل.

2-إقتراحات:

من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها حول موضوع مقارنة بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب , والنتائج التي توصلنا إليها عن مدى تأثير الصفات البدنية في توجيه اللاعب إلى المنصب المناسب كل حسب مواصفاته البدنية , ولذلك سنقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى من الضروري الإشارة إليها قصد تنبيه كل منيهمه الموضوع , وبالأخص نذكر مدربي ولاعبي كرة القدم أيضا ونأمل أن تكون بناءة ومفيدة للجميع:

_نقترح على مدرب كرة القدم القيام بهذه الاختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة التدريبية العامة والخاصة للاعبية وكذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب

_نقترح على الإطارات الرياضية والمدربين بضرورة إتباع التدريب المنهجي بعين الاعتبار للصفات البدنية (السرعة,القوة) كأحد المؤشرات لتحسين الأداء الرياضي للاعبين , وضرورة احترام المدربين لمبادئ التدريب العام كمبدأ التخصصية , الفردية , الاستمرارية , التدرج.

_الاهتمام بالاختبارات والقياسات في مجال التدريب حتى يكون هناك تقييم منطقي لمدى تحسن وتقدم عملية التدريب

_نقترح على المدربين بضرورة الاطلاع على أساليب اللعب وما تقتضيه من مناصب اللعب , وهذا من خلال تبني منهجية التدريب والبرمجة.

_كما نقترح على المدربين بضرورة التخصص في التدريب وذلك لإظهار وإحداث الفروق بين مناصب اللعب.

_ضرورة إجراء دراسات أخرى مكتملة لبحثنا تكون أكثر شمولية على المستوى الوطني

المراجع

قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح: فيسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
- 3- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط 2، مصر، 1990.
- 4- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: «فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم»، دار الفكر العربي مصر، 1994
- 5- ألبيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة المعارف ، دون ط الاسكندرية ، مصر ، 2008 .
- 6- ابراهيم مفتي حماد ، بناء فريق كرة القدم ،دار الفكر العربي القاهرة ، الطبعة 1 ، مصر 1998 .
- 7- بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح: طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
- 8- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985
- 9- حسن أحمد الشافعي: " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998.
- 10- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم"، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
- 11- حسن السيد : الاتجاهات الحديثة للتخطيط و تدريب كرة القدم.
- 12- حامد عبد السلام زهران: علم النفس نمو الطفولة والمراهقة ، ط4، علم الكتب القاهرة، 1995.
- 13- خليل ميخائيل معوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 14- دوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه ودواته وأساليبه، دار الفكر العربي، 1998م.
- 15- رايح تركي: منهاج البحث قي علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
- 16- ريسان خريط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق ، 1990 .
- 17- رومي جميل: " كرة القدم"، دار النفائس، ط 1، لبنان، 1986
- 18- رمزي الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، 1997.
- 19- سامي الصفار: " كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 20- سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، القاهرة، جامعة حلوان، 1984.
- 21- سليمان علي حسين: المدخل في التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1983.
- 22- شاكر فهد الدرعة: علم التدريب الرياضي، الطبعة الأولى منشورات ذات السلاسل، 1998.
- 23- صباح رضا جابر: تدريب لاعب كرة القدم، مطبعة دار السلام، بغداد، 1990.

- 24- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 25- عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004.
- 26- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980.
- 27- عبد العزيز فهمي هيكل: مبادئ في الإحصاء التطبيقي، دار الجامعة، 1986.
- 28- عماد الزغلول: الإحصاء التربوي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، مصر، 2005.
- 29- قاسم المندلأوي، محمود الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1987.
- 30- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق، 1984.
- 31- كمال درويش، محمد صبحي حسنين: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 32- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية مكوناتها، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 33- كمال جمال الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، الأردن، 2004.
- 34- كورت ماينل: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 35- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 36- محمد الأزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة، الموصل، 1980.
- 37- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط1، إصداراً جديدة، القاهرة دار الفكر العربي، 2008.
- 38- مصطفى السايح محمد صلاح أنس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009.
- 39- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان 2005.
- 40- محمد محمود الحيلة: طرائق التدريس واستراتيجياته، ط2، دار الكتاب الجامعي، الإمارات، 2003.
- 41- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 42- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 43- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي 3، دار الفكر العربي، 1994.
- 44- محمد حسن علاوي: علم التدريب، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1989.
- 45- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 46- محمد حسين باهي: علم النفس التربوي في المجال الرياضي، طبعة محمد عبد الكريم حسان مصر، 2002.

- 47- محمد أزوي: سيكولوجية المراهق، دار الفرقان، الدار البيضاء، 1995.
- 48- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- 49- نوري الحافظ: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، 1990.
- 50- نزار الطالب ومحمود السمراي: مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية الرياضي، جامعة بغداد، 1981م.
- 51- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.

قائمة القواميس والمذكرات :

- رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية ت ب ر، قاسمي عبد المالك جامعة قسنطينة 2، معهد ع ت ن ب ر، 2013.
- ثانيا: قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Jugen weineek:manuel d'entrainement,op, cit , foot balle , edition revue , e p s , paris , 2002
- 2- Carbeau joej:
- 3- Alain Michel : " foot – balle les 1998 Edition Chiron, 2^{me} édition, paris systemes de jeu"
- 4- كرة القدم...خطط...اللعبة-4 / 2569439...super kora ,www.youm7.com/story/2016/
- 5- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,19
- 6-AHMED KHELIFI « L arbitrage a travers le caractère du foot Ball » ,ENAL, Alger , 1990
- 7-PIRRE WULLACKI ? « Médecine du sport » , édition vigot , paris , 1990

الملاحق

بطاقة إختبار خاصة ب : الوثب العمودي من الثبات و الوثب الطويل من الثبات و دفع كرة طبية و السرعة

الفريق : شباب حمام السخنة

الرقم	مركز اللعب	الوثب العمودي من الثبات (سم)	الوثب الطويل من الثبات (م)	دفع كرة طبية (م)	السرعة 30 (م)
01	مهاجم	39	2.08	7.89	3.80
02	مهاجم	39.35	2.11	7.80	3.82
03	مهاجم	39.30	2.11	7.98	3.96
04	مهاجم	38.7	2.02	7.92	3.89
05	مهاجم	39.20	2.16	7.89	3.98
06	مدافع	40.02	2.12	7.40	3.75
07	مدافع	38.98	2.07	7.57	3.86
08	مدافع	38.92	2.07	7.52	3.97
09	مدافع	38.80	2.07	7.60	3.90
10	مدافع	38.94	2.13	7.59	3.82
11	مدافع	37.9	2.11	7.57	3.86
12	مدافع	37.98	2.07	7.57	3.86
13	وسط ميدان	41	2.23	8.50	3.80
14	وسط ميدان	42	2.17	8.57	3.80
15	وسط ميدان	41.4	2.19	8.52	3.60
16	وسط ميدان	41.25	2.20	8.74	3.65
17	وسط ميدان	41.1	2.15	8.57	4
18	وسط ميدان	40.5	2.17	8.62	3.80

بطاقة إختبار خاصة بـ : الوثب العمودي من الثبات و الوثب الطويل من الثبات و دفع كرة طبية و السرعة
الفريق : الطاية

الرقم	مركز اللعب	الوثب العمودي من الثبات (سم)	الوثب الطويل من الثبات (م)	دفع كرة طبية (م)	السرعة 30 (م)
01	مهاجم	39.5	2.09	7.94	3.87
02	مهاجم	39.35	2.14	7.86	3.84
03	مهاجم	39.35	2.13	7.84	3.94
04	مهاجم	39.7	2.11	7.96	3.91
05	مهاجم	40	2.06	7.89	3.87
06	مهاجم	39.40	2.20	7.82	3.95
07	مدافع	38.90	2.09	7.57	3.80
08	مدافع	38.92	2.07	7.54	3.92
09	مدافع	40.12	2.05	7.57	3.97
10	مدافع	38.86	2.02	7.62	3.82
11	مدافع	38.70	2.03	7.74	3.72
12	مدافع	38.92	2.01	7.55	3.93
13	وسط ميدان	41.38	2.16	8.57	3.95
14	وسط ميدان	41.50	2.17	8.54	3.70
15	وسط ميدان	41.25	2.16	8.60	3.90
16	وسط ميدان	41.12	2.11	8.64	3.80
17	وسط ميدان	41.20	2.13	8.57	3.82
18	وسط ميدان	40.30	2.18	8.40	3.78

Study Summary:

Title: A comparative study of the level of some physical characteristics (speed, explosive power) according to the playing areas of football players (U17).

Objectives of the study :

1. Knowing of the correlation between the proposed physical characteristics (speed, explosive force)
2. Knowing the differences between the level of speed and the explosive force between defense and attack.
3. To know the differences between the level of speed and the explosive force between the defense and the center.
4. Knowing the differences in the level of speed and explosive power between the center and the attack.

The problem of the study: Is the level of some physical characteristics (speed, explosive power) of football players in the category U17 cubs according to the playing areas?

General Hypothesis:

There is a difference in the level of some physical characteristics (speed, explosive power) in football players classified cubs according to the playing areas ..

Partial Hypotheses:

1. There is a correlation between the proposed physical attributes (speed, explosive force).
2. There are statistically significant differences in the level of speed and explosive force between defenders and attackers.
3. There are statistically significant differences in the level of speed and explosive power between defenders and midfielders.
4. There are statistically significant differences in the level of speed and explosive power between attackers and midfielders.

The study sample :

The selection of the sample was studied so as to serve our research. This choice included a class we focused on, namely the Cubs class (U17). We selected two teams (the youth team of Hammam El Sokhna and the Taya team). This selection was made on a sample of 36 Players distributed on both teams.

Methodology: descriptive approach.

Study tools: sources and references, physical tests, previous studies.

Results: There are no statistically significant differences between players with different play centers

Conclusion :

We have observed, through the results obtained after presentation, analysis and discussion, that the previous hypotheses were not universally accepted

Suggestions:

_ We suggest that the football coach do these tests because they provide him with a set of information to help him to identify the general training situation of his players and also allows the player to discover his own abilities to encourage him to train

_ We suggest that sports tires and trainers should follow the systematic training to consider the physical characteristics (speed, strength)

As one of the indicators to improve the athletic performance of players, and the need to respect the trainers of the principles of general training as a principle of specialization, individuality, continuity, gradation.

_ Consider tests and measurements in the field of training so that there is a logical assessment of the extent of improvement and progress of the training process

_ We suggest that the trainers need to know the methods of play and the required positions of play, and this through adoption

Methodology of training and programming.

_ We also suggest that the trainers should specialize in training in order to show and make differences between the positions of the game.

The need for further studies to complement our research that is more comprehensive at the national level

ملخص الدراسة :

العنوان : دراسة مقارنة لمستوى بعض الصفات البدنية (سرعة ، قوة انفجارية) حسب مناطق اللعب لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال)U17 .

هدف الدراسة : معرفة اختلاف مستوى بعض الصفات البدنية (سرعة ، قوة انفجارية) حسب مناطق اللعب لدى لاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : هل يختلف مستوى بعض الصفات البدنية (السرعة ، القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم لدى صنف أشبال U17 حسب مناطق اللعب ؟.

الفرضيات الجزئية :

- ✓ توجد علاقة ارتباطية ما بين الصفات البدنية المقترحة (السرعة ، القوة الانفجارية) .
 - ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة و القوة الانفجارية بين المدافعين و المهاجمين .
 - ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة و القوة الانفجارية بين المدافعين و لاعبي الوسط.
 - ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صفتي السرعة و القوة الانفجارية بين المهاجمين و لاعبي الوسط.
- عينة الدراسة :** عينة غير عشوائية قصدية ، تتكون من 36 لاعبا موزعة على الفريقين

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي .

أدوات الدراسة : المصادر و المراجع ، الاختبارات البدنية ، الدراسات السابقة المشابهة.

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ وجود علاقة ارتباطية واضحة بين صفتي السرعة والقوة الانفجارية.
- ✓ عدم وجود فروق بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.
- ✓ وجود فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الدفاع في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث.
- ✓ وجود فروق تدل على أفضلية لصالح لاعبي خط الوسط على حساب لاعبي خط الهجوم في مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية بين أفراد عينة البحث

الاقتراحات :

- ✓ نقترح على مدرب كرة القدم القيام بهذه الاختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة التدريبية العامة والخاصة للاعبين وكذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب.
- ✓ الاهتمام بالاختبارات والقياسات في مجال التدريب حتى يكون هناك تقييم منطقي لمدى تحسن وتقدم عملية التدريب
- ✓ نقترح على المدربين بضرورة الاطلاع على أساليب اللعب وما تقتضيه من مناصب اللعب , وهذا من خلال تبني منهجية التدريب والبرمجة
- ✓ كما نقترح على المدربين بضرورة التخصص في التدريب وذلك لإظهار وإحداث الفروق بين مناصب اللعب.