

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

دور بعض المؤشرات الوظيفية (قياس معدل نبض
القلب - القدرة الهوائية - القدرة اللاهوائية) على
فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريق أمل بوسعادة

- صنف أمل -

- لجنة المناقشة:

- بن سالم سالم مشرفا

- امان الله رشيد رئيسا

- نمر سليمان مناقشا

- إعداد الطالب:

-مباركي صلاح الدين

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ماأنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المشرف "بن سالم سالم" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في إنجاز هذا البحث، الذي لم ينخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدرب ومساعدتي المدرب ولاعبي فريق آمال أمل بوسعادة وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

مباركي صلاح الدين

فهرس الموضوعات

- فهرس الجداول:

| قائمة الجداول | | |
|---------------|---|--------|
| الرقم | العنوان | الصفحة |
| 1 | يمثل حدود للشدة اعتمادا على معدل ضربات القلب | 24 |
| 2 | خصائص أنظمة حرق الطاقة في الرياضة | 27 |
| 3 | يبين التعليق على الدراسات السابقة | 50 |
| 4 | يبين تجانس عينة البحث | 60 |
| 5 | قيم معاملات الثبات والصدق المستخدمة في الدراسة | 62 |
| 6 | يبين نتائج إختبارات بدنية (معدل نبض القلب قبل الجهد، القدرة الهوائية القدرة اللاهوائية، معدل نبض القلب بعد الجهد) | 71 |
| 7 | يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية ومعدل نبضات القلب قبل وبعد الجهد وفاعلية الأداء | 73 |
| 8 | يبين قيمة (F) المحسوبة والجدولية للمؤشرات الوظيفية لعينة البحث | 74 |
| 9 | يبين قيمة (F) المحتسبة والجدولية لفاعلية الأداء لعينة البحث | 76 |
| 10 | يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (كا2) المحتسبة والجدولية لفاعلية الأداء بين شوطي العينة البحث | 77 |

فهرس الأشكال:

| الرقم | اسم الشكل | رقم الصفحة |
|-------|---|------------|
| 1 | يوضح طريقة الأداء في اختبار هارفارد للخطوة | 67 |
| 2 | يبين اختبارات المؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء | 75 |
| 3 | يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين شوطي المباراة | 77 |

الفهرس

التشكرات

الإهداءات

الفهرس

المقدمة

الفصل الأول :

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1- كرة القدم.....04
- 1-1- تعريف كرة القدم04
- 1-2- تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم لعبة كرة القدم.....05
- 1-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم06
- 1-4- تطور كرة القدم في الجزائر.....10
- 1-5- الكرة الجزائرية في أزمة.....11
- 1-6- تلخيص لبعض الاحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية.....12
- 1-7- شعبية كرة القدم13
- 1-8- المبادئ الأساسية في كرة القدم.....13
- 1-9- قواعد كرة القدم.....14
- 1-10- قوانين كرة القدم.....15
- 1-11- طرق اللعب في كرة القدم.....20
- 2- المؤشرات الوظيفية(الفيسيولوجية) في كرة القدم.....21
- 2-1- القلب.....21
- 2-2- القلب والدورة الدموية.....22
- 2-3- معدل نبضات القلب.....23
- 2-4- الجهاز التنفسي.....25
- 3- القدرة الهوائية.....26
- 3-1- الاكسجين والتدريب لدى لاعبي كرة القدم.....28
- 4- القدرة اللاهوائية28
- 5- فاعلية الأداء30

| | |
|---------|--------------------------------------|
| 31..... | 6-المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم |
| 31..... | 6-1-المهارات الأساسية بدون كرة |
| 32..... | 6-2-المهارات الأساسية بالكرة |
| 33..... | 7-الأنواع الرئيسية للسيطرة على الكرة |
| 33..... | 7-1-إستلام الكرة المتدحرجة على الأرض |
| 33..... | 7-2-كتم الكرة |
| 34..... | 7-3-إمتصاص الكرة |
| 35..... | 7-4-مهارة ضرب الكرة |
| 35..... | 8-الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة |
| 37..... | 8-1-مهارة تمرير الكرة |
| 37..... | 8-2-مهارة ضرب الكرة بالرأس |
| 38..... | 8-3-مهارة المراوغة |
| 40..... | 8-4-مهارة مهاجمة الكرة |
| 41..... | 8-5-مهارة رمية التماس |
| 41..... | 8-6-حراسة المرمى |
| 44..... | - الدراسات السابقة |
| 50..... | - التعليق على الدراسات |

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

| | |
|---------|-----------------------------|
| 52..... | 1-الكلمات الدالة في الدراسة |
| 55..... | 2-الاشكالية |
| 56..... | 3-أهداف الدراسة |
| 56..... | 4-أهمية الدراسة |
| 57..... | 5-فرضيات الدراسة |

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1-الدراسة الاستطلاعية 59
- 2-المنهج المتبع في الدراسة 59
- 3-مجتمع وعينة الدراسة..... 60
- 4-أدوات جمع البيانات والمعلومات 60
- 4-1-طريقة التحليل البييليوغرافي..... 60
- 4-2-الأسس العلمية للاختبارات 61
- 4-3-إستمارة ملاحظة فاعلية الأداء 62
- 4-4-الاختبارات البدنية 64
- 5-إجراءات التطبيق الميداني للأداة 68
- 6-الأساليب الإحصائية 69

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 1-نتائج الاختبارات البدنية..... 71
- 2-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية ومعدل نبضات القلب قبل وبعد الجهد وفاعلية الأداء لعينة البحث 73
- 2-1-عرض نتائج قيمة (F) المحسوبة والجدولية للمؤشرات الوظيفية لعينة البحث 74
- 2-3-عرض نتائج قيمة (F) المحسوبة والجدولية للمؤشرات الوظيفية لعينة البحث 76
- 3-بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (كا²) المحتسبة والجدولية لفاعلية الأداء بين شوطي العينة البحث..... 77
- 4-مناقشة النتائج 78
- 4-1-مناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء..... 78
- 4-2-مقابلة الفرضيات بالنتائج 81

الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

- 1- إستنتاجات عامة.....84
- 2- إقتراحات.....84
- 3- الآفاق المستقبلية.....85
- 4- المراجع المعتمدة في الدراسة.....87
- 5- الملاحق
- 6- ملخص الدراسة

مقدمة

أصبحت الرياضة معياراً من معايير تقدم المجتمعات ومصدراً مهماً لصحة وثقافة الشعوب، حيث أن التنافس بين الدول أصبح يقاس بتقدم الرياضة وتطورها، ولعل لعبة كرة القدم من أهم الرياضات التي يجربها ويمارسها معظم شعوب العالم، ولم تعد كرة القدم مجرد مباراة بين فريقين بل أصبحت مصدر دخل أساسي للاعب والنادي يعتمد عليها بشكل أساسي، وبما أن لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم فقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء للوصول إلى المستوى العالي، فقد اهتم الخبراء والباحثون والمدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال علم التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة والاختبارات العلمية من أجل تطوير وتحسين المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني للاعب كرة القدم من أجل الوصول إلى الإنجاز الرياضي العالي والمستوى الذي نراه عند لاعبي منتخبات الدول المختلفة.

ويعد علم فسيولوجيا التدريب الرياضي في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها في صورة التطور المستمر الذي نلاحظه في مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي نتيجة التأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب على أجهزة الجسم المختلفة والتي يتم من خلالها اكتساب الفرد عمليات التكيف لأجهزة الجسم الحيوية لتواجه التعب والجهد الذي ينتج عن التدريب والمنافسات، والتقدم في المستوى الرياضي ما هو إلا عبارة عن تكيفات وظيفية وبيولوجية تحدث في الأجهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء، لذلك "فإن المناهج التدريبية المقننة على وفق المؤشرات الفسيولوجية تعطي مؤشراً دقيقاً للتكيفات الحاصلة أو مدى ملائمة حمل التدريب لقابليات الرياضي الوظيفية ومدى تطورها وذلك من أجل تحديد النواحي الإيجابية والسلبية المتبعة في التدريب ومحاولة تقويمها" (قاسم حسن حسين، 1998 ص 583).

وتعتبر كرة القدم واحدة من الفعاليات التي تتطلب جهوداً علمية كثيرة للوصول إلى الوسائل والأساليب التي تعين الأداء أثناء المباراة، فمعرفة أداء اللاعب خلال المباراة من الأمور المهمة والضرورية لعكس بعض جوانب فاعلية الأساليب والطرق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين نتيجة حدوث بعض التكيفات للأجهزة الوظيفية، ومن خلال معرفة فاعلية أداء اللاعب عن طريق تحليل مهاراته وحركاته وتقويمها أثناء المباراة يمكننا تلافي الأخطاء المصاحبة للأداء وتعزيز الحركات الصحيحة للمهارات الناجحة، لذا فالتقدم في لعبة كرة القدم يتطلب تجارب عملية مستمرة على القابليات البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية والتربوية من أجل تطبيقها ميدانياً وفق أسلوب اللعبة وقواعدها وقوانينها، إذ إن التدريب الرياضي المقنن "له أثر كبير في رفع نشاط الدورة الدموية في الخلايا العصبية والعضلية وسرعة نقل الأوكسجين" (قاسم حسن المندلوي، وجيه محبوب، 1982، ص 145).

ويرى الباحث أن المؤشرات الوظيفية تزداد أهميتها في الرياضة الحديثة وخصوصاً في كرة القدم ويظهر ذلك في التطور المستمر من الجانب البدني، إذ أن الفريق الذي يملك لياقة بدنية عالية يكون أكثر نجاحاً، وعلى ضوء كل هذا فقد

تناولنا في بحثنا هذا دور بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الاداء لدى لاعبي كرة القدم ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي :

تناولنا في الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة وتكلمنا فيها عن كرة القدم و تطورها بالإضافة إلى المهارات الأساسية و فاعلية الأداء كما تكلمنا على المؤشرات الوظيفية (معدل نبض القلب،القدرة الهوائية ،القدرة اللاهوائية).

ولقد جاء في الفصل الثاني الإطار العام للدراسة وفيه الكلمات الدالة في الدراسة حيث قمنا بتعريف الكلمات المفتاحية لدراستنا إضافة لإشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة .

كما جاء في الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة وفيها الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة بالإضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة والأدوات التي قمنا عن طريقها بعملية جمع البيانات والمعلومات حيث تطرقنا فيها بالتفصيل إلى الاختبارات التي قمنا بإجرائها مع توضيح إجراءات التطبيق الميداني للاختبارات بالتفصيل كما قمنا بتحديد الأساليب الإحصائية للدراسة.

في حين تناولنا في الفصل الرابع عرض النتائج بعد تحويلها من معلومات نظرية إلى معلومات كمية وقمنا بمناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة وتم ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة مع تحليل الدوال الإحصائية.

أما في الفصل الخامس فتوصلنا إلى بعض الاستنتاجات العامة التي من خلالها تقدمنا ببعض الاقتراحات إضافة إلى الآفاق المستقبلية التي يمكن للباحثين في الموضوع أخذها بعين الاعتبار.

الفصل الأول

1- كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألستهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات، وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

1-1- تعريف كرة القدم:**1-1-1- التعريف اللغوي:**

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER (رومي جميل، 1986، ص 05) .

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدثهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 01) وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف لعقوبة.

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم" (إبراهيم علام، 1960، ص60).

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها ؟. (محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمود، 1991، ص08)

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م ، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCHOU TCU ، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة (مختار سالم، 1998، ص12).

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" Calcio ، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد . وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل (جميل نظيف، 1993، ص342). ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي. (حسن عبد الجواد، 1984، ص15).

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم ، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م

على أن تكون هناك لعبتين ، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول : بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين ، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم

كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها (Kamel Lamoui, 1980, p18)

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831م بدأت " ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882. (إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ 1984، ص 50)

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

1-3-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

1-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن . وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك. (فيصل رشيد عياش، 1997، ص02)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة. (المذكرة الرياضية، 1989، ص06).

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري" KUMARI منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالشييو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنماركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا. (إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، 1984 ص32)

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فيتنرستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (مفتي إبراهيم محمد، 1998، ص11).

وقدمت توكيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك *ادوارد الثاني* وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا والمجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و 09من أمريكا . (حنفي محمود مختار، بدون سنة، ص23).

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران* أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والمهيجة إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة

1-3-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، إيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى. (سامي الصفار وآخرون، بدون تاريخ، ص11).
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904: تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية. (رشيد فرحات وآخرون، بدون تاريخ، ص11).
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل. (موفق مجيد المولى 1999 ص09).
- 1930: فازت الأوروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري.
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء. (حسن عيد الوهاب، 1998، ص24).
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيدية وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا.
- 02-04 .
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها. (سامي الصفار وآخرون "كرة القدم" ج1، ط1، بدون تاريخ، ص11)
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الأوروغواي والبرازيل 1-2.
- بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .

1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية

بين ألمانيا والمجر 2-3.

1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.(حسن عبد الجواد ،"كرة

القدم"، 1984، ص15)

1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين

البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 1-3.

1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.

1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 1-4

واحتفظت البرازيل بكأس *جون ريمي* لأنهم فازو بها ثلاث مرات .

1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية

24 فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على

إيطاليا 2-3(مجلة الحوادث، العدد118، 23ماي1986، ص38).

1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر

والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.

1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي

فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.

1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس

عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.

1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور

إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.

2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي

وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.

2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.

2010: ستقام في إفريقيا و لأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا.

1-4- تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتتبعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعها من خلال سيرتها التطورية .

1-4-1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ *عمر بن محمود علي رايس* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر. (Grine,Hamid,1990 p37)

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر(محمد منصورى، جريدة الشباك،26 نوفمبر،1993، ص23)

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق * سانت أوجين * بولوغين حاليا* ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

1-4-2- المرحلة الثانية: (1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني.الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976(محمد منصورى، جريدة الشباك،26 نوفمبر،1993، ص23)

1-4-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفظ الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجبل جديد المتكون من عصا ، بلومي ، فرقاني ، ماجر

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني .

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976 . وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمناسبات الكؤوس ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997 ، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م .

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وحسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المناسبات الجهوية والقارية والدولية (السعيد خباطو، جريدة الشباك، 03 أوت 1997، ص 07).

1-5- الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 10/01/1993 (جريدة الرأي، 11 جانفي 2002، ص 17) .

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث إهزيمات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو والكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء "رابح سعدان" و"بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002 هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا.

1-6- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921: ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
- 1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
- 1963: تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976: أول كأس للأندية البطلة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998: أول تتويج لفريق واداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف (مجملة الحوادث، 23 أبريل 2000، الجزائر

ص 10).

1-7- شعبية كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المذيع.

وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقلّ إن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائها كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوها بها وقد ذكر السيد "جون ريمه" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها وبالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الاورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كاس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الاورغواي فازت بكاس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992 (إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم" 1960 ، ص 34).

لأورغواي مساحتها 18000 كلم² أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.

البراغواي مساحتها 170000 كلم² عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الاورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لاتصدق.

مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن نكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا و نساء شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني (مجلة الوطن الرياضي: العدد 89، 12/08/1985 الجزائر).

1-8- المبادئ الأساسية لكرة 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 أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وتستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضرب والمناسبين ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، 1997، ص27-25)

1-9- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

1-9-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

1-9-2- السلامة:

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

1-9-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

1-10- قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق إليها بالتفصيل:

القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر) وعرضه محصور بين (64 و 75 متر). (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص13)

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل ، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12 سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (12،9م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى. (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، 2006، ص15).

منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كما يلي:

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (5،16م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (5،16م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى ، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد (11 م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (9،15م)، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياها و ارتفاعها (5،1م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3 سم ولا يقل 68,2 سم ونمها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام. وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²). (حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب، 1972، ص13).

القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من

طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين. (رومي جميل " فن كرة القدم"، 1986 ، ص84).

القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في:

- قميص ، تبان ، "سروال قصير أو شورت".

- جوارب وأحذية.

- واقى الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء ، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة. (مصطفى كامل محمود، 1999، ص16).

القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في

إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية ، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء. (مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"، ط2، القاهرة، 1999، ص16).

القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة ، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها ، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة ، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا يتم استراحة ما بين الشوطين .

القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية .

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.

- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .

- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .

- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض. (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2006، ص32).

القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما تترد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب و تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمي، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف. (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"، 2006، ص32).

القانون الحادي عشر: التسلسل

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسلة لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل. (مصطفى كامل محمود، 1999، ص20).

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمداً، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب.

القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية.

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ (مصطفى كامل محمود، "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"، 1999، ص20).

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون آخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة آخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لا عب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس. (مفتى إبراهيم محمود ، 1998، ص304-306)

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تتجاوز بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب ، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركل الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة ، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر ، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء. (مفتى إبراهيم محمود ، " الإعداد المهاري والخططية " 1998، ص304-306)

القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر باردات (9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر. (علي خليفة العنشري وآخرون"، 1987، ص211).

1-11-1- طرق اللعب في كرة القدم:

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

1-11-1-1- طريقة 2-4-4

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

1-11-1-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام للهجوم بما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

1-11-1-3- طريقة 3-3-4:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

1-11-1-4- طريقة 4-3-3:

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

1-11-1-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين 1-4-

3-2.

1-11-1-6- الطريقة الشاملة:

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

1-11-1-7- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989 م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) (حسن أحمد الشافعي، 1998م، ص23).

2- المؤشرات الوظيفية (الفسيولوجية) في كرة القدم :

إن علم الفسيولوجيا يهتم بدراسة وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة من حيث وظيفة كل خلية وصولاً إلى وظائف الجسم ككل، وكيفية قيام الجسم بوظائفه عند أداء الجهد البدني والعمل على ملاحظة التغيرات التي تحدث لهذه الأجهزة ودراساتها، كزيادة سرعة التنفس وزيادة سرعة ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، ارتفاع درجة الحرارة، هذا فضلاً عن التغيرات الداخلية الأخرى الناتجة عن أداء الجهد البدني والتي لا يمكن ملاحظتها وكشفها إلا بعد إجراء الفحوصات والاختبارات الفسيولوجية والطبية المتخصصة (أبو العلا أحمد عبدالفتاح، 1999، ص21) وفي ضوء ما ذكر فإن هناك علاقة متينة وقوية جداً بين علم الفسيولوجيا والتدريب في كرة القدم، وذلك نتيجة لاهتمام علم الفسيولوجيا بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم اللاعب نتيجة لأداء التدريب البدني والتي قد تؤدي مرة واحدة أو نتيجة لاستمرار التدريب وتكرار الجرعات التدريبية لعدة مرات بهدف تحسين الاستجابات الجسمية وتنمية الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة لدى لاعب كرة القدم (أبو العلا عبد الفتاح، 1994، ص337) حيث أدخلت الكثير من التغيرات والتعديلات على طرق التدريب المختلفة بشكل يتناسب مع قدرات أجهزة جسم اللاعب المختلفة ربما يضمن تطورات إيجابية في اتجاه متطلبات التدريب والمنافسة والمتطلبات المهارية والخططية من النواحي الفسيولوجية من خلال استخدام معدلات القلب النبض وضغط الدم، والسعة الحيوية، ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم، وذلك لأن التخطيط ووضع البرامج التدريبية وتشكيل حمل التدريب في كرة القدم بالشكل السليم يهدف إلى تحقيق عملية التكيف وذلك لأن التكيف يحدث تحسناً في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية فضلاً عن كفاءة عمل العضلات، فمن المعروف أن التدريب واستخدام الوحدات التدريبية اليومية من قبل اللاعبين تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العضلية من أجل إطلاق الطاقة اللازمة لأداء اللاعب وذلك بسبب زيادة نشاط الإنزيمات والهرمونات التي تشترك في عمليات التمثيل الغذائي (موفق مجيد المولى، 1999، ص68) فإن تطور مستوى اللاعب يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته الفسيولوجية الهوائية واللاهوائية، وهذا ما سنتطرق إليه لاحقاً.

2-1- القلب :

يعد القلب مصدر الطاقة لحركة الدم خلال الأوعية الدموية. وتعتبر عضلة القلب عضلة لإرادية لها القدرة على التقلص والانقباض بصورة ذاتية، وينقسم طولياً بحاجز يعزل النصف الأيمن عن الأيسر، وينقسم كل قسم إلى أذين وبطين يفصلهما حاجز ليفي، وينتقل الدم في اتجاه واحد من الأذنين إلى البطينين ومنهما إلى الأورطة والشرايين الرئوية بفضل صمامات توجد عند الفتحات الداخلية والخارجية من البطينين، ويرتبط غلق أو فتح الصمامات بمقدار الضغط الواقع على كلا الجانبين. (طلحة حسام الدين، 1994، ص148). وينمو حجم القلب تحت تأثير التدريب الرياضي عن طريق اتساع تجويف القلب وزيادة حجم عضلة القلب، وهذا الاتساع الفسيولوجي له أهمية كبيرة في زيادة إنتاجية الجهاز الدوري للرياضيين وبالتالي إنتاج الطاقة.

2-2- القلب والدورة الدموية :

يتكون القلب من أذنين (أيمن وأيسر) لاستقبال الدم وبطينين (أيمن وأيسر) كوحيدات مرسله للدم وهو المضخة الرئيسية التي تدفع الدم خلال الشريان الأبهري ومنه إلى الأوعية الدموية ثم إلى أجزاء الجسم كله .
متوسط حجم القلب للرجال غير الرياضيين في عمر (20 - 30) سنة (760 سم³) وبالنسبة للإناث في العمر نفسه (580 سم³) في حين يبلغ عند الرياضيين للمسافات الطويلة للرجال بمحدود (1020 سم³) (أبو العلا أحمد 1997 ، ص 24) ، ويتم أمداد القلب بالدم من خلال الشريان التاجي عندما ترتخي عضلة القلب إذ يستقبل بمحدود (200 - 250) مليلتر في الدقيقة وتزيد أثناء النشاط البدني .
(محمد حسن علاوي ، 2000 ، ص 196)

والقلب هو المضخة التي تدير الدم في جسم الإنسان والواقع أنه يتكون من مضختين فالجانب الأيسر من القلب يضخ الدم الواصل من الرئتين إلى الأنسجة والجانب الأيمن منه يضخ الدم العائد من الأنسجة إلى الرئتين . إذ يكون الدم الواصل إلى الجانب الأيسر من القلب إلى الشريان الأبهري إذ ينتقل إلى الشعيرات الدموية عن طريق مجموعة من الشرايين والشريانات . وعندما يمر الدم في الأوعية الشعرية للأنسجة فإنه يفقد ما به من أوكسجين ويصبح أزرق قائماً وهذا الدم القاتم يعود إلى الجانب الأيمن من القلب إذ يضخه إلى الرئتين وفيها يأخذ الدم الأوكسجين يتغير لونه مرة أخرى إلى اللون القاني ليعود بعد ذلك إلى الجهة اليسرى من القلب بواسطة الأوردة الرئوية وليعيد مسيرته مرة أخرى ما دام الانسان على قيد الحياة (ظافر الياسين، 1989، ص 25).

ومن اهم خصائص القلب قدرته الذاتية على الانقباض بصورة منتظمة أي لا يتوقف على المؤثرات العصبية وحدها ويتضح ذلك إذا ما فصل القلب عن الجسم فن انقباضاته لا تتوقف وإنما تستمر لمدة من الوقت وأن القلب يتميز بنشاط كهربائي يعطيه القدرة على تكوين شحنة كهربائية بطريقة ذاتية تنتشر في خلاياه وتسبب انقباضه (فاروق عبد الوهاب، 1983، ص 31).

ومن الملاحظ انه أمكن في القرن العشرين التعرف على تأثيرات التدريب الرياضي على القلب وحجمه لدى الرياضيين وارتباطا بذلك أمكن تشخيص هذه الظاهرة فسيولوجيا وينمو حجم القلب ويتأثر بناءً على :

- 1- زيادة اتساع تجويف القلب .
- 2- زيادة حجم عضلة القلب .
- 3- الدمج في زيادة اتساع تجويف القلب وزيادة حجم عضلة القلب (رافع صالح الكبيسي 1993 ، ص 54) ومن خلال هذه الأسباب يزيد حجم القلب للرياضي الا أن هذه الأسباب هو السبب الاخير الذي يدمج بين زيادة الاتساع في تجويف القلب وكبر حجم عضلة القلب .

وأن هذا التضخم الذي نصفه بالنمو القلبي يتكون نتيجة الضغط المتكرر للدم على عضلة القلب فيحدث أن يتضخم العضل القلبي فيزداد وزنه نتيجة لتوسع في الليف العضلي الهيكلي (ريسان خريط مجيد 1995، ص 94).

2-3- معدل نبضات القلب :

يعد معدل نبض القلب عند الرياضيين من أهم القياسات التي تبنى عليها الشدة التدريبية وكمية الحجم التدريبي وتناول العلماء معدل نبض القلب لدى الرياضيين في بحوث كثيرة وعديدة وفي ضوءها وضعوا أسس الشدة وتقسيماتها من حيث الشدة الخفيفة أو المتوسطة أو المرتفعة وتمت هذه التقسيمات بعد أداء أحمال تدريبية مختلفة من حيث الشدة وزمن الأداء .

ويعرف معدل نبض القلب بأنه " التغيرات الإيقاعية لجدار الشرايين نتيجة امتلائها بالدم المندفَع من البطين الأيسر أثناء انقباضه " (مظفر عبد الله شفيق 1983 ، ص 161) ويتم قياسه بعدة طرق منها " طريقة السمع ، وطريقة الجس ، وتسجيل رسم القلب الكهربائي (أبو العلاء أحمد ، محمد صبحي حسانين ، 1997 ، ص 60-61-62). ويمكننا من خلاله الحصول على حالة القلب الوظيفية فانتظامه هو الدليل الحقيقي على ما يضحخه القلب من الدم في الدقيقة الواحدة ، وعلى هذا الأساس اعتمد معدل نبض القلب في الفحوصات الطبية لتقدير القابلية البدنية بشكل عام وفاعلية القلب والدورة الدموية بشكل خاص .

ان تغيرات معدل نبض القلب أثناء المجهود البدني وبعده مباشرة هو أحد المؤثرات الحقيقية لقابلية جهاز القلب والدورة الدموية ، فالزيادة التي تحصل له أثناء الجهد وزمن عودته إلى حالته " الطبيعية بسرعة بعد انتهاء الجهد مباشرة هي علاقة مميزة لجسم الرياضي ودلالة واضحة على تعود جهاز القلب والدورة الدموية على الجهد البدني . (أحمد ناجي محمود ، 1988، ص 19).

هذا ما أشار إليه أبو العلاء ومحمد حسانين على أن " التدريب الرياضي له تأثير واضح في معدل نبض القلب حتى في أثناء الراحة (أبو العلاء أحمد ومحمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي 1997 ، ص 234) فمعدل نبض القلب وقت الراحة يتراوح في الغالب من (50 - 70) نبضة في الدقيقة وقد يصل عند بعض الرياضيين إلى ما دون (40) نبضة في الدقيقة (Berne Lery، 1994p88).

وأن التدريب البدني المنتظم يؤدي إلى انخفاض نبضات القلب في الراحة مقارنة بما قبل التدريب وذلك مرده إلى التكيف الفسيولوجي وذلك لأن التدريب البدني يؤدي إلى زيادة حجم الدفعة أو كمية الدم التي يضخها القلب بكل نبضة من نبضاته مما يجعل القلب أكثر كفاية في عمله ويستطيع القلب تلبية الطلب على الدم من قبل أجزاء الجسم المختلفة بعدد أقل من نبضات القلب (هزاع محمد الهزاع، 1997، ص 29-30).

وأن التدريب الزائد على القدرات الفسيولوجية سوف يؤدي إلى محصلة التطور في السعة الفسيولوجية للرياضيين والتي تهدف إلى زيادتها وتحسينها (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 8).

فإن الأجهزة الوظيفية وأعضاء الجسم الحيوية ستتكيف بشكل جيد للتمرين الذي يتجاوز بشكل معتدل قابلية اللاعب الوظيفية وفقاً لقاعدة التدريب بالحمل التدريبي والتي تؤكد " بأن كل زيادة في حمل البرامج من حيث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الشدة والحجم تقابلها زيادة في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية والأعضاء بما يضمن النمو ويطور النتيجة الرياضية " (قاسم المندلاوي، 1987، ص39).

فالرياضي لا يستطيع أن يتحمل عدة ضغوط في آن واحد خلال مرحلة التدريب العالي وعليه فإن للتدريب الرياضي تأثيراً في جسم اللاعب ولكن بنسب متفاوتة وهذه النسب حسب القوة الممارسة التي يمارسها لذلك نجد تلك التغيرات من المؤثرات المهمة التي جلبت الاهتمام الكبير في السنوات الأخيرة " فالتدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة قدرة الأعضاء كما يؤدي إلى تكييفها وملائمتها للجهد البدني " .

وعلى هذا الأساس فعند دراستنا للحالة الوظيفية لأعضاء جسم اللاعب وأجهزته الداخلية وجدنا أن الحالة الوظيفية للجهاز الدوري تأخذ الأولوية ويعود ذلك إلى (محمد حسن علاوي، 1984، ص268).

1- الدور المهم الذي يقوم به الجهاز الدوري متفاوتا مع الجهاز التنفسي والدم في توفير الأوكسجين والغذاء للعضلات العاملة.

2- يعمل الجهاز الدوري بالتعاون مع أعضاء أجهزة الجسم الأخرى في الحفاظ على ثبات بيئة الجسم الداخلية .

3- يعد الجهاز الدوري أكثر أجهزة الجسم استجابة لتغيرات البيئة الداخلية أو الخارجية.

وهذا ما أكده (بوشير وماثيوس وفوكس)واقتبسه علاوي ، في أن معدل نبض القلب للأفراد المدربين يرجع إلى حالته الطبيعية بشكل أسرع من الأفراد غير المدربين بعد الجهد البدني وعليه اصبح من المهم دراسة النبض وملاحظة سرعته وانتظامه ومدى التغيرات التي تحدث نتيجة لأداء الحمل البدني (محمد حسن علاوي فسيولوجيا التدريب الرياضي، 1984، ص32) فبإمكان المدربين استخدامه في تحديد شدة التدريب المستخدم في البرامج التدريبية وتنظيمها على وفق الجدول الآتي والذي يطلق عليه بمعدل نبض القلب المستهدفة . T.H.R Target Heart.

الجدول رقم (1): يمثل حدود للشدة اعتمادا على معدل ضربات القلب

| حد الشدة | نوع الشدة | معدل ضربات القلب |
|----------|-------------|------------------|
| 1 | قصوى | أكثر من 190 ن/د |
| 2 | أقل من قصوى | 180-190 ن/د |
| 3 | عالية | 165 ن/د |
| 4 | ضعيف | 150 ن/د |
| 5 | قليل | 120 ن/د |

وهذا ما أكده قاسم حسين بأن " من ابرز أمثلة التطبيقية اعتماد المدرب والرياضي على قياسات معدل النبض أثناء التدريب لتحديد نوعية تأثير الاستجابة الفسيولوجية التي تدل على الإجهاد وزيادة حمل التدريب مما يساعد على تقنين مكونات حمل التدريب (قاسم حسن حسين، 1998، ص239) ويتفق معه سليمان علي فإنه يستخدم " دليلا على شدة الجهد إضافة إلى تقويم التأثيرات المختلفة للتدريب وردود فعل الجهاز وتكيفه مما يمكننا من تطوير برامج التدريب وطرقه كي تصبح أكثر فاعلية (سليمان علي حسين 1983، ص284) وفي حين يؤكد عزت محمود نقلا عن تكاتشوف " أهمية النبض عند تقدير درجة الحمل البدني للأفراد الراغبين في ممارسة الرياضة نظرا لأنه يعبر وموضوعية على التغيرات الطارئة في جسم الرياضي (عزت محمود كاشف 1989، ص110).

- وعن طريق معدل النبض يمكن تحديد شدة التدريب باستعمال القانون الآتي :

$$220 - \text{عمر الرياضي} = \text{القيمة القصوى للنبض}$$

$$\text{القيمة القصوى للنبض} \times \text{النسبة المراد العمل بها}$$

(قاسم حسن حسين، 1998، ص506)

وهناك عوامل مؤثرة في معدل النبض للقلب من حيث الارتفاع والانخفاض وهي " وضع الجسم ، الجنس ، العمر ، الوضع الحسي ، الوضع التنفسي ، العوامل الجوية ، والبيئية " (فاضل سلطان، 1990، ص64).

2-4- الجهاز التنفسي:

التنفس يغطي جانبيين مختلفين لكن متوافقين أولهما الجهاز التنفسي ويشمل القفص الصدري والرئتين وله دور التهوية والتنفس وثانيهما هو التبادلات الغازية (CO₂-O₂) يكون بين الدم والرئتين، ويتركب الجهاز التنفسي من الأنف، البلعوم الأفقي، الحنجرة، القصبة الهوائية، الشعبتين الرئويتين، الرئتين، الكيس البلوري، أما ميكانيكية التنفس تحدث عن طريق الشهيق (inspiration) والزفير (Expiration) ويتحكم في ذلك المراكز العصبية. (محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، 1984، ص68) .

وتختلف سرعة التنفس باختلاف العمر والجهد ودرجة الحرارة والضغط الجوي، ويبلغ معدل التنفس العادي 12 مرة في الدقيقة ولذلك فإن حجم هواء التنفس في الدقيقة حوالي 6 لتر/د، غير أن هذا الحجم يتضاعف أثناء النشاط الرياضي وقد يصل إلى 150-180ل/د، وهذا ما يسمى الحد الأقصى للتهوية الرئوية أو أقصى تهوية في الدقيقة، فنلاحظ الفرق بين التهوية الرئوية أثناء الراحة والجهد البدني قد تصل إلى حوالي 25 ضعف وأن هذا الفرق يكون نتيجة لسرعة وعمق التنفس وقوة عضلات التنفس للاعب، وكذلك نتيجة للإشارات العصبية الواردة من الأوعية الدموية القريبة من القلب والرئتين والمستقبلات الحسية في المفاصل والعضلات العاملة (الكيلاني عدنان هاشم، 2000، ص120).

يحدث التدريب في كرة القدم بعض التغيرات في كافة أعضاء وأجهزة الجسم، حيث أن تنفيذ الوحدات التدريبية اليومية وبدرجات مختلفة من الشدة يؤدي إلى ارتفاع التهوية الرئوية أثناء أداء التدريبات البدنية، وأثناء أداء التمرينات بأحمال تدريبية مرتفعة فإن حاجة الجسم للوقود من عمليات التمثيل الغذائي ترتفع، وبذلك فإن هناك علاقة طردية بينهما، حيث أن أداء التمرينات بشدة منخفضة فإن اللاعب يعتمد على كمية قليلة من

الأكسجين وعند زيادة شدة التدريب ترتفع الحاجة بشكل أكبر للأكسجين والذي يعوضها اللاعب عن طريق زيادة حجم هواء التنفس (عدد مرات التنفس وسرعته وعمقه) لإمداد العضلات بالأكسجين اللازم لاستمرار الجهد).

3- القدرة الهوائية :

إن المقصود بها هو ذلك العمل العضلي الذي يعتمد بشكل أساسي على الأوكسجين في إنتاج الطاقة كبعض العمليات الكيميائية بداخل الجسم يتطلب أجراءها بحضور الأوكسجين والذي من خلاله تتم عملية تحليل الغلايكوجين إلى H_2O , CO_2 بالإضافة إلى الطاقة والتي تكفي لتصنيع مركب ATP من الجدير بالذكر هنا بأن المركبات الغذائية الدهنية والبروتينات هي الأخرى تستخدم كمصدر لتمرير الطاقة بوجود الأوكسجين فإن تكوين ATP من خلال الوقود الموجود داخل العضلة مثل الأحماض الدهنية الحرة الغلايكوجين والوقود الموجود خارج العضلة مثل الأحماض الحرة من النسيج الدهني في الجسم والجلوكوز من الكبد إذ يلزم أمداد الميتاكوندريا في سيتوبلازم الخلية العضلة بكمية الأوكسجين المناسب للقيام بعمليات التمثيل الغذائي اللازمة لإنتاج الطاقة .

فقابلية الجسم على استهلاك الأوكسجين تعتبر من القدرات المهمة التي يتطلبها النشاط البدني ذو صفة المطاولة في الأداء لفترة طويلة ، وأن تطور مؤشر القدرة الهوائية " سلاح اللاعب ضد التعب الذي يمثل المعوق الأول للإنجاز وإن كان قليلا وعلى النقيض من ذلك فإن انخفاض مستوى القدرة الهوائية يعني زيادة في معدل التعب لدى اللاعب والذي يؤدي بدوره إلى حمايته من التأثيرات السلبية 1- تقل القدرة العضلية . 2- يطول وقت ردا لفعل (حسن عصري عبد القادر، 1999، ص117-116) وعليه فلقد أصبحت زيادة تحمل اللاعب لأداء جرعات تدريبية مرتفعة الشدة في الفترات التالية خلال الرسم التدريبي يتم بواسطة تنمية القدرة الهوائية وقد أشار مصطفى محمد دياب وعبد المنعم بدير إلى إن القدرة الهوائية " تعد من أهم المؤشرات الوظيفية التي يمكن بواسطتها التعرف على مدى كفاية الفرد حيث ان أقصى استهلاك للأوكسجين يعبر بصورة واضحة الإمكانية القصوى للتنفس والدورة الدموية (مصطفى محمد دياب، عبد المنعم بدير، 1982، ص10) كما أنها تفرض متطلبات عالية لأجهزة الجسم ((في كمية الأوكسجين المأخوذة بين 4- 5.5 لتر / دقيقة عدد ضربات القلب بين 180 - 200 ضربة دقيقة (هارة، أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، 1990، ص194) مما يؤدي إلى زيادة استهلاك الأوكسجين فيزداد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

ومن الجدير بالذكر هنا بان هنالك عاملين أساسيين تتوقف عليهما القدرة الهوائية وهما (محمد نصر الدين رضوان، 1998، ص172)

- القدرة الكيميائية chemical ability لأنسجة الجسم على استخدام الأوكسجين في تحليل المواد الغذائية لاستخدامها كوقود للطاقة .
- القدرات المشتركة (combined abilities) للرتتين والقلب والدم والأوعية الدموية والميكانيزمات الخلوية (cellular mechanisms) ومدى فاعليتها جميعا في نقل الأوكسجين الى العضلات لتنقبض انقباضات اوكسجينية .

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وهناك عدة اختبارات فسيولوجية يمكن من خلالها قياس القدرة الهوائية دون التأثير بالعامل النفسي لدى اللاعب⁽¹⁾ وهي اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، واختبار الكفاءة البدنية pwc170 أو العتبة الفارقة الهوائية (محمد نصر الدين رضوان، 1998، ص172).

والتي تتم بواسطة الطرائق المباشرة التالية :

1- السير المتحرك.

2- دراجة قياس الجهد.

اما عن الطرق غير المباشرة وتشمل :

1- اختيار استرانند - رهمينج .

2- معادلة فوكس.

3- الخطوة لهافرند 5 دقائق . (أبو العلا أحمد ، محمد صبحي

حسانين، 1997، ص247)

من الجدير بالذكر إن للتدريب الاوكسجيني فائدة عظيمة اذا كان بصورة منتظمة اذ يساعد في إذابة التحلظ عن الجدران الداخلية للشرايين ومنع الصفائح الدموية في التجمع والالتصاق مع بعضها البعض (Cox، 1997، p37) ويمكن توضيح أهم الخصائص للأنظمة الثلاثة سالفه الذكر وكما في الجدول رقم 2 (محمد نجم الجاف، صفاء الدين طه، 2001، ص74).

جدول رقم (2) : خصائص أنظمة حرق الطاقة في الرياضة

| النظام الهوائي | حامض اللاكتيك | ATP- CP |
|---|--|--|
| هوائي | لا هوائي | لا هوائي |
| بطيء | سريع | سريع جدا |
| طاقة الغذاء كلايكوجين دهن بروتين | طاقة الغذاء كلايكوجين | طاقة كيماوية : cp |
| إنتاج غير محدود ل ATP | إنتاج محدود جدا ل ATP | انتاج محدود جدا ل ATP |
| لا ينتج مركبات تسبب الإرهاق | حامض اللاكتيك يسبب إرهاقاً | المخزون العضلي محدود |
| يستعمل في الأنشطة التي تزيد مدتها على 3 دقائق | يستعمل في الأنشطة التي مدتها 1-3 دقائق | يستعمل في الأنشطة التي لا تزيد مدتها عن 30 ثانية |

3-1- الأكسجين والتدريب لدى لاعبي كرة القدم:

يعتبر الأكسجين هو مفتاح الاستمرار في التدريب فعندما لا يستطيع اللاعب الحصول على كمية كافية من الأكسجين فإنه سيكون مجبراً على استخدام طرق لاهوائية ومصادر محدودة من الطاقة أهمها الأدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP والفوسفات الكرياتين PC، فعندما يبدأ اللاعب بالتدريب فالأكسجين الموجود لا يكفي حاجاته منه مباشرة مما ينتج عنه عجز في كمية الأكسجين لاعتماده في ذلك على PC و ATP وسكر الكبد (النظام اللاهوائي) مما يؤدي إلى تكوين حامض اللاكتيك، أما في حالة توفر الأكسجين المستنشق فيؤدي إلى تحول الجليكوجين (Glucogène) إلى ثاني أكسيد الكربون والماء وتحرر خلال ذلك طاقة لتبني كمية ATP، وأن هذه الطاقة المولدة تتطلب تفاعلات كيميائية عديدة بوجود الأنزيمات وهو بذلك لا يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك الأمر الذي يستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء. (محمد حسن علاوي فسيولوجيا التدريب الرياضي، 1989 ص 68).

4- القدرة اللاهوائية :

أن ما يقصد بكلمة لا هوائية هو أداء العمل العضلي من دون وجود الأوكسجين عند تحليل الطاقة ولذا فقد عرفت على إنهاء " قدرة العضلة أو كفايتها لإنتاج الطاقة اللاهوائية والتي يستخدمها اللاعب لأداء الحركات القوية والسريعة والتي تتطلبها ظروف اللعب (أبو العلاء عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان، فسيولوجية التدريب في كرة القدم، 1998، ص 282) ويعرفها آخرون بأنها " القدرة على أداء أقصى انقباض عضلي في أقل زمن ممكن تتراوح قدرته من 5-10 ثواني عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة ، (أبو العلاء عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، 23، 1993) بدون تجمع حامض اللاكتيك أو قد تمتد الفترة الزمنية من 45 - 60 ثانية مع تجمع كمية كبيرة من حامض اللاكتيك ، وعند هذا المستوى تظهر زيادة الحاجة إلى استخدام الأوكسجين .

وتتميز لنا كما أشرنا سلفاً بأن القدرة اللاهوائية تعتمد في إنتاج الطاقة على نظامين أولهما يسمى " بنظام العمل الفوسفاتي PC . ATP والذي لا يؤدي إلى تراكم حامض اللبنيك في العضلات ، وهو النظام الأسرع والمسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة والذي يركز على إطلاق أقصى طاقة ممكنة في أقل زمن ممكن للعمل العضلي من النوع المتحرك أو الانقباضي الأقصى إذا كان العمل العضلي من النوع الثابت وتدرج تحته الصفات البدنية التالية: (أبو العلاء عبد الفتاح ، احمد نصر الدين، 1993، ص 161-162)

1- القوة العظمى المتحركة .

2- القوة العظمى الثابتة .

3- السرعة .

4- القدرة أو القوة المميزة بالسرعة .

ويعد مركب CP هو المصدر الهام لإعادة تكوين الطاقة في أداء الحركات السريعة ، وما يخزن من CP في العضلات يكفي لإنتاج الطاقة لمدة 1 - 3 ثانية إذا يتم بواسطة اتحاد ATP وفوسفات الكرياتين CP وكلايوكوجين العضلة دون الاعتماد على الأوكسجين المنقول بجهاز الدوران والتنفس . ونستنتج من ذلك بأن

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الاعتماد هنا على تمرير الطاقة اللازمة لإنتاج الطاقة على مصادرها المتوفرة بالعضلة التي تقوم بالأداء ، ويتضح ذلك عند أداء حركات القفز والركض السريع لمسافة قصيرة لمتابعة الكرة وتنقلات الخصم السريعة وقطع الكرة أي أداء حركات بشدة قصوى والتي لا تتجاوز أداؤها 10 ثواني وفقاً لمتطلبات ظروف ومواقف اللعب التي تتميز بالقوة والسرعة وتتحكم فيها القدرة اللاهوائية المتوقعة على كفاءة العضلات المستخدمة في إنتاج الطاقة اللازمة في حالة عدم وجود الأوكسجين .

أما النظام الثاني هو نظام حامض اللاكتيك الذي يكون عمله من 45 - 60 ثانية وهو المسؤول عن إنتاج الطاقة والذي يسهم في أداء المهارات والحركات التي تتميز بالشدة الأقل من القصوى ، وينتج عن هذه العملية تجمع حامض اللاكتيك الذي يؤثر على قدرة العضلة على الاستمرار في الأداء بنفس الشدة ويحدث التعب لكون معدل تكوين حامض اللبنيك يكون أكثر من معدل خروجه المتمثلة لإنتاج طاقة جديدة مما يؤدي إلى نقص ATP بالعضلة.

ويرى يونات نقلا عن محمد عثمان أن " وصول نسبة اللاكتيك في العضلة إلى 40 % يؤدي إلى عدم القدرة على إثارها (محمد عثمان، 1990، ص121) ويعني ذلك أن العمل العضلي سيكون غير قادر على الأداء وبالتالي سيؤدي إلى عدم الاستمرار بالجهد عند وصول النسبة المذكورة ويمكن أن تدرج تحت هذا النظام الصفات البدنية التالية :

1 - تحمل السرعة 2- تحمل القوة المتحركة 3- تحمل القوة الثابتة .

وعلى هذا الأساس اعتبر مفهوم القدرة اللاهوائية من المفاهيم الأكثر دقة لوصف الصفات البدنية المختلفة ذات الطبيعة الفسيولوجية المتشابهة (أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين، 1993، ص163) وهذا ما أكده ووضحه : جلد هيل وآخرون نقلا عن أبي العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين حول مفهوم اللياقة الفسيولوجية وما تضمنته من مكونات ومنها " تركيب الجسم ، القدرة الهوائية ، القدرة اللاهوائية ، بالإضافة إلى المؤشر البيولوجي ضغط الدم المرتبط بمستوى النشاط البدني وكذلك الحالة الصحية (أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين، 1993، ص25-26). ومما سبق يتضح بأن شدة الحمل وفترة الراحة هي التي تحدد أيّاً من هذه الأنظمة يأخذ قسطاً أوفر في المساهمة في تجهيز العضلات العاملة بما تحتاج من طاقة ، ويمكن قياس القدرة اللاهوائية بالطرق التالية (محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، 1998، ص 16)

1- عن طريق استخدام اختبار صعود المدرجات الأقصى .

2- عن طريق اختبار الوثب العمودي من الثبات .

3- عن طريق اختبار العدو 50 ياردة .

4- عن طريق اختبار العشر ثواني لكيويك .

5- عن طريق اختبار الخطوة .

5- فاعلية الاداء :

وهي تلك الحركات والمهارات والحالات التي يمكن أداؤها داخل الملعب أثناء المباراة وقد تكون بالكرة او بدونها وتتم باستخدام أساليب فنية ولهذا تأخذ طابع الحركات البسيطة وربما الحركات المعقدة التركيب ويراعى في أداؤها ظروف اللعب وأداء الفريق الخصم لذا يتطلب من اللاعب إدراك حالات اللعب المتوقعة وغير المتوقعة وتحليلها أثناء سير المباراة واستخدام الحلول الذكية عند الأداء ففي الغالب (يفتقد اللاعب خاصية الأوتوماتيكية عند اللعب ضد الخصم أو في المباراة)،(Gentil A.M.1972.p15) لذا يجب على اللاعب أن يأخذ القرار المناسب في اللعب وان يتصرف بصورة صحيحة في حالات اللعب المختلفة.

وان الوصول الى المستويات العليا في كرة القدم يتطلب بحثا دقيقا لتقويم المهارات الأساسية الفردية والمركبة وكذلك اللعب الفردي والجماعي .وان تقويم هذه المهارات على أساس الاعتماد على الملاحظة العلمية والتقويم الذاتي له بعض المميزات الايجابية لذا فالملاحظة العلمية لتقويم دور اللاعب وإيجابياته وسلبياته في اللعب لتحديد مدى الفائدة من اشتراكه في المباريات وقابليته البدنية والمهارية (فائز بشير ، مؤيد عبد الله جاسم،1987،ص164)

ويؤكد قاسم المندللاوي وآخرون (إن طرق التدريب لا بد أن تضع في أولوياتها استخدام الاختبارات القياس كوسائل أساسية لعملية التقويم الرياضي من اجل معرفة التطور الحاصل في القابليات البدنية والمهارية للاعبين . (قاسم المندللاوي وآخرون،1989،ص7) .

ولكي يتمكن المدرب من إدراك مدى ملائمة خطة التدريب بما يتناسب وقدراتهم البدنية والنهارية والخططية لان عملية التقويم العلمي والموضوعي هو المؤشر الحقيقي لمستوى اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج ولهذا لا بد إن يتسلح العاملون في المجال الرياضي بطرائق الاختبارات والقياسات المختلفة كوسيلة فعالة وإيجابية لتقويم الحالات العامة والخاصة لدى الرياضيين (أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، 1978،ص33) لذا فان الغرض الأساسي من الاختبارات في كرة السلة هو إيجاد بعض المستويات المعيارية

التي يعتمد عليها المدرب التي يستطيع بواسطتها تحديد قدرات اللاعب الفنية والخططية والنفسية بشكل موضوعي ودقيق. وترجع أهمية تحليل فاعلية الأداء للاعبين أثناء المباراة إلى أن أهم أسباب عدم بلوغ المستوى الجيد يعود الى ضعف المقدرة في التحليل الجدي لنواقص الإعداد المهاري والخططي وهذا يتفق مع ما أشار إليه (ديمن) نقلا عن صلاح عطية وآخرين حيث أشار الى أن دراسة نشاط المسابقات أصبح ضروريا بعد أن ادخل في التطبيق النموذجي والشكل الجيد للإعداد للاشتراك في المنافسات (صلاح عطية وآخرون، 1990 ، ص103) زما لاشك فيه ان تحليل المباراة تعتبر من المؤشرات المهمة والأساسية التي لا يمكن للمدرب أن ينجح بدونها اذ أنها تتميز بالشدّة والصراع وبذل الجهد , هذه الميزة تجبر اللاعب بدورها على أن يستخدم أقصى قدراته البدنية والمهارية والخططية التي تتطلب المواقف الكثيرة والمتغيرة مما يؤدي إلى تنمية هذه القدرات وتطويرها عند اللاعب .

ولاعب كرة القدم يجب أن يكون على درجة عالية من الإعداد البدني والمهاري للوصول إلى أداء الواجبات المطلوبة بشكل متقن وصحيح لمختلف ظروف اللعب وفي إطار قانون اللعبة لان المهارات الفنية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباريات المختلفة في إطار قانون كرة القدم سواء كانت بالكرة او بدونها .

وبما إن الإعداد المهاري هو الأساس للتطبيق الخططي لذا يجب أن تنمي كل مهارة بالشكل الذي يستخدم فيه هذه المهارة بشكل الى وفي مواقف خططية معينة لذلك فان الإعداد المهاري و الخططي تعد وحدة متكاملة (محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، 1979، ص257).

6- المهارات الأساسية للاعب كرة القدم:

تعرف المهارات في كرة القدم بأنها: " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه بالكرة أو بدونها."

وتنقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة كما يلي:

6-1- المهارات الأساسية بدون كرة: يطلق عليها اسم المهارات البدنية.

6-1-1- الجري وتغيير الاتجاه: يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بأعمال بدنية كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة. علما أن مجموع الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين وهذا يعني أنه يبقى (88) دقيقة بدون كرة يجري في كل الاتجاهات، فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكثر منه بالكرة (حنفي محمود مختار، 1984، ص73)

وتتميز طريقة جري اللاعب بخطوات قصيرة نوعا ما وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب و بذلك يكون أكثر اتزاناً وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في أي لحظة وباستمرار.

ويضيف بأن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المقابلة تتراوح بين (60 إلى 150 ثانية) وهذا حسب مركزه ووظيفته، أما بقية المقابلة يبذل في الدفاع والهجوم لمساعدة الرفاق.

ويقول " بطرس رزق الله "حول هذه المهارة أنها تتميز بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم، ودائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم.

6-1-2- الوثب لضرب الكرة: أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملا مهما جدا كمهارة

مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى قدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا بعد الجري جانبا أو خلفا. إن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها:

-الوثب للوصول إلى وضع ممكن من التعامل مع الكرة.

-الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب (بطرس رزق الله، 1994، ص80).

6-1-3- الخداع والتمويه بالجسم: من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء

حركات الخداع بالخدع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء بسواء، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذه خطوة جانبا ثم التحرك إلى الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى، والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

6-1-4- وقفة لاعب الدفاع: لقد أصبح من الضروري في ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة أن يأخذ اللاعب

الوضعية الصحيحة التي تناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة وبسرعة وخفة جيدة ومن اجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطرا إلى الوقوف بشكل صحيح يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) متباعد القدمين قليلا مع انثناء خفيف في الركبتين، بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وبشي الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة. وخلاصة القول بأنه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين الذي يتم انتقائهم على المهارات البدنية بنفس قدر الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

6-2-المهارات الأساسية بالكرة: وتتفرع المهارات بالكرة إلى ما يلي:

6-2-1- السيطرة على الكرة: يقول "حنفي مختار": "السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت

تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه".

ونرجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لا بد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها، فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الآتي، وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة وبالرغم من أن التمرين المباشر في كرة القدم أمر مرغوب فيه دائما إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة، بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير ممن يمكن من التحكم فيها بشكل أفضل

فاللعب السريع دون مراعاة الدقة في الأداء يؤدي إلى فقدان الكرة الموقفة حتما من الفريق مما يتطلب جهدا كبيرا من أفراد يستحوذون عليها مرة أخرى كي يبدؤوا هجوما جديدا (حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1984، ص75).

وعند تعليم المبتدئين مهارة السيطرة على الكرة من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيرا في ادراك ميكانيكية حركة الكرة عند أدائها، هذه الحقيقة هي كلما زادت درجة استرخاء الجزء من الجسم الذي يؤدي السيطرة على الكرة لامتناس قوتها كلها ويمكن للكرة أن تفقد قوتها وبالتالي لا تبتعد عنه. إن إعطاء مثال ارتداد التصويب من

القائم وامتصاص الشبكة لقوة الكرة يعتبر مثالا واضحا لهم ولهذا نلاحظ أن اللاعبين اليوم أصبحوا يميلون على الجري بالكرة في نفس الوقت يسيطرون فيها على الكرة، والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها. وتتلخص السيطرة على الكرة فيما يلي :

- تتم عملية السيطرة على الكرة بسرعة وبدون ضياع الوقت.

- عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يقوم بعملية السيطرة أكثر من اللازم خوفا من تداخل الخصم.

- تحرك اللاعب يجب أن يكون سريعا بعد تمام السيطرة على الكرة.

- يجب عمل حاجز بجسم اللاعب المسيطر على الكرة للمنافس.

7- الأنواع الرئيسية للسيطرة على الكرة: للسيطرة على الكرة عدة أنواع هي:

7-1- استلام الكرة المتدحرجة على الأرض: وهو عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها له وهي تختلف حسب الأجزاء المستخدمة في الاستلام كما يلي:

أ / استلام الكرة المتدحرجة على الأرض بباطن القدم: استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر صمانا من الطرق الأخرى نظرا لكبر المساحة في عملية الاستلام وهي باطن القدم.

ب / استلام الكرة المتدحرجة على الأرض بجانب القدم الخارجي: يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية من اتجاه جانبي ويتم ذلك بمد رجل اللاعب جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتصاص سرعتها.

ج / استلام الكرة المتدحرجة على الأرض بوجه القدم: يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة، ولكنها لا تصلح للكرات الأرضية (حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1984، ص 75).

7-2- كتم الكرة: هو عبارة إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد الكتم به في السيطرة على الكرة، وينقسم هذا النوع من إلى ما يلي:

أ / كتم الكرة بباطن القدم: يقوم اللاعب برفع الساق الكاتمة للخلف مثنية من الركبة والفخذ على أن يستدير للقدم للخارج قليلا مع مراعاة أن يكون القدم مع الساق زاوية قائمة، ثم ترجع بعد ذلك للأمام ليقابل باطنها الكرة المرتدة من الأرض لامتصاص قوتها لترد الأرض مرة أخرى ويميل الجذع في اتجاه الساق الكاتمة وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم مع مراعاة أن تثبت الرأس ويركز النظر على الكرة.

ب / كتم الكرة بأسفل القدم: يقوم اللاعب برفع الساق الكاتمة لأعلى قليلا وهي مثنية من مفصلي الركبة والفخذ كما يثني مفصل القدم وهو مرتخ بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة إليه مرة

الفصل الأول:

الحللفية النظرية والدراسات السابقة

أخرى بعد الارتطام بها، وأثناء أداء حركة الكتم يميل الجذع للأمام قليلا وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتكون الرؤيا مثبتة والنظر مركزا على الكرة.

ج /كتم الكرة بجانب القدم: تمرجح الساق الكاتمة عبر الجسم وأمامه في اتجاه الساق غير الكاتمة ثم تمرجح مرة أخرى للخارج وهي مثبتة من الركبة وفي هذه الأثناء يواجه مفصل القدم جانب القدم الخارجي للكرة مرتخيا بعد اصطدامها بالأرض ليمتص قوتها ويوجهها مرة أخرى إلى الأرض والجانب، ويميل الجذع للأمام قليلا وتبقى الذراعين بالقرب من الجسم للاحتفاظ باتزانه وتثبيت الرأس على أن يتابع النظر أكثر.

7-3- امتصاص الكرة:

أ /امتصاص الكرة بوجه القدم: يقوم اللاعب برفع الساق الممتصة للكرة لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كما تثني الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخي في اللحظة التي تسبق ملازمة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتصاص الكرة وتقليل سرعتها بالتدرج لوضعها على الأرض أمام اللاعب

وأثناء رفع الساق الممتصة للكرة يميل الجزء العلوي من الجسم للإمام قليلا كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرأس ويتركز النظر على الكرة، ويلاحظ أنه في حالة ما أتت الكرة للاعب في ارتفاع منخفض فإنه ليس هنا حاجة لرفع الساق الممتصة لأعلى بدرجة كبيرة، حيث يكفي أن يرتخي وجه القدم الأمامي لامتصاص قوتها (مفتي ابراهيم حماد، 1994، ص323)

ب /امتصاص الكرة باطن القدم: ترفع الساق الممتصة للكرة وهي مثنية من الركبة بحيث يستدير سن القدم للخارج ليواجه باطن القدم مسار الكرة وهو مرتخ لامتصاص قوة اندفاعها على أن تتراجع القدم للخلف قليلا لحظة ملامستها مما يساعد على امتصاص قوتها، ويكون الجذع طبيعيا وتعمل الذراعان على اتزان الجسم وتثبيت الرأس لحظة ملامسته للكرة مع تركيز النظر عليها.

ج /امتصاص الكرة بالفخذ: ترتفع ركبة الساق الممتصة لأعلى بحيث يصبح موازيا للأرض تقريبا ومواجهها لمسارها ويلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية قدر المستطاع وفي لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ للأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها كي تسقط على الأرض أمام اللاعب، ويأخذ الجذع وضعه الطبيعي ويميل الرأس للأمام وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم والنظر يكون مركز على الكرة.

د /امتصاص الكرة بالصدر: يقترب اللاعب في اتجاه خط سير الكرة على أن يقطع بصدرة خط سيرها فيقف متباعد الساقان ويأخذ المسافة التي تريجه، وقد تكون هناك ساق متقدمة عن الأخرى، مع ثني الركبتان ويتوزع ثقل الجسم على الساقين ويميل الجذع للخلف قليلا ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة ذلك تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام وفي لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخية تماما. ويعمل اللاعب على الرجوع بصدرة للخلف قليلا وذلك باندفاع الرأس للأمام ونظرا لكون الصدر مفرغا إلى حد ما نتيجة وجود

الرئتين وإحاطتها بعظام القفص الصدري فإن الكرة تفقد قوتها فتسقط أمامه، وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم والنظر يكون مركزاً على الكرة (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 98،323)

7-4- مهارة ضرب الكرة بالقدم: يقول "حنفي محمود مختار": "تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وهدف استخدام هذه المهارة هو التمير أو التصويب أو التشيت ويعتبر استخدامها بهدف التمير وهي الأكثر بنسبة عالية وهي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات مختلفة أثناء المباراة (حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1984، ص88) أما "بطرس رزق الله" فيقول: "تعتبر مهارة ضرب الكرة أهم المهارات جميعاً لأن مهارات الجري بالكرة والسيطرة عليها والمحاور والمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم وغالباً ما تُؤدى هذه الإصابات بضرب الكرة وفي بعض الحالات بالرأس" (بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة، 1994، ص28)

8- الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة بالقدم:

تنقسم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع رئيسية ومنها ما هو شائع الاستخدام وهي:

أ/ ضرب الكرة بباطن القدم: يعتبر ضرب الكرة بباطن القدم من أكثر ضربات استخداماً في كرة القدم على الإطلاق، ويرجع السبب في استخدامها بكثرة إلى مدى الدقة التي تحققها في التمير إلى زميل أو التصويب إلى المرمى أو إلى مساحة محددة إذا انسب مسافة لتنفيذها تتراوح ما بين (8-20متراً) حيث يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يرد ضرب الكرة إليه فيضع قدم الساق غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ إلى أن تكون منثنية من مفصل الركبة ثم تمرجح للأمام على أن يستدير سن القدم للخارج. وبذلك يواجه باطنها الكرة ليضربها من منتصفها ويراعي أن يكون مفصل القدم مثبتاً وتتابع الكرة بعد ضربها ويتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الاقتراب من الكرة وفي لحظة ملامستها يميل قليلاً للأمام أما الرأس فتثبت لحظة ملامسة الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص55)

ب/ ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي: يقول "مفتي إبراهيم حماد": "وجه القدم الأمامي هو الجزء الممتد من سن القدم حتى مفصل القدم ومعنى آخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء." وضرب الكرة بوجه القدم يعتبر أقوى أنواع الضربات على الإطلاق في كرة القدم إذ أنها من الضربات التي تسير نتیجتها للكرة أطول مسافة، بالإضافة إلى وصولها إلى هدفها في أقل زمن ممكن وللأسباب السابقة فإن استخدام ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي يصعب التحكم فيه .

ويقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم على أن يواجه الهدف المطلوب ضرب الكرة إليه مع مراعاة أن تكون الخطوة التي تسبق الضرب مباشرة فيضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة على مسافة مناسبة منها، وتمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وبثني مفصل الركبة قليلاً ثم تمرجح الساق للأمام من مفصل الفخذ

ويقود الفخذ حركة المرجحة للأمام، وأثناء ذلك يفرد مفصل القدم تماما وتشد العضلات والأربطة المحيطة به ليقابل وجه القدم الأمامي منتصف القدم تماما ومنتصف الكرة أيضا على أن تتابع الساق الضاربة للكرة بعد ضربها، وتكون حركة الجذع طبيعية للاحتفاظ باتزان الجسم (مفتي إبراهيم حماد). - الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم. (1994، ص99)

ج /ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي: المكان من الحذاء الذي يستخدم في ضرب الكرة بوجه القدم

الداخلي، ويشمل وجه القدم المنطقة المحددة بالأصبع الأكبر حتى بداية باطن القدم. وتستخدم ضربة الجانب الداخلي للقدم في التمريرات المستقيمة والطويلة، والتمريرات المتلوية المتوسطة ومن مميزات هذه الضربة أن يقبلون على أدائها إذ أنها لا تسبب لهم ألما أثناء أدائها كما أنها لا تهددهم بالإصابة كما يحدث لهم عند تنفيذ ضرب الكرة بوجه القدم وتراوح مسافة الاقتراب في حالة الكرات الثابتة على الأرض من 6-7 امتار ، ويراعى أن يكون خطه بزاوية من الخط الواصل بين الكرة والمكان المطلوب توصيل الكرة إليه. وتوضع قدم الساق غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلا بمسافة تسمح للساق الضاربة بتنفيذ الضربة بحرية، وتمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ على أن تثني من مفصل الركبة، ثم تمرجح للأمام على أن يفرد ويشد ويثبت مفاصل القدم ليقابل جانب القدم الداخلي الكرة في الجزء السفلي منها وفي هذه اللحظة تكون الساق قد فردت تماما وتتابع الكرة بعد إتمام ضربها. وفي لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للساق غير الضاربة للأمام قليلا على أن يتجه كتف الساق الضاربة للخلف قليلا وتكون الرأس مثبتة لحظة ضرب الكرة ويكون النظر مثبتا عليها وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص64-65).

د /ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي

يقول " مفتي إبراهيم حماد " : "جانب القدم الخارجي هو المكان من القدم المحدد بالمنطقة المحيطة بالأصبعين الصغيرين."

ولقد اكتسبت هذه الضربة في الفترة الأخيرة أهمية خاصة نظرا لاستخداماتها المتعددة في التمرير والتصويب وتستخدم في التصويبات اللولبية (المتلوية) والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة، والتمريرات الطويلة والمتوسطة والتمريرات القصيرة السريعة. ويكون الاقتراب من الكرة إما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلا عنه فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة للأمام في مستقيم فإن الاقتراب ينحرف قليلا عن اتجاه الكرة أما إذا كان الهدف هو ضرب الكرة لتسيير ملتوية فإن الاقتراب يكون بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين الهدف المطلوب توصيل الكرة إليه وتتراوح مسافة الاقتراب ما بين على أن تزداد السرعة تدريجيا كلما اقترب اللاعب من الكرة، مع مراعاة أن تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة هي أوسعها، فتوضع القدم غير الضاربة خلف وإلى جانب الكرة على مسافة مناسبة منها كي تسمح للساق الضاربة بحرية الحركة على أن تثني ركبة الساق الثابتة من مفصل الركبة قليلا. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص100)

وتمرجح الساق الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على أن تثني من الركبة، ثم تمرجح للأمام على

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أن يستدير سن القدم إلى الداخل، ويفرد مفصل القدم لآخره وبذلك يقابل جانب القدم الخارجي الكرة من النصف القريب للاعب على أن تتابع الضاربة الكرة بعد ضربها. وقبل ضرب الكرة مباشرة يميل الجزء العلوي للجسم للأمام قليلا وعلى الجانب في اتجاه الساق الضاربة، وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الساق الضاربة باتجاه الكرة على أن يكون النظر عليها. (مفتي إبراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، 1994، ص100).

8-1- مهارة تمرير الكرة:

إن عملية تمرير الكرة بين أعضاء الفريق هي أساس الانسجام ومفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الساحة، فكلما كانت التمريرات والمناولات دقيقة وصحيحة متقنة كلما كانت عملية الوصول إلى مرمى الفريق الآخر سهل وأحضر نتيجة.

ويقول **Joël Cordeau**: (إن التمرير هو عامل أساسي في اللعبة الجماعية والتمرير يطبق بين اللاعبين) (Joël Cordeau،1988،p118)

وينقسم التمرير إلى قسمين:

أ / **التمرير القصير الأرضي**: هي أفضل أنواع التمريرات في كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدئها أو في تطويرها وانتهائها.

ب / **التمرير الطويل العالي**: تفيد التمريرات الطويلة في تغيير الاتجاه واستغلال سرعات اللاعبين ويجب أن تتصف التمريرات الطويلة العالية بالدقة والإتقان لان الخطأ الطفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثرى ار عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة إليها. (علي خليفة الهنشري، وآخرون، 1988، ص63).

8-2- **مهارة ضرب الكرة بالرأس**: تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس في التصويب إلى المرمى والتمرير إلى الزميل وتشتت الكرة وخاصة داخل منطقة جازة الفريق المدافع. ويقول "مفتي إبراهيم حماد" "لقد اعتبر الكثير من خبراء كرة القدم أن الرأس في كرة القدم قدما ثالثة للاعب خلال المباراة بل إن الميزة الكبرى للرأس في مباريات كرة القدم هي مقدرتها للوصول للكرات العالية، حيث كثيرا ما يحدث هذا الموقف خلالها" (مفتي إبراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، 1998، ص100).

يمكن تقسيم ضرب الكرة بالرأس إلى عدة أنواع:

أ / **ضرب الكرة بالرأس من الثبات**: ويتم ضرب الكرة بمقدمة الجبهة إذا كان المراد إرسالها إلى الأمام مباشرة أو بجانب الجبهة إذا كان المراد إرسالها إلى أحد الجانبين وحينما يراد إرسال الكرة للخلف تضرب بالجزء العلوي من الرأس لإرسالها للزميل الخلفي وهي مهارة متقدمة بالنسبة للاعبين. ويقول "مفتي إبراهيم حماد": "أن هذا النوع يستخدم كثيرا خلال تراحم لاعبي الفريقين في منطقة صغيرة في الملعب ويحدث ذلك على سبيل المثال داخل منطقة الستة أمتار لأحد المرميين.

ب/ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام : وهذا النوع قد يؤدي والقدمان متجاورتان أو بأن يضع المؤدي قدما أماما والأخرى خلفا، فيقف اللاعب واضعا قدما أماما والأخرى خلفا أو أن توضع القدمان متجاورتان، ويراعى أن تكون المسافة بينهما باتساع الحوض وفي كلتا الحالتين السابقتين تثني الركبتان قليلا وترفع الذراعان إلى الجانب منثنيتين من الكوعين وترتخيا بمجرد رؤية اقتراب الكرة للاعب يميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفا أيضا، وينتقل ثقله على القدم الخلفية، يندفع الرأس الى الأمام فجأة مقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصفها مع ملاحظة عدم غلق العينين لحظة ضربها وفي حالة ما أراد اللاعب ضرب الكرة بقوة كما في حالات التصويب أو في التشيت أو التمير الطويل نسبيا فانه بالإمكان توليد قوة من الساقين إضافية للقوة المولدة من الجذع والرقبة ويتم ذلك بفرد الركبتين بقوة لحظة ملامسة الكرة.

ج/ ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب : يقف اللاعب مع وضع قدما أماما والأخرى خلفا مع انثناء الركبتين قليلا ورفع الذراعان للجانب وهما مثنيان من الكوعين ومرتختيا، وعند اقتراب الكرة من اللاعب تميل الرأس للخلف إليه الكرة لتقابل جهة الرأس من منتصفها ويلاحظ أن من الأهمية أن تكون العينين مفتوحتين لحظة ضربها. (علي خليفة الهنشري، وآخرون. كرة القدم، 1988، ص63).

د/ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب : يقرب اللاعب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يرتقي فيه ليرتفع جسمه لأعلى على اللاعب إحداث تزايد في السرعة خلال مسافة الاقتراب، خلال الخطوات الأخيرة يقوم اللاعب بثني الساق لارتقاء الركبة بصورة أكبر قليل من انثناءها في باقي خطوات الاقتراب وعليه أن ينقل ثقل جسمه عليها مع مراعاة انتقاله من الكعب إلى المشط، بعد ذلك تفرد ركبة ساق الارتقاء بصورة مفاجئة وسريعة وفي ذات الوقت يدفع بمشط القدم الأرض ليرتفع جسمه في الهواء لأعلى، وفي أثناء ذلك يندفع الجزء العلوي من الجسم للخلف مع مراعاة أن تقود الرأس هذا الاندفاع وتعود سرعة الرأس الكرة في العينان وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم واكتساب الحركة قوة إضافية.

هـ/ضرب الكرة بالرأس من الطيران : يدفع اللاعب الأرض ويوجه ذراعيه للأمام وفي اتجاه الكرة القادمة إليه ويميل بجسمه للأمام حتى يصل اللاعب إلى مرحلة الطيران تدريجيا، يقابل اللاعب الكرة بجهة الرأس خلال الطيران مع مراعاة شد عضلات الجسم وفتح العينين، يهبط اللاعب على الأرض باستخدام كلتا يديه لامتناس الصدمة على أن تساعد القدمان في امتصاصها أيضا. (علي خليفة الهنشري، وآخرون .كرة القدم، 1988، ص63).

8-3- مهارة المراوغة: المراوغة هي فن التخلص من الخصم مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية. والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق

ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك: الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. وفي كرة القدم تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على كرة لأنها غالباً أقل ببطء وتأثير في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالدقة والسرعة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير جداً من المواقف اللعب التي لا تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغظ من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة. (مفتي إبراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، 1998، ص100).

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر، بالإضافة إلى إكساب المهاجم الثقة بالنفس، وعلى الجانب الآخر فعن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة .

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس للاستعراض، ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبي الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية واعطاء فريقه فرصة الفوز بالمباراة.

3-1- أنواع المراوغة :

هناك عدداً من أنواع المراوغة الشائعة الاستخدام والتي يمكن تعليمها للاعبين، كما أن هناك عدداً من أنواع المراوغة التي يشتهر بأدائها بعض اللاعبين ذو المستويات العالية (مفتي إبراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، 1998، ص100) وهي :

أ/ **المراوغة من الأمام:** وهذه المراوغة تستخدم عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدماً بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية، فيمكنه أن يراوغ المدافع باستخدام إحدى طرق المحاورة من الأمام وهي:

- المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.
- المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.
- المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب.
- المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع.
- المراوغة بالطريقة المقصية.
- المراوغة بسحب الكرة خلفاً.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ب / المراوغة من الجانب : تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره وعلى إحدى جانبيه يجري المدافع المنافس على خط واحد محاولا الاستحواذ على الكرة فيقوم اللاعب المهاجم إحدى طرق المراوغة من الجانب و هي :

- طريقة المحطات (تغيير السرعة)

- طريقة حركة الدارحة (تحريك القدم فوق الكرة)

- المرور بالمرور خلف المنافس.

ج / المراوغة من الخلف : تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة ومحاولة استخلاصها منه، فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المدافع باستخدامه لأحدى الطرق التالية:

- المراوغة بثني الجذع للجانب.

- المراوغة بثني الجذع للجانبين.

- المراوغة بثني الجذع للجانب وترك الكرة تمر. (حسن السيد أبو عبده، 2002 ص 55)

8-4-4- مهارة مهاجمة الكرة:

يعرف " مفتي إبراهيم حماد " بان المهاجمة للكرة هي " :المحاولة التي يقوم بها اللاعب الذي يكون في موقف الدفاع بهدف استخلاص الكرة التي في حوزة اللاعب المهاجم أو أثناء تبديلها من لاعب مهاجم لآخر أو العمل على وضعها تحت السيطرة أو تشتيتها " (حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، 2002 ص 55) ويرى آخرون أن المهاجمة هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائز عليها، أو عدم تمكين الخصم من الاستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب. والمهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جدا لأنها أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على السواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة الخصم في المكان والتوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل هدف.

وهناك بعض الصفات التي يجب أن يتميز بها اللاعب المدافع حتى يحقق سمة المهاجمة بنجاح منها:

-التوقيت السليم، الجرأة والشجاعة والتصميم، سرعة الانتباه والبدئية، القدرة على التوقع السليم، القوة عند الانقضاض على الكرة، قوة الاحتمال، التوازن والرشاقة.

8-4-1- أنواع المهاجمة:

أ / المهاجمة من الأمام : تؤدي هذه المهارة حينما يكون اقتراب اللاعب المستحوذ على الكرة من أمام اللاعب المدافع مباشرة وجه لوجه وتعتبر المهاجمة من الأمام من أكثر طرق المهاجمة استخداما في كرة القدم.

ب / المهاجمة من الجانب : تؤدي هذه المهارة عندما يريد اللاعب المدافع أن يستخلص الكرة من اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة والذي يجري بجانبها وتتم المهاجمة في هذه الحالة بإحدى الطرق الآتية:

-تشتيت الكرة من أمام اللاعب.

-الكتف القانوني.

-الزحلقة من الجانب.

ج/المهاجمة من الخلف: تؤدي هذه المهارة عندما يكون المنافس مستحوذا على الكرة ومتقدما بها أو أن تكون

الكرة بطريقتها عليه، فيقوم اللاعب المدافع بالجري خلف المهاجم لمهاجمته من الخلف للحصول على الكرة أو

تشتيتها قبل الوصول إليه ويتم ذلك بإحدى الطرق التالية:

-تشتيت الكرة بالقدم من أمام الخصم.

-الوثب خلف الخصم وضرب الكرة بالرأس.

-التزحلق خلف المهاجم.

8-5- مهارة رمية التماس:

تعتبر رمية التماس ذات طابع خاص من ناحية الأداء القانوني الذي نص عليه القانون وخصص لها شروط يجب

على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها، ونصت المادة القانونية لرمية التماس على أنه إذا تخطت الكرة كلها

خطي التماس خلال المباراة سواء كانت على الأرض أو في الهواء بأنه يجب إدخالها للملعب لتصبح في اللعب

من مكان خروجها.

وقد حدد القانون طريقة أداء رمية التماس فاشتراط أن تلعب من مكان خروجها وأن يواجه الرامي الملعب وأن

تكون قدميه خارج وخلف خط التماس وملامسته للأرض، ويجب أن ترمى الكرة من فوق الرأس باستخدام اليدين

معاً، وإذا أخطأ اللاعب الرامي للشروط هذه والتي نص عليها القانون فإن الكرة تمنح للفريق المنافس.

8-5-1-أنواع رمية التماس:

أ/رمية التماس من الثبات : ويجب مراعاة فيها :

-رمية التماس والقدمان ملتصقتان.

-رمية التماس والقدمان متباعدتان متجاورتين.

-رمية التماس ورجل أمام والأخرى خلف.

ب/رمية التماس من الاقتراب:

-نفس طريقة رمية التماس من الثبات مع وجود اختلاف وهو أي يقترب اللاعب من خط التماس عدة خطوات

أماما بالمشي أو بالجري.

-اقتراب اللاعب بالمشي أو بالجري يعطيه ميزة سرعة وقوة رمي الكرة لمسافة أكبر داخل الملعب. (مفتي إبراهيم

حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، 1998، ص301)

8-6 - حراسة المرمى:

يتكون فريق كرة القدم من إحدى عشر (11) لاعبا أحدهم حارس المرمى، واشتراط قانون كرة القدم أن

يرتدي حارس المرمى لباس مخالف عن باقي زملائه في الفريق وأعطاه ميزة فنية أخرى وهي مسك

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، بالإضافة إلى قيامه باستخدام كافة المهارات الأساسية الأخرى التي يستخدمها باقي زملائه داخل الملعب.

ونظرا لأهمية مركز حراسة المرمى فإنه أغلب فرق المنتخبات القومية والأندية قد خصصت داخل أجهزتها الفنية مدرب لتدريب حراس المرمى والارتقاء بمستواهم الفني نظرا لخصوصية وطبيعة الأداء المهاري والفني لهذا المركز الحساس في الفريق، ولنجاح حارس المرمى في أداء مهمته داخل الملعب يجب أن يكون اختياره على أساس فني سليم مع تمتعه ببعض الصفات الجسمية والبدنية والنفسية المميزة. (حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، 2002 ص 55)

8-6-1- أنواع المهارات الأساسية لحارس المرمى:

أ- حركات حرس المرمى بدون كرة:

- الوقفة الأساسية (وضع الاستعداد)

- التحرك لسد الثغرات.

ب حركات حارس المرمى بالكرة:

-إمساك الكرات المواجهة باليدين.

-الارتقاء لمسك الكرة.

-دفع الكرة بضربها بالقبضة أو القبضتين إلى داخل الملعب.

-تشيت (إبعاد الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة.

-تشيت الكرة بالرجل.

-حركات هجومية:

-دحرجة الكرة على الأرض.

-رمي الكرة باليد لأعلى.

-ضرب الكرة بالقدم.

خلاصة :

إن للمؤشرات الوظيفية أهمية بالغة في معرفة كيفية تطور أداء لاعبي كرة القدم حيث تعمل التمرينات العامة والخاصة على الرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التحضير البدني والنفسي الذي يرتبط بالتحضير التقني والتكتيكي وتطوير أجهزة الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية التي قيل عنها الكثير في المجالات الرياضية والمتخصصة ولذلك فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم .

من خلال ماتقدم تتضح أهمية المؤشرات الوظيفية حسب أبعادها المختلفة نتيجة الجهود البدني الذي يؤديه الرياضي ، كما يعتبر الاهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير قدرات اللاعب الفسيولوجية .

الدراسات السابقة والمثابفة :

- الدراسة الأولى: أطروحة دكتوراه 1998

صاحب الدراسة : محمد علي محمود

عنوان الدراسة : "تأثير برنامج تدريب مقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم."

الهدف من الدراسة: وضع برنامج تدريبي مقترح خلال فترة الإعداد وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية وعلى بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

- حيث افترض الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات الفسيولوجية.

- كما افترض الباحث أيضا أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم من الشباب تحت 20 سنة والتي بلغ عددهم 40 لاعبا موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارهم بطريقة مقصودة من منتخبات الشباب.

الإجراءات: طبق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد للموسم التدريبي استخدم فيها الباحث تمارين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص والإطالة بالإضافة إلى تمارين القفز والوثب العميق، وتمثلت الاختبارات البدنية في اختبارات القدرة والسرعة والرشاقة ، أما الاختبارات الفسيولوجية فتمثلت في قياس القدرة الهوائية القصوى والقدرة اللاهوائية والنبض، بالإضافة إلى اختبارات لقياس مستوى أداء المهارات المختارة في كرة القدم.

أهم النتائج:

-أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة معنوية في اختبارات البدنية (القدرة والسرعة والرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية.

- كما أدى البرنامج إلى تحسين بعض القدرات الفسيولوجية (القدرات الهوائية واللاهوائية) وتحسين معدل النبض للعينة التجريبية.

-أدت تمارين الوثب والقفز والإطالة إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

الدراسة الثانية: أطروحة دكتوراه (2000)

صاحب الدراسة : حسين علي حسن العلي

عنوان الدراسة: أجريت هذه الدراسة تحت عنوان (تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض

المؤشرات الفسيولوجية)

الهدف العام من الدراسة :

- إعداد مناهج تدريبية لتقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية .
- معرفة تأثير المنهاج المعدة من قبل الباحث بتنمية وتطوير القدرات البدنية والوظيفية .
- معرفة نسبة التطور بمستوى القدرات البدنية والوظيفية لدى أفراد العينة

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق معنوية بمستوى تطور القدرات البدنية والوظيفية ؟
- هل توجد فروق معنوية بمستوى تطور هذه القدرات ولصالح المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ؟

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي

عينة الدراسة: فقد كانت لاعبين من (24) طالبا من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة

بغداد

الأدوات المستخدمة : الاختبارات البدنية والوظيفية- المصادر العلمية- الملاحظة والتجريب.

أهم النتائج :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة قيد الدراسة لدى عينة البحث
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية .
- حقق أفراد المجموعة التجريبية نسبة تطور أكبر من أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة

الدراسة الثالثة: ماجستير 2005

صاحب الدراسة : طارق حسن رزوقي

عنوان الدراسة: (اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح بثلاث أساليب على جهاز السير المتحرك على بعض

المؤشرات الوظيفية لعدائي المسافات الطويلة)

الهدف العام للدراسة :

- التعرف على مدى ملائمة البرنامج التدريبي المقترح على جهاز السير المتحرك لعينة

البحث.

- التعرف على أحسن الأساليب التدريبية بزواية عمل الجهاز المختلفة على تحسين الكفاءة الوظيفية لعينة البحث.

تساؤلات الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث في الاختيار القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة الثانية مجموعة الصعود والنزول.

المنهج المتبع : استخدم المنهج التجريبي وذلك لملائمته متطلبات البحث
عينة الدراسة :

المجال البشري : لاعبون متقدمون في ركض المسافات الطويلة والبالغ عددهم 25.

المجال الزمني: 15/3-15/5/ 2015 لفترة من المجال المكاني : مختبر الفسيولوجيا وميدان كلية التربية الرياضية
الأدوات المستخدمة:

استخدام الباحثون الادوات والوسائل والمصادر التي يستطيعون من خلالها جمع البيانات
حل مشكلة البحث: المصادر العلمية- الملاحظة والتجريب. الاختبارات البدنية والوظيفية - استمارة تسجيل المعلومات. جهاز السبايروميتر- اجهزة سير متحرك عدد ثلاث. - ساعة توقيت. سماعات طبية عددها 2
أهم النتائج:

- الركض على جهاز السير المتحرك بزواية (5) درجة والتموج المستوى هو ذو جهد اعلي وهذا ما دل على ارتفاع معدلات الاحتياطي القصوى للنبض للمجموعة الثانية و الثالثة.
- إن زيادة معدلات النبض اثناء الأداء يدل على مستوى عالٍ للحد الأقصى باستهلاك الأوكسجين.

-تحسين الظروف الوظيفية للراحة بالعمل المرتفع بزواية (5) درجة على جهاز السير المتحرك و المتموج.

الدراسة الرابعة: ماجستير 2009

صاحب الدراسة : م.م. علي أحمد نجيب العوادي

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعبين الشباب لنادي اليقظة لكرة السلة)

الهدف من الدراسة:

- تأثير المنهج التدريبي في بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساط يعدد ضربات القلب، عدد مرات التنفس، السكر، الهيموجلوبين، والهيموتكريت، كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء) ، لدى اللاعبين الشباب بنادي اليقظة لكرة السلة.
- تأثير المنهج التدريبي في بعض المتغيرات الأثروبومترية (الوزن، والشحميات من العضد واللوح والبطن) لدى اللاعبين الشباب بنادي اليقظة لقضاء لكرة السلة.

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك تأثير للمنهج التدريبي في بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي، عدد ضربات القلب، عدد مرات التنفس ، السكر، الهيموجلوبين، والهيموتكريت ، كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء) لدى اللاعبين الشباب بنادي اليقظة لكرة السلة
- هل هناك تأثير للمنهج التدريبي في بعض المتغيرات الأثروبومترية (الوزن، والشحميات من العضد واللوح والبطن) ، لدى اللاعبين الشباب بنادي اليقظة لكرة السلة.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التحريبي في هذه الدراسة

عينة الدراسة: المجال البشري: خمسة لاعبين من شباب النادي في كرة السلة.

المجال الزمني: الفترة من 3/1 ولغاية 2009/4/13. / **المجال المكاني:** ملعب نادي اليقظة الرياضي في قضاء الحمزة الشرقي بمحافظة الديوانية .

الأدوات المستخدمة: اشتملت أدوات الدراسة على استمارة تسجيل نتائج الاختبار والقياس لإفراد العينة، ميزان طبي لقياس الوزن ، شريط قياس الطول بالسنتيمتر، ساعة توقيت الكترونية ، جهاز قياس ضغط الدم زئبقي جهاز ممسك الشحم ، كرات سلة عدد خمسة .

أهم النتائج:

- أن هناك تأثير إيجابي للمنهج التدريبي في نسبة الشحميات من (العضد واللوح والبطن) والوزن بالكلف ونسبة السكر وعدد كريات الدم البيضاء، إذ كانت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي لهذه المتغيرات.

- أن هناك تأثير سلبي للمنهج التدريبي على نسبة الهيموجلوبين ونسبة الهيموتكريت وعدد كريات الدم الحمراء، إذ كانت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً ولصالح القياس القبلي لهذه المتغيرات.

- ليس هناك أي تأثير للمنهج التدريبي على ضغط الدم الانقباضي والانبساطي وعدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس، إذ لم تكن هناك أية فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المتغيرات. وبالنسبة للاستنتاجين الثاني والثالث فقد عزا الباحث ذلك الدخول مباشرة إلى تنفيذ المنهج التدريبي

المعد من قبله بعد الاطلاع على المنهج المعد من قبل مدرب شباب نادي اليقظة وكذلك لقصر مدة البرنامج ولزيادة الشدة التدريبية التي تضمنتها وحدات التدريب.

- الدراسة الخامسة: ماجستير 2011

صاحب الدراسة: علي عطشان خلف المشرفاوي

عنوان الدراسة: بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري على وفق جهد جولات النزال للملاكمين الشباب

أهداف الدراسة: يهدف البحث إلى :

- التعرف على الفروق لبعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري بين جولات النزال للملاكمين الشباب كل بحسب المجموعة الوزنية .

- التعرف على التفاعل بين المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري قبل وبعد كل جولة من الجولات للملاكمين الشباب كل بحسب المجموعة الوزنية .

المنهج المتبع : أستخدم الباحث المنهج الوصفي ملائمة لطبيعة حل المشكلة .

عينة الدراسة: حدد الباحث مجتمع البحث وهم ملاكمو أندية محافظة الديوانية، البالغ عددهم (33) ملاكماً

موزعين على الأوزان وهي كالأتي : (48 كغم - 51 كغم - 54 كغم - 57 كغم - 60 كغم - 64 كغم -

69 كغم - 75 كغم).

الأدوات المستخدمة: المقابلات، الاختبارات، استمارات لتفريغ النتائج، جهاز الكتروني (prosodic) لقياس

النبض والضغط الدموي.

أهم النتائج:

-هنالك تأثير واضح لجهد جولات النزال من خلال زيادة معدل ضربات القلب والضغط الدموي بعد كل جولة من الجولات للملاكمين الشباب كل بحسب المجموعات الوزنية الخفيفة و المتوسطة .

- إن الارتفاع في معدل ضربات القلب والضغط الدموي بعد كل جولة من الجولات أدى إلى انخفاض في فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب كل بحسب المجموعات الوزنية الخفيفة و المتوسطة .

-هناك تفاعل بين المتغيرات الوظيفية التابعة والاختبارات البينية للملاكمين الشباب كل بحسب المجموعة الوزنية الخفيفة و المتوسطة .

الدراسة السادسة: ماستر 2012

صاحب الدراسة: خالد زياد

عنوان الدراسة: فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

الهدف العام من الدراسة: معرفة مدى فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم خلال المنافسة ونقاط التأثير.

تساؤلات الدراسة:

- هل يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية؟
 - هل يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟
 - هل يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟
- المنهج المتبع:** المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.
- عينة الدراسة:** عينة عشوائية وكانت متكونة من 5 مدربين من فرق الولائي "أكابر" وهم كالتالي: * وفاق حاسي فريق نادي شباب قمار, فريق النادي الوفاق الرياضي الدييلة, فريق نادي ترجي القواطين. فريق نادي,وقد راعينا في اختيار العينة نسبة (30%).
- الأدوات المستخدمة في الدراسة:** استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة.

أهم النتائج :

- الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدي اللاعبين أثناء المنافسة.
- الاهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام لدي لاعبين خلال فترة المنافسة.
- الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين
- الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

التعليق على الدراسات السابقة :

الجدول رقم (3): يبين التعليق على الدراسات السابقة

| العناصر الأساسية | | التعليق على محتوى الدراسات | |
|--------------------|---|--|--|
| الجانب النظري | الإشكالية | | |
| | الفرضيات | أغلب الدراسات تمت صياغة الفرضيات على شكل : -وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث -وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي | |
| | الفصول النظرية | أغلب الدراسات السابقة تطرقت إلى أهم متغيرات البحث وهي المؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء وهناك دراسات استعمل فيها مصطلح المؤشرات الفسيولوجية . | |
| الجانب التطبيقي | المنهج المستخدم | تم الاعتماد على المنهج التجريبي والمنهج الوصفي نظرا لطبيعة وإجراءات كل بحث ومدى ملائمة الدراسة للمنهج. | |
| | عينة البحث | عددتها | تراوح حجم العينة في الدراسات السابقة بين 22 الى 122 لاعبا . |
| | | استخدامها | استخدمت الدراسات السابقة فئة الآمال (U21) وفئة الأكابر ويرجع ذلك الى طبيعة وأهداف الدراسة. |
| | | طريقة اختيارها | اختلفت الدراسات في اختيار عينة البحث فمنها العشوائية ومنها القصدية |
| وسائل جمع البيانات | اتفقت كل الدراسات السابقة على استخدام الاختبارات البدنية كما استخدمت بعض الدراسات استمارة الاستبيان والملاحظة وكذا المقابلة والقياس . | | |
| الأدوات الإحصائية | استخدمت معظم الدراسات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار-ت- لدلالة الفروق كأدوات إحصائية للمقارنة بين نتائج المجموعات المختبرة بالإضافة الى الفروق بين النتائج القبلي والبعدي وبين المجموعة التجريبية والضابطة بين نتائج المجموعة المختبرة بالإضافة الى استخدام بعض الدراسات النسب المئوية ومعاملات الارتباط لحساب معاملات الصدق والثبات الخاصة بالاختبارات | | |

أكدت معظم الدراسات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء حيث يوجد فروق في نتائج الاختبارات بين اللاعبين.

عرض النتائج

الفصل الثاني

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1- كرة القدم :

1-1 **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يرونها بما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما عن كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها هي "Soccer".

1-2 **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل، 1986، ص 50-51).

1-3 **التعريف الإجرائي :** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب من طرف فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرض مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم ساحة وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 د ، وفترة راحة مدتها 15د، عند انتهاء مباريات الكأس بالتعادل نلجأ إلى شوطين إضافيين وقت كل منهما 15د ، وفي التعادل في الشوطين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- نبضات القلب:

1-2- التعريف اللغوي:

نبض: كلمة نَبَضَ تعني تحرك في مكانه وهي تشير إلى حركة العروق في الحيوان. (المنجد الأبيدي، ط2، ص500).

- **الْقَلْبُ:** جمع قُلُوب، مصدر قَلَبَ ، يَقْلِبُ، قَلْبًا فهو قَالِبٌ والمفعول مَقْلُوبٌ ، عَضُوٌّ عَضَلِيٌّ أَجوفٌ يستقبل الدَّمَّ من الأوردة ويدفعه في الشرايين ، قاعدته إلى أعلى معلقةً بنياطٍ في الجهة اليسرى من التجويف الصدريّ وبه تجويفان يَسَارِيٌّ به الدم الأحمر ، ويمِيئِيٌّ به الدم الأزرق المحتاج إلى التنقية ؛ وبكل تجويف تجويفان فرعيان يفصل بينهما صمام ويسمى التجويف العُلويّ : الأُدَيْن ، والتجويف السُّفليّ : البُطَيْن (مؤنس رشاد الدين، 1997، صفحة 06).

2-2- **التعريف الاصطلاحي :** معدل ضربات القلب هو المقياس الطبيعي لضربات القلب والتي يمكن تعريفها

بأنها "بمجموع عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة" (ريسان خريط مجيد، 2002، ص89). كل نبضة قلب هو مزيج من تقلص القلب والاسترخاء. الهدف من عمل القلب أو الضرب هو دفع الدماء الجديدة والأكسجين في الدورة الدموية والجمع لثاني أكسيد الكربون والشوائب الأخرى للسماح بإفراز السموم خارج الجسم جميع أجهزة الجسم تعتمد على تدفقات الدم التي تتحرك فمن خلال نبضات القلب المنتظمة.

2-3- التعريف الإجرائي : معدل ضربات القلب هو عدد دقات القلب في الدقيقة ، كما يختلف ضربات القلب بحسب عمره والحالة التي يكون عليها، كما يختلف معدل النبض عند الرياضيين وغير الرياضيين و بحسب حاجة الجسم والحالة النفسية، ففي ساعات الحركة والنشاط يزيد نبض الإنسان، بينما يكون نبضه في فترات الهدوء منخفضاً

3- القدرة اللاهوائية :

3-1-1- التعريف اللغوي :

القدرة : ما أشار إليه عطية محمود من أن مصطلح القدرة يطلق على مجموعة من الأداءات ، والتي ترتبط فيما بينها ارتباطاً عالياً. (عطية محمود وعلي حسين حجاج، 1986، ص94).

اللاهوائية: هو نظام يعتمد على عدم وجود الأوكسجين أو طاقة هوائية .

3-2- التعريف الاصطلاحي : " هي قدرة أو كفاءة العضلة لإنتاج الطاقة اللاهوائية والتي يستخدمها اللاعب لأداء الحركات القوية والسريعة والتي تتطلبها ظروف اللعب (أبو العلا عبد الفتاح، 1994، ص219).

3-3- التعريف الإجرائي : يحتاج اللاعب إلى جهد بدني تساعده على الأداء الجيد في الميدان وهذا الجهد يعتمد على القدرة اللاهوائية لإنتاج طاقة لاهوائية والتي تعمل على الرفع من الأداء .

4- القدرة الهوائية :

4-1-1- التعريف اللغوي:

القدرة: ما أشار إليه عطية محمود من أن مصطلح القدرة يطلق على مجموعة من الأداءات ، والتي ترتبط فيما بينها ارتباطاً عالياً(عطية محمود وعلي حسين حجاج، نظريات التعلم دراسة مقارنة، 1986م ص94).

الهوائية: يقصد بها العمل العضلي الذي يعتمد بشكل أساسي على الأوكسجين في إنتاج الطاقة أي إنتاجه بالعضلة بطريقة هوائية. ويعرف العمل الهوائي بأنه هو ذلك العمل الذي يتم في وجود الهواء أو بمعنى أدق في وجود الأوكسجين ولكن هو ذلك العمل الذي يتم بسرعة معتدلة أو ببطء وبحيث تكون كمية الأوكسجين التي يستهلكها الشخص كافية للجهد الذي يبذله، لذا نجد أنه قادر على الاستمرار في تكرار هذا النشاط لمدة طويلة. (أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم الشعلان، فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، 1994، ص219).

4-2- التعريف الاصطلاحي: " هي أقصى كمية أوكسجين يستطيع الجسم استهلاكها خلال وحدة زمنية معينة.

(Fox,E & Mathews,D,1989,p98) .

4-3- التعريف الإجرائي : يعمل اللاعب في التدريبات إلى العمل وفق برنامج لمساعدته على الأداء الجيد في الميدان لمدة طويلة وهذا الجهد يعتمد على القدرة الهوائية بأنواعها والتي يتم تطويرها وتنميتها للوصول باللاعب إلى اعلي مستوى ممكن.

5- فاعلية الأداء :**5-1- التعريف اللغوي:**

فاعلية : الأصل اللغوي للفاعلية هو الفعل "فعل" الذي مشتقاته "فاعل" و"فَعَال"، للدلالة على وصف الفعل بالنشاط والإتقان.(المنجد الأجنبي، ط2، ص500) .

الأداء: مصدر أدى الشيء :أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (مؤنس رشاد الدين، قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997، صفحة06).

5-2- التعريف الاصطلاحي : هي قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار و تنفيذ المهارة المناسبة التي تهدف إلى استغلال فرصة متاحة أو خلق فرصة جديدة. (عطية محمود وعلي حسين حجاج، نظريات التعلم دراسة مقارنة، 1986ص94).

5-3- التعريف الإجرائي : هي طريقة للتقويم الموضوعي لمستوى قدرات اللاعب البدنية والمهارية والتي تكشف عن تصرفاته في حالات اللعب الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة ومن استخدام المهارات الأساسية على وفق قانون اللعبة مما يؤثر في نتيجة المباراة , وجميع هذه المعلومات يتم الحصول عليها بواسطة مراقبة أداء اللاعب خلال سير المباراة .

2- الاشكالية :

إن تزايد الاهتمام في الرياضة وما تلاقيه من اهتمام من كافة دول العالم أدى إلى دفع الكثير من القائمين عليها إلى مزيد من البحث والدراسة للاستفادة من العلوم الأخرى، ومنذ فترة ليست بقصيرة بدأت الدول المتقدمة في المجال الرياضي بإخضاع عمليات التدريب الرياضي إلى الفحوصات الطبية والاختبارات والقياسات الفسيولوجية من أجل تحسين عمل الأجهزة الحيوية لدى لاعبي كرة القدم والذي يكشف مستوى التكيف الذي تتمتع به هذه الأجهزة ومدى العلاقة بين الحالة الوظيفية للجسم والقدرات البدنية والتي قد تؤثر على أداء اللاعب خلال سير المباراة .

فالدراسات التي قامت في المجال الرياضي من أجل إعطاء القواعد العلمية لتحسين وتطوير القدرات الوظيفية والفسيولوجية للاعبين وتوظيفها في المنهج التدريبي على أحسن وجه عند اللاعب بصفة فردية والفريق بصفة جماعية اخذين بعين الاعتبار عدة عوامل كالجانب المورفولوجي والبيولوجي والنفسي لذلك كان التقدم الملحوظ في كرة القدم الحديثة (أحمد أمين، 1986، ص149). لذلك فإن المناهج التدريبية المقننة على وفق المؤشرات الفسيولوجية تعطي مؤشراً دقيقاً للتكيفات الحاصلة أو مدى ملائمة حمل التدريب لقابليات الرياضي الوظيفية ومدى تطورها وذلك من أجل تحديد النواحي الإيجابية والسلبية المتبعة في التدريب ومحاولة تقويمها (قاسم حسن حسين، 1998، ص583).

وكرة القدم واحدة من الفعاليات التي تتطلب جهوداً علمية كثيرة للوصول إلى الوسائل والأساليب التي تعين الأداء أثناء المباراة لدى لاعبي كرة القدم على وفق أسلوب علمي مبني على أساس الملاحظة والتجريب ، فمعرفة أداء اللاعب خلال المباراة من الأمور المهمة والضرورية لعكس بعض جوانب فاعلية الأساليب والطرق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين نتيجة حدوث بعض التكيفات للأجهزة الوظيفية .

فمن المتطلبات الأساسية للعمل التدريبي إجراء تحليل الأداء وتقويمه لتشخيص الأخطاء ومعالجتها والتي تحدث نتيجة ظروف اللعب المتنوعة والتعقيدات المرافقة للأداء والتي تظهر أثناء المنافسات، وبالرغم من وجود وسائل وأساليب لقياس المهارات والقابليات البدنية والخططية والنفسية خارج نطاق وقت المباراة إلا أن هذه المعلومات التي يتم التوصل إليها من تلك القياسات لم تعط الصورة الحقيقية لمستوى اللاعب وهو يؤدي تلك المهارات داخل الملعب وأثناء المباراة وذلك لوجود عوامل تؤثر في مستوى أدائه .

ومن هنا تظهر أهمية البحث في إعطاء صورة واضحة للمدربين العاملين في هذا المجال على دور بعض المؤشرات الوظيفية المتمثلة في معدل نبض القلب والقدرة اللاهوائية والقدرة الهوائية خلال الراحة والجهد والتي سوف تعتمد كمؤشرات بحثية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم، ومن أجل وضع مناهج التدريب وتخطيطها في ضوء ما تسفر عنه نتائج البحث مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين على وفق الأسلوب العلمي .

ومن خلال متابعة الباحث لكرة القدم لاحظ أن هناك انخفاضاً في فاعلية الأداء خلال سير المباراة حيث يبدأ الهبوط التدريجي وذلك لانخفاض مستوى قدرات اللاعبين البدنية مما ينعكس سلباً على فاعلية الأداء والتي تؤثر على نتائج المباريات وهذا سبب المشكلة التي تناولها الباحث وهي انخفاض المستوى وعدم الارتقاء إلى التكيف

الكامل للأجهزة الوظيفية والتي تنسجم مع خصوصية لعبة كرة القدم والتي تعكسها بعض المؤشرات الفسيولوجية مثل معدل النبض والقدرات الهوائية واللاهوائية والذي يتم من خلالها تقويم المواقف والمهارات والحركات التي يتصرف بها اللاعب أثناء المباراة. وللمساعدة على حل هذه الإشكالية يتوجب الإجابة على هذا السؤال :

- هل توجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

تتفرع منه التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات للمؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لعينة البحث؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الأداء بين شوطي المباراة لعينة البحث؟

3- أهداف الدراسة :

- 1- التعرف على الفروق بين المجموعات لبعض مؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لعينة البحث
- 2- التعرف على الفروق في فاعلية الأداء لشوطي المباراة لعينة البحث

4- أهمية الدراسة :

يعد علم فسيولوجيا التدريب الرياضي في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها في صورة التطور المستمر الذي نلاحظه في مستوى الأداء البدني و المهاري والخططي نتيجة التأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب على أجهزة الجسم المختلفة والتي يتم من خلالها اكتساب الفرد عمليات التكيف لأجهزة الجسم الحيوية لتواجه التعب والجهد الذي ينتج عن التدريب والمنافسات .

لذا فالتقدم في لعبة كرة القدم يتطلب تجارب عملية مستمرة على القابليات البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية والتربوية من اجل تطبيقها ميدانيا وفق أسلوب اللعبة وقواعدها وقوانينها إذ إن التدريب الرياضي المقنن " له اثر كبير في رفع نشاط الدورة الدموية في الخلايا العصبية والعضلية وسرعة نقل الأوكسجين" (قاسم حسن المندلوي، 1982، ص145). لذلك تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة المتطلبات الوظيفية والفسيولوجية للاعبين والتي هي عبارة عن تكيفات وظيفية وبيولوجية تحدث في الأجهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء وبالتالي إمكانية المدربين من إعداد البرامج التدريبية المناسبة .

5- فرضيات الدراسة :

ولمحاولة الإجابة على هذه الأسئلة صيغت الفرضيات الآتية :

- الفرضية العامة :

توجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

1- وجود فروق في بعض المؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء لعينة البحث .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الأداء بين شوطي المباراة لعينة البحث.

الفصل الثالث

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة، مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث أن يقوم بدراسة استطلاعية لغرض أتباع السياق العلمي السليم بأجراء البحث وكأول خطوة قمنا بها بهدف تحديد موضوع الدراسة تحديدا دقيقا، وكذا معرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة وإجراءات البحث ، والتأكد من صلاحية ، أدوات جمع البيانات المستخدمة ومعرفة الصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية . إذ كان الهدف من هذه التجربة :

- 1- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف البحث عند إجراء التجربة الرئيسية الخاصة بعينة البحث .
- 2- التأكد من مدى سلامة وملائمة الاستمارة الموضوعية وطبيعة الدراسة ومحتوياتها .
- 3- التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة .
- 4- التأكد من ملائمة الأجهزة المستخدمة بالبحث وسلامتها .

وكذلك توصل الباحث من خلال التجربة الاستطلاعية إلى قبول استخدام الاستمارة المعدة لتقويم فاعلية الأداء للاعبين كرة القدم و صلاحية جميع الاختبارات المستخدمة من حيث تمتعها بالوقت المناسب وسهولة تنفيذها إذ تم الاستجابة لها بدافعية عالية وضمن الوقت المحدد ، بالإضافة إلى ملائمة الأجهزة المستخدمة في البحث ، وقد اتصلنا بكل من المدرب و المدرب المساعد لفريق آمال أمل بوسعادة وكان ذلك بتاريخ 2016/02/18 وبعد التعرف على مواقيت التدريبات وأيام المقابلات ثم تم ضبط إجراءات الاختبارات البدنية بداية من 2016/03/15.

2- المنهج المتبع في الدراسة :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث دور بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم، لذلك فإن المنهج الذي أتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر " بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع" (بشير صالح ألرشدي، 2000، ص59). ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها (محمد على محمد، 1986، ص 181).

"كونه أسلوبياً يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كفيماً أو كميًا " (ذوقان عبيدات وآخرون، 1988، ص187).

3- مجتمع وعينة الدراسة :

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها " (جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى، 1986، ص41).

بجنا هذا قمنا بأخذ فريق الآمال لنادي أمل بوسعادة الذي يلعب في القسم الوطني الثاني المحترف المتكون من : 16 نادياً، 25 لاعباً في كل نادي، أي بمجموع 400 لاعب كمجتمع دراستنا.

أما العينة فهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية ، فهي تعتبر الجزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ،العينة تكون أشخاصاً كما تكون أحياءاً أو شوارع أو مدن أو غير ذلك " (رشيد زرواتي، 2007، ص334).

جدول (4): يبين تجانس عينة البحث

| | القياسات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | النتيجة |
|---|----------|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1 | الطول | 176.76 | 8 | 0.545 | متجانس |
| 2 | الوزن | 76.12 | 14 | 0.892 | متجانس |
| 3 | العمر | 20.5 | 5 | 0.098 | متجانس |

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

استخدم الباحث الوسائل التي يمكن أن يحصل من خلالها على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلته وتحقيق أهداف بحثه لأنها " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وتلك الأدوات، أهداف بيانات ، عينات ، أجهزة " (وجيه محجوب، 1993، ص19).

ولهذا استعان الباحث بـ :

4-1- طريقة التحليل البيليوغرافي :

وهي أول الطرق المستعملة في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة وذلك إعطائها صيغة علمية ، وقد تم الاعتماد على الكتب العربية والأجنبية وكذا المنشورات الالكترونية والدراسات السابقة وتكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع .

- الملاحظة العلمية الموضوعية، لغرض التحليل والاستكشاف، كونها أسلوباً مناسباً للبحث.
- الاختبارات والقياسات .
- إستمارة تسجيل البيانات والمعلومات عن كل لاعب من عينة البحث تناولت فيها المؤشرات الوظيفية وبعض المعلومات الخاصة باللاعبين كما في الملحق رقم (1)
- استمارة ملاحظة فردية لتقويم فاعلية الأداء لكل لاعب في الملحق رقم (2)
- الأجهزة المستخدمة في البحث :
- ساعة توقيت عدد 4 نوع Casio ياباني .
- شريط قياس معدني بطول 50 متراً.
- ميزان طبي مع مسطرة لقياس الطول والوزن نوع Peas persone إيطالي الصنع .
- جهاز قياس النبض Proogic plio ألماني الصنع يعمل بالبطارية .

4-2- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

4-2-1 صدق الاختبارات :

" ويعني الصدق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من أجل قياسه ومن المهم ان يكون الاختبار صادقاً لأننا نريد أن نقيس ظاهرة معينة وليس ظاهرة أخرى غيرها" (ذوقان عبيدان وآخرون، البحث العلمي ، 1988 ، ص82).

4-2-2 ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبارات " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف" (نزار الطالب ، محمود السامرائي، 1981، ص134).

لقد قام الباحث بأجراء اختبار على عينة قوامها (5) لاعبين من مجتمع الأصلي للبحث في 2016/02/18 وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور (7) أيام وهذا ما أكده (الزوبعي وآخرون) حول الفترة الزمنية لإعادة الاختبار لأنها من أسبوع إلى أسبوعين حيث أنها مدة قياسية لإعادة الاختبار، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لإيجاد معامل الثبات للاختبارات وكما مبين في الجدول رقم 5 (عبد الجليل الزوبعي وآخرون، 1981، ص40-39).

4-2-3 موضوعية الاختبارات:

تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرب أو أن تتوفر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المحرب فكلما زادت درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت موضوعيته وكلما تخلصت ذاتية الأحكام من التأثير زادت نتيجة الموضوعية (وجيه محجوب، طرق البحث العلمي ومناهجه، 1985 ، ص173).

ولكي يتحقق الباحث من أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية عمد إلى إيجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات المحكمين في الاختبارات وذلك للتأكد من هل أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية وهذا ما تأكد للباحث بأن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية.

وقد عمل الباحث على إجراء الإجراءات الموضوعية للمهارات المذكورة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Re Test) وبفاصل زمني قدره أسبوع حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة من (5) لاعبين من أفراد عينة الدراسة (محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد، 2001، ص280). والجدول رقم (5) يبين قيم ومؤشرات الثبات والصدق للاختبارات المذكورة.

جدول رقم (5): قيم معاملات الثبات والصدق المستخدمة في الدراسة

| الرقم | الاختبار | الثبات | الصدق |
|-------|---------------------------|--------|-------|
| 1 | القدرة اللاهوائية القصيرة | 0.84 | 0.90 |
| 2 | القدرة الهوائية | 0.85 | 0.90 |

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن الاختبارين (القدرة اللاهوائية القصيرة ، القدرة الهوائية) تتمتع بمعاملات ثبات وصدق عالية مما يشير إلى ملاءمتها للدراسة.

4-3- استمارة ملاحظة فاعلية الأداء:

أولاً : تم تحديد فاعلية الأداء للاعب كرة القدم من خلال :

أ-المراجع والدراسات التي تناولت فاعلية الأداء فبعد الرجوع إلى العديد من المراجع العلمية بكرة القدم قام الباحث بوضع 14 مفردة لاستمارة تقويم فاعلية الأداء.

ب-تحليل فاعلية الأداء للاعب كرة القدم باستخدام الملاحظة الموضوعية والتعرف على المفردات فاعلية الأداء الإيجابي والسليبي قيد البحث .

ثانياً : تم تحديد المحاور والمفردات التي تضمنتها فاعلية الأداء " لأنه من المنطقي استخدام وسيلة يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضع الدراسة كلما كانت مقسمة إلى أجزاء والعناصر الأساسية المؤلفة لها حيث تبحث هذه الأجزاء على حدة تحقيقاً لفهم الظاهرة ككل" (جمال محمد علاء الدين، دراسات معملية في بيوميكانيك الحركات الأرضية ، 1980 ، ص63) ومن الضروري جداً أن يقيس الاختبار بدقة الحالة التي وضع من أجلها " فالاختبار أو القياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظواهر التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها " (بالإضافة إليها " (محمد حسن علاوي محمد نصر الدين، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، 1979 ، ص129) حيث اشتملت الاستمارة بشكلها

النهائي على محورين للفاعلية وهما الإيجابي والسلبي. للتأكد من ثبات الاستمارة، ولغرض تحقيق موضوعية الملاحظة فقدتم إجراء ملاحظة علمية وذلك " لما تتميز به من دقة وعمق وتركيز كونها أسلوباً مناسباً للبحث " (إحسان محمد حسن ، عبد المنعم الحسيني : طرائق البحث الاجتماعي، 1982 ، ص 245).

4-3-1- طريقة تحليل الاستمارة:

بعد تثبيت المحاور المراد قياسها والتي من خلالها صيغت استمارة جمع البيانات إذ كانت طريقة حساب النقاط على ضوء الأداء الإيجابي والسلبي للاعب أثناء المباراة وكما يلي :

تعطى لكل حالة من الحالات في مفردات الأداء الإيجابي نقطة واحدة ايجابية باستثناء التهديد الناجح فيعطى نقطتين والأداء السلبي نقطة واحدة سلبية .

ولتعامل النتائج وفق المعادلة التالية :

الأداء الإيجابي - الأداء السلبي

فاعلية أداء اللاعب =

وقت مشاركة اللاعب في المباراة

(ثامر محسن ، 1991 ، ص 248)

-الأداء الإيجابي: وهي كل الحركات والمواقف والمهارات الناجحة التي يؤديها اللاعب

-الأداء السلبي: وهي الحركات والمواقف والمهارات الفاشلة التي يؤديها اللاعب.

-الوقت الفعلي: الذي يشارك فيه اللاعب في المباراة.

بعد تثبيت البيانات في استمارة التسجيل المعدة من قبل الباحث على ضوء تحليل أداء اللاعب وتقييمه وأثناء مشاركته الفعلية في المباراة من خلال المشاهدة لأجل قيام الباحث بمقارنة نتائج تحليل المثبتة في استمارة التسجيل كما في الملحق رقم (2) ومن ثم مطابقة ما قد تم ملاحظته وتسجيل الزيادة في التحقيق من نجاح عملية الملاحظة والتسجيل ، ومعالجة النتائج إحصائياً لمعرفة حساب النقاط الإيجابية وحساب مجموع النقاط السلبية عند اللاعبين وعندها تعالج إحصائياً مرة ثانية لمعرفة مستوى فاعلية الأداء للاعب خلال الوقت الذي يشترك فيه بالمباراة .

وبعد أن استعان الباحث باستمارة الملاحظة أو أطلع على الدراسات المشابهة في هذا المجال حول تقويم فاعلية الأداء ثم تحديد المفردات التي تضمنتها استمارة الملاحظة لتقويم فاعلية أداء اللاعب في المباراة.

وتضمنت الاستمارة محورين أحدهما لتقويم الأداء الإيجابي والآخر لتقويم الأداء السلبي، وبواسطة التقييم النظري

لكل المفردات المحددة التي يرتكبها كل لاعب خلال شوطي المباراة، وقد اشتملت استمارة الملاحظة المفردات الآتية.

المحور الأول: الأداء الإيجابي:

- 1- التهديف الناجح
- 2- التمرير الناجح
- 3- استعادة الكرة
- 4- التوغل الناجح
- 5- هجوم مرتد
- 6- الاحتفاظ بالكرة
- 7- التموضع الجيد

المحور الثاني : الأداء السلبي

- 1- التهديف الفاشل
- 2- التمرير الخاطئ
- 3- فقدان الكرة
- 4- التوغل الفاشل
- 5- هجوم مرتد فاشل
- 6- احتفاظ بالكرة سلبي
- 7- التموضع الخاطئ

4-4- الاختبارات البدنية :

تعد الاختبارات المستخدمة إحدى الطرائق العلمية في تنظيم وتخطيط التدريب وأن تقويم إمكانية اللاعب تهدف إلى معرفة مستواه وإمكانيته على الأداء ، وبعد إطلاع الباحث على تلك الاختبارات المستخدمة لقياس القدرة اللاهوائية والقدرة الهوائية ، تم اختيار الاختبارات والتي تخدم وتحقق أهداف وفروض البحث فيمكن " قياس كل من القدرة الهوائية واللاهوائية من خلال أداء عمل عضلي باستخدام وسيلة مناسبة لقياس الجهد المبذول " (كاظم الربيعي ، موفق مجيد المولى، الأعداد البدني بكرة القدم ، 1988 ، ص113)

4-4-1- اختبار العدو لمسافة 50مترا لاختبار القدرة اللاهوائية :

هدف الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية

وصف الأداء: يؤدي هذا الاختبار باستخدام البدء المتحرك من على بعد 13.5 متراً من خط البداية ، إذ يجري المختبر بأقصى سرعة من خط التحرك على بعد 13.5 متراً من خط البداية وعند وصوله لخط البداية يتم البدء في حساب الزمن تشغيل الساعة وعند وصول اللاعب إلى خط النهاية على بعد 50 متراً من خط البداية يتم إيقاف الساعة ويحسب الزمن بالثانية.

التسجيل: وتحسب القدرة بالمعادلة الآتية :

$$5- \text{القدرة اللاهوائية} = \frac{\text{وزن اللاعب}}{\text{زمن قطع المسافة بالثانية}}$$

$$P = \frac{W}{T}$$

4-4-2- اختبار هارفارد للخطوة 5 "Harvard Step"

هدف الاختبار: قياس القدرة الهوائية.

وصف الأداء: يقف المختبر مواجهًا من الأمام للصندوق أو المقعد بارتفاع (51 سم) وعندما يعطي للمختبر إشارة البدء يقوم بالصعود والمهبوط على الصندوق وعلى أربع عدات هي (1) وضع أحد القدمين على الصندوق ، (2) القدمين معا على الصندوق ، (3) النزول بالقدم الأولى على الأرض (4) كلتا القدمين على الأرض وكما في الشكل في أدناه .

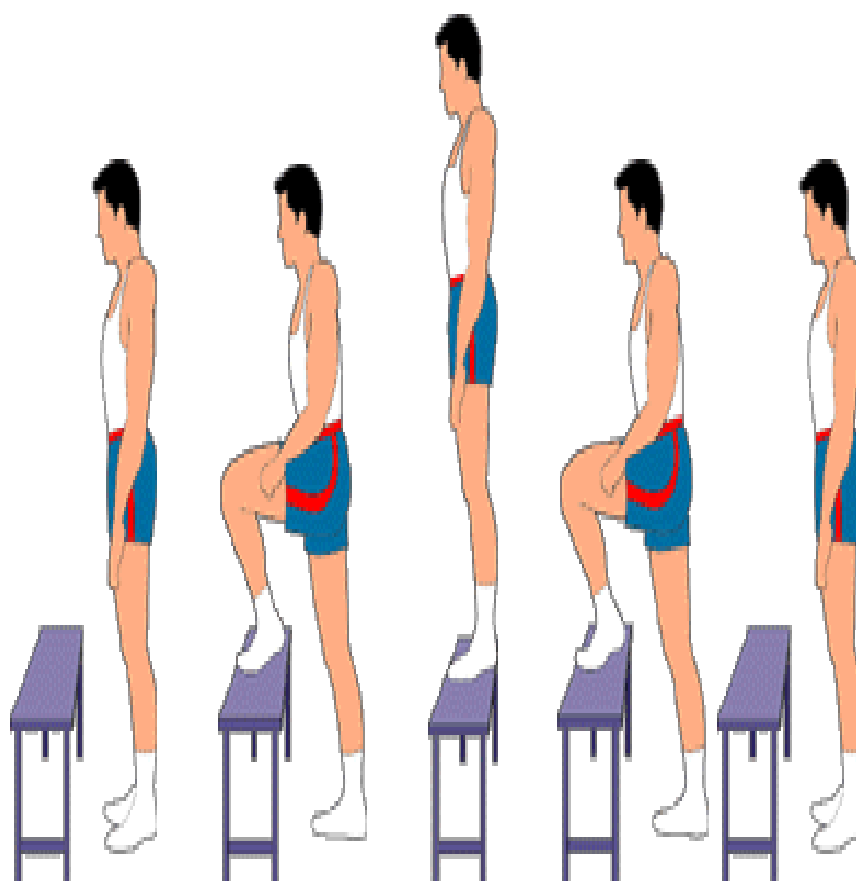
ويجب على المختبر الاحتفاظ بالجسم معتدلاً ومستقيماً أثناء الصعود والمهبوط على المقعد وأثناء الوقوف عليه يستمر المختبر في الصعود والمهبوط على المقعد بمعدل 30 مرة في الدقيقة لمدة (5) دقائق متصلة بدون توقف ، وعند حدوث التوقف نتيجة عدم القدرة على الاستمرار في الأداء أو نتيجة الإحساس بالإجهاد ، وفي هذه الحالة يحتسب للمختبر الزمن الذي استغرقه في الأداء ، مع ملاحظة أن الزمن الكلي للاختبار هو 300 ثانية (5 دقائق) . وتم استخدام القدرة الهوائية الطويلة في العودة إلى الحالة الطبيعية ، وكما في الشكل (3)

التسجيل: تحسب القدرة الهوائية بالمعادلة التالية :

عدد الثواني الذي يستغرقه المختبر في الأداء × 100

القدرة الهوائية =

× 2 عدد مرات النبض في العودة إلى الحالة الطبيعية



شكل (1): يوضح طريقة الأداء في اختبار هارفارد للخطوة

4-4-3- قياس معدل نبض القلب:

تم قياس معدل نبض القلب بواسطة جهاز قياس الضغط والنبض (Proogicplio10) ألماني الصنع يثبت هذا الجهاز على رسخ اليد ويعطي قياسات النبض بحيث يتم القياس بعد الانتهاء من الجهد البدني مباشرة وبالسرعة الممكنة . ويراعى عند إجراء قياس ضغط الدم أن يكون المقيس له جالسا (جيمس نابتون، 1983، ص12) . و تم قياس معدل نبض القلب في هذه الدراسة قبل الجهد وبعد الجهد مباشرة.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

بتاريخ 2016/03/15 تم التوجه الى الملعب أين كان موعدا إجراء الاختبارات البدنية للاعبين، وكذلك تم الحصول على فاعلية الأداء للاعبين من خلال الملاحظة العلمية والتي تم خلالها تسجيل الأداء الإيجابي والسلبي حيث تم اختيار مباراة واحدة و مشاهدتها وتحليلها عن طريق الاستمارة التي أعدت خصيصا للملاحظة والتي عن طريقها تم الحصول على فاعلية الأداء لكل لاعب من عينة البحث . وتم ضبط كل الأمور مع المدرب والمدرب المساعد الذين أشرفوا على إعداد المسافات الخاصة بالاختبارات حيث كان المعيق الوحيد هو قلة الإمكانيات والوسائل .

ولقد تم إجراء الاختبارات للاعبين وفق الآتي :

اليوم الأول:

1- اختبار القدرة اللاهوائية 50 مترا .

وكالاتي :

1- قياس المتغيرات معدل ضربات القلب وقبل إعطاء الاختبارات البدنية .

2- إعطاء الاختبارات البدنية على وفق نظام الطاقة اللاهوائي .

3- قياس المتغيرات معدل ضربات القلب بعد الانتهاء من الاختبارات البدنية مباشرة.

اليوم الثاني :

1 - اختبار القدرة الهوائية (هارفارد) 5 دقائق وكالاتي :

1 - إعطاء الاختبارات البدنية وفق النظام الهوائي .

2- قياس المتغيرات معدل ضربات القلب قبل و بعد الانتهاء من الاختبارات البدنية مباشرة .

اليوم الثالث:

1- يوم المباراة وتم فيه ملاحظة فاعلية الأداء

6- الأساليب الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- النسبة المئوية .
- 4- معامل الالتواء.
- 5- تحليل التباين (F).
- 6- تحليل التباين (ك²) للعينات المتناظرة لفريدمان .
- 7- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

الفصل الرابع

1- نتائج الإختبارات البدنية :

جدول (6) :يبين نتائج إختبارات بدنية (معدل نبض القلب قبل الجهد، القدرة الهوائية، القدرة اللاهوائية، معدل نبض القلب بعد الجهد).

| الاختبارات الوظيفية | القدرة اللاهوائية | القدرة الهوائية | معدل ضربات القلب قبل الجهد | الوزن | الطول | الاسم | اللقب |
|---------------------|-------------------|-----------------|----------------------------|-------|-------|-------|----------|
| | | | | | | | |
| 158 | 12.5 | 66.7 | 62 | 79 | 1.87 | منصور | عمر |
| 159 | 11.6 | 66.5 | 61 | 65 | 1.67 | عادل | يحياوي |
| 160 | 11.8 | 66.3 | 60 | 72 | 1.76 | جمال | بن مخلوف |
| 158 | 10.9 | 66.5 | 62 | 71 | 1.85 | حمزة | نويقة |
| 157 | 11.7 | 65.9 | 61 | 63 | 1.69 | يونس | سليماني |
| 158 | 12.6 | 66.1 | 61 | 65 | 1.74 | مصطفى | دالي |
| 160 | 11.9 | 65.8 | 64 | 68 | 1.75 | ياسين | بوبكري |
| 161 | 12.1 | 65.9 | 62 | 75 | 1.81 | مصطفى | خيراوي |
| 159 | 11.5 | 66.5 | 63 | 77 | 1.87 | أحمد | بن سعدي |
| 159 | 12.4 | 66 | 61 | 66 | 1.69 | محمد | بوهالي |
| 159 | 12.7 | 68.5 | 61 | 64 | 1.88 | عمورة | شيخ |
| 158 | 11.2 | 68.5 | 60 | 74 | 1.76 | محمد | القبالي |
| 159 | 11.6 | 67.5 | 62 | 67 | 1.80 | عماد | بن حوحو |
| 159 | 12.4 | 66.8 | 62 | 79 | 1.77 | محمد | بلخيري |

| | | | | | | | |
|-----|------|-------|----|----|------|-------|--------|
| 160 | 11.3 | 68.5 | 65 | 66 | 1.69 | صلاح | بلواضح |
| 160 | 11 | 64.5 | 64 | 68 | 1.65 | محفوظ | شراك |
| 159 | 12.7 | 66 | 62 | 71 | 1.82 | صلاح | قطو |
| 160 | 10.6 | 65.7 | 62 | 70 | 1.75 | صالح | حساني |
| 159 | 12.5 | 66.5 | 61 | 68 | 1.76 | امين | بوبكري |
| 160 | 11.5 | 65.4 | 60 | 70 | 1.80 | اسامة | عجاج |
| 160 | 12.5 | 66.4 | 64 | 65 | 1.69 | خليل | قريشي |
| 159 | 11.5 | 66.5 | 65 | 78 | 1.76 | مصطفى | حلي |
| 159 | 12.4 | 64.5 | 61 | 79 | 1.81 | حسام | قشة |
| 159 | 12.9 | 66.47 | 61 | 77 | 1.74 | مصطفى | خيراوي |
| 160 | 11.3 | 66 | 61 | 68 | 1.76 | محمد | الباهي |

2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية ومعدل نبضات القلب قبل وبعد الجهد وفاعلية الأداء لعينة البحث :

جدول(7): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية ومعدل نبضات القلب قبل وبعد الجهد وفاعلية الأداء

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المتغيرات | |
|-------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------|
| | | قبل الجهد | المؤشرات الوظيفية |
| 2.9850 | 61.9200 | قياس معدل ضربات القلب | |
| 1.8720 | 12.6815 | القدرة اللاهوائية (50 مترا) | |
| 2.5688 | 66.4332 | القدرة الهوائية (5 دقائق) | |
| 4.3558 | 159.1600 | قياس معدل ضربات القلب | |
| 0.2891 | 0.1699 | | فاعلية الأداء |

يبين الجدول (7) الوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب قبل الجهد إذ بلغ (61.920 ض/د) وبانحراف معياري (2.985) .

كما يبين الجدول الوسط الحسابي للقدرة اللاهوائية والذي بلغ (12.681 كغ/ثا) وبانحراف معياري (1.872) .

كما يبين الجدول الوسط الحسابي للقدرة الهوائية والذي بلغ (66.433) وبأنحراف معياري بلغ (2.568) . أما الوسط الحسابي للمعدل ضربات القلب بعد الجهد فقد بلغ (159.600 ض/د) . وبانحراف معياري بلغ (2.568) .

كما بين الجدول الوسط الحسابي لفاعلية الأداء لعينة البحث والذي بلغ (0.169) وبانحراف معياري بلغ (0.289) .

2-1- عرض نتائج قيمة (F) المحسوبة والجدولية للمؤشرات الوظيفية قيد الدراسة:

جدول (8): يبين قيمة (F) المحسوبة والجدولية للمؤشرات الوظيفية لعينة البحث

| مستوى الدلالة sig | قيمة F | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين | المؤثرات الوظيفية | نوع الجهد |
|-------------------|--------|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------------------------|-----------|
| عشوائي | 1.515 | 11.760 | 4 | 47.040 | بين المجموعات | معدل ضربات القلب | |
| | | 7.760 | 20 | 155.200 | داخل المجموعات | | |
| عشوائي | 1.181 | 4.017 | 4 | 16.067 | بين المجموعات | القدرة اللاهوائية القصوى (50م) | |
| | | 3.412 | 20 | 68.038 | داخل المجموعات | | |
| معنوي | 11.769 | 27.786 | 4 | 111.146 | بين المجموعات | القدرة الهوائية (5د) | |
| | | 2.361 | 20 | 47.219 | داخل المجموعات | | |
| معنوي | 9.567 | 72.140 | 4 | 182.560 | بين المجموعات | معدل ضربات القلب | |
| | | 7.540 | 20 | 150.800 | داخل المجموعات | | |

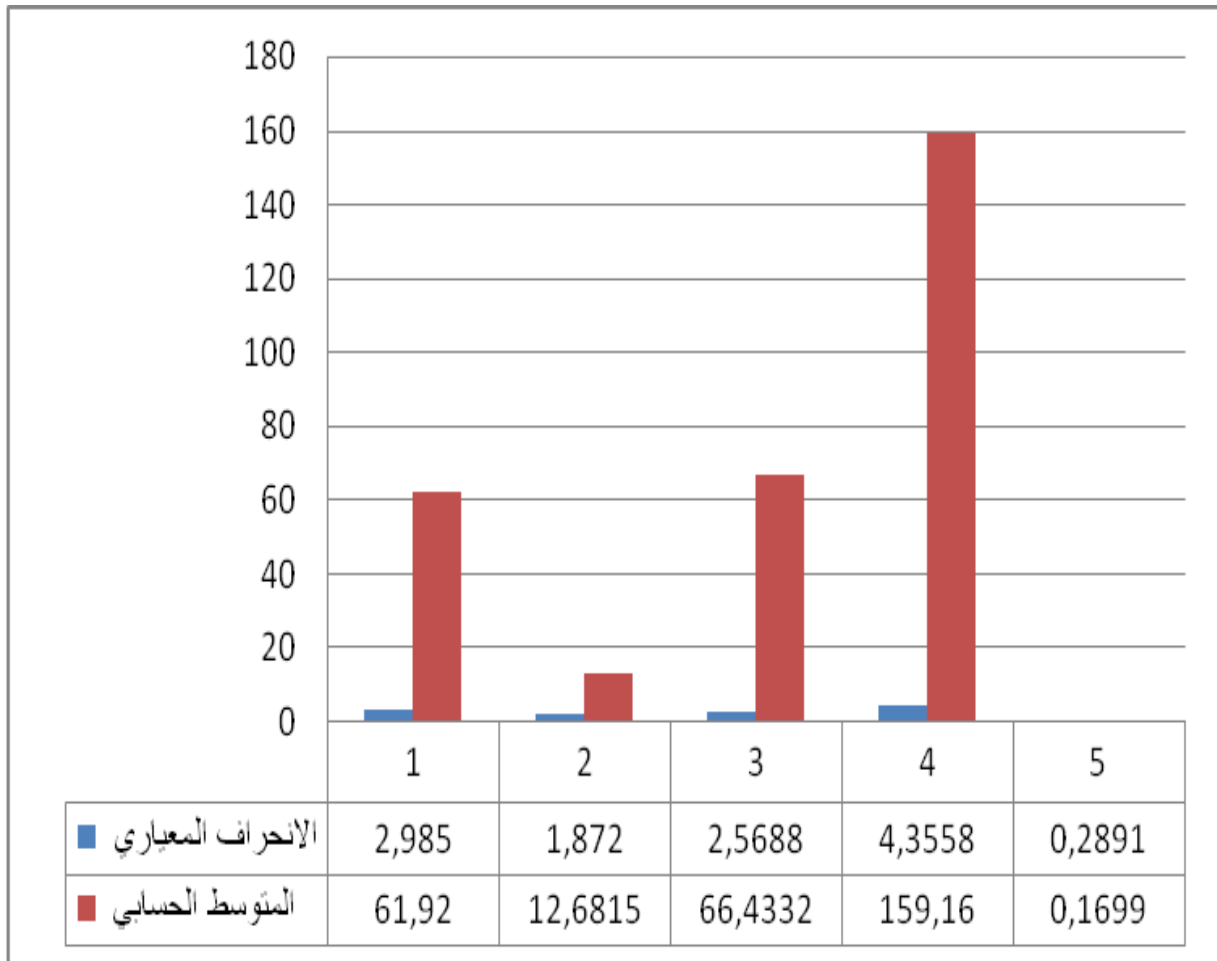
قيمة F الجدولية (2.87) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (20.4) .

يبين الجدول قيمة (ف) المحسوبة للقدرة اللاهوائية القصيرة إذ بلغت (1.181) والقيمة الجدولية (2.87) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (20.4) وبما أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية لذلك لا توجد فروق معنوية .

ويبين الجدول قيمة (ف) المحسوبة لمعدل ضربات القلب قبل الجهد إذ بلغت (1.515) والقيمة الجدولية (2.87) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (20.4) وبما أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية لذلك لا توجد فروق معنوية .

ويبين الجدول قيمة (F) المحسوبة للقدرة الهوائية إذ بلغت (11.769) والقيمة الجدولية (2.87) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (20.4) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية .

ويبين الجدول قيمة (F) المحسوبة لمعدل ضربات القلب بعد الجهد إذ بلغت (9.567) والقيمة الجدولية (2.87) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (20.4) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية .



الشكل البياني (2): بين اختبارات المؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء .

3-2- عرض نتائج (F) المحسوبة والجدولية لفاعلية الأداء :

جدول (9): يبين قيمة (F) المحسوبة والجدولية لفاعلية الأداء لعينة البحث

| الدلالة | قيمة (F) المحسوبة | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|---------|-------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| معنوي | 4.843 | 0.247 | 4 | 0.987 | بين المجموعات |
| | | 0.0593 | 20 | 1.019 | داخل المجموعات |

قيمة (F) الجدولية بدرجة حرية (20.4) وعند مستوى دلالة (0.05) هي (2.87) .

يبين الجدول (9) قيمة (F) المحسوبة لفاعلية الأداء إذ بلغت (4.843) والقيمة الجدولية (2.87) عند مستوى

دلالة (0.05) وبدرجة حرية (20.4) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية لذلك توجد فروق معنوية .

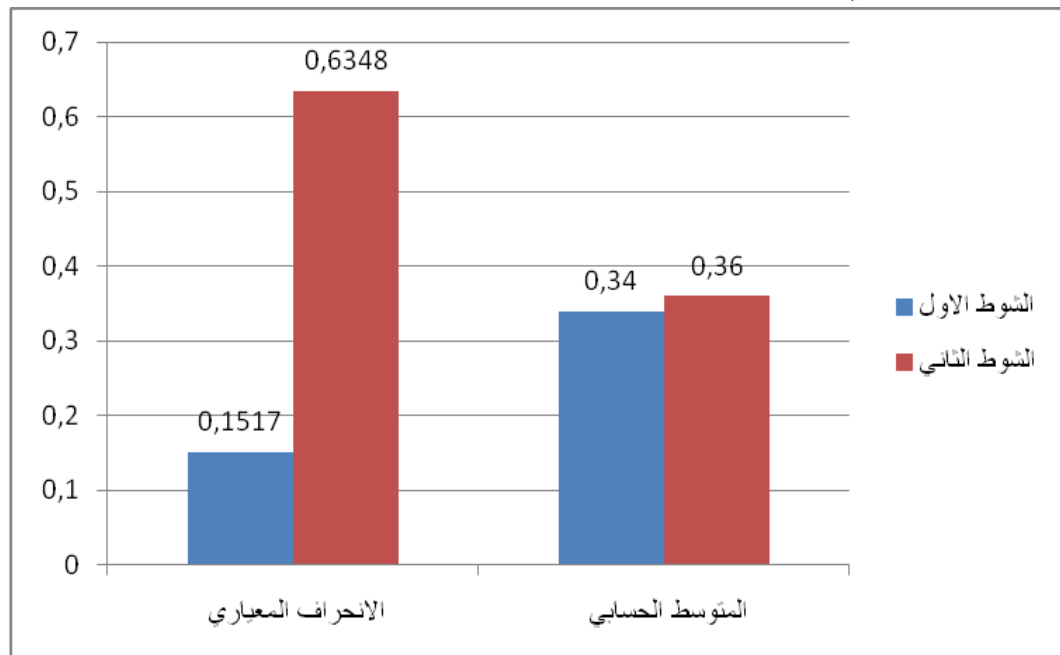
3- عرض نتائج قيمة (كا 2) المحسوبة والجدولية للمقارنة بين شوطي المباراة لفاعلية الأداء لعينة البحث جدول (10): بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (كا2) المحتسبة والجدولية لفاعلية الأداء بين شوطي العينة البحث

| مستوى الدلالة Sig | قيمة كا ² المحسوبة | الشوط الثاني | | الشوط الأول | | فاعلية الاداء |
|-------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---------------|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| 0.372 | 3.133 | 0.6348 | 0.360 | 0.1517 | 0.340 | |

القيمة الجدولية لمربع (كا²) بدرجة حرية (3) وبمستوى دلالة (0.05) هي 3.133 .

يتضح من الجدول (10) قيمة (كا²) المحسوبة لشوطي المباراة إذ بلغت (3.133) والقيمة الجدولية (2.81) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (3) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية لذلك توجد فروق معنوية .

في حين بلغت الأوساط الحسابية والانحرافات لمعيارية لشوطي المباراة ، بلغ الوسط الحسابي للشوط الأول (0.3400) وبانحراف معياري (0.1517) أما الشوط الثاني فقد بلغ الوسط الحسابي (0.3600) وبانحراف معياري (0.6348) . ويتضح من الجدول أن عدم وجود فروق معنوية بين شوطي المباراة وهذا يدل على اختلاف فاعلية الأداء لشوطي المباراة .



الشكل البياني (3): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين شوطي المباراة .

4- مناقشة النتائج :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة دور بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الاداء لدى لاعبي كرة القدم عند لاعبي صنف الامال ،ومن خلال النتائج المحصل عليها من خلال إختبارات بدنية التي شملت اختبار القدرة اللاهوائية (50م) ، واختبار القدرة الهوائية وقياس معدل ضربات القلب والمسجلة في الجدول رقم (6) والتي سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها ،والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها. يوضح الجدول (8) الاوساط الحسائية والانحرافات المعيارية للمؤشرات الوظيفية قيد الدراسة لافراد عينة البحث اذ ان معظم القياسات المذكورة في الجدول المذكور تقع ضمن الحدود الطبيعية والفسولوجية والتي تشير الى كفاءة عضلة القلب وجهاز الدوران والنتائج عن تأثير المناهج التدريبية التي خضع لها اللاعبون وكما ياتي :

4-1- مناقشة نتائج إختبارات المؤشرات الوظيفية واستمارة فاعلية الأداء لعينة البحث:**4-1-1- اختبار القدرة اللاهوائية:**

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (8) الخاصة باختبار(50م) لاحظنا عدم وجود فروق معنوية دالة احصائياً بين افراد عينة البحث.

ويفسر الباحث ذلك بأن لاعبي كرة القدم متجانسين ولهم عمر تدريبي لذلك فأن بعض المتغيرات الوظيفية لا تحدث فيها فروق كبيرة حيث كان اللاعبين متقاربين في المستوى في هذا المؤشر . ومن الجدير بالذكر ان القدرة اللاهوائية تتم اعتمادا على انتاج الطاقة في غياب الاوكسجين وهي تتطلب عملا ذا شدة قصوى وزمن اداء قصير جدا والذي من خلاله يتم تحسين نشاط عمل الانزيمات الفوسفاجينية المهمة في تكوين الـ ATP . وهذا ما يؤكد عايد فضل ملحم "بان تلك الانزيمات قد تتأثر قليلا او قد لا تتأثر بسبب الانقطاع عن التدريب " (عايد فضل ملحم، الطبي الفسولوجي، 1997، ص 86).

4-1-2- قياس معدل ضربات القلب قبل الجهد (H. R) ض / د :

دل تحليل التباين على عدم وجود فروق معنوية دالة احصائياً في مستوى (H.R) بين افراد عينة البحث حيث كانت قيمة (F) المحسوبة اقل من القيمة الجدولية .

ويفسر الباحث ذلك الى التكيفات الفسولوجية الحاصلة في اجهزة الجسم الحيوية وفق النظام اللاهوائي وخاصة جهاز الدوران لعينة البحث وعند ملاحظة الوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب بعد الجهد نجده يدل على الشدة القصوى التي يتطلبها الاختبار وهذا يدل على الحالة الفسولوجية الجيدة والمتطورة الحاصلة في عضلة القلب وجهاز الدوران نتيجة المناهج التدريبية التي خضع لها اللاعبون لذلك فان زيادة معدل النبض بشكل يوازي الزيادة في

شدة التمرين ولما كان الجهد المنفذ من قبل اللاعبين هو جهداً قصوياً أدى الى ارتفاع معدل ضربات القلب وهذا ناتج عن تأثيرات الجهاز العصبي - السمبثاوي .

4-1-3- اختبار القدرة الهوائية :

دل تحليل التباين على وجود فروق معنوية دالة احصائيا في مستوى القدرة الهوائية لافراد عينة البحث حيث كانت قيمة (F) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية .
ويفسر الباحث ذلك بان المناهج التدريبية التي خضع لها اللاعبون ادت الى تطور القدرات الهوائية , وان هذا التطور انعكس على التكيفات الوظيفية الحادثة في اجهزة الجسم الحيوية لكن هذه التكيفات كانت متباينة بين افراد عينة البحث ، ويفسر ذلك بان كلما كان استهلاك الاوكسجين أكبر استطاع اللاعب ان ينفذ جهد بدني أكبر وبما ان اللاعبين وقعوا تحت جهد بدني مستمر لمدة (5) دقائق وهذا الجهد يتطلب تكرارا ايقاعيا للانقباض والانبساط العضلي فان ذلك يسمح بمرور الدم الى خلايا العضلات فيصل لها الاوكسجين الذي يستهلك كنتيجة لبذل الجهد .
لذلك ظهرت فروق في اداء اللاعبين وحسب القابلية البدنية الجيدة وكما اشرنا سابقا لبعض الاندية المتقدمة وبصورة عامة فقابلية الانجاز الرياضي سوف تعتمد بشكل كبير على قابليته القصوى لاستيعاب الاوكسجين فكلمما ازدادت كمية الاوكسجين التي يستطيع تجهيزه في وحدة زمنية ازدادت قابلية الانجاز كلها (قاسم حسن حسين ، 1990، ص 136).

4-1-4- قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد (H.R) / ض / د:

دل تحليل التباين على وجود فروق معنوية دالة احصائيا في مستوى (H.R) لافراد عينة البحث حيث كانت قيمة (F) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية .
ويفسر الباحث ذلك لما كان الجهد البدني المنفذ من قبل اللاعبين وفق النظام الهوائي والذي يتطلب الاستمرار في الاداء لفترة طويلة وبشدة متوسطة كان السبب في ارتفاع معدل النبض وان هذه الزيادة في معدل النبض كان لسد حاجة العضلات العاملة خلال الجهد الاوكسجيني ولسرعة التخلص من الفضلات الناتجة من الجهد العضلي .
ويذكر (محمد عبد الحسن) ان سرعة النبض تحدد كمية الدم المدفوع من القلب في الدقيقة الواحدة لسد حاجة الجسم من الاوكسجين في اثناء الجهد البدني التي تحتم زيادة السعة القلبية اذ تصل الى ضعف او ثلاثة اضعاف الكمية الطبيعية لسد احتياجات العضلات وباقي انسجة الجسم من الاوكسجين الواصل اليها بواسطة الدم مما يؤدي الى زيادة حجم الدم الواصل للعضلات وباقي انسجة الجسم عن طريق زيادة معدل النبض. (محمد عبد الحسن، 1995، ص 66- 67) .

4-1-5 مناقشة نتائج استمارة ملاحظة فاعلية الاداء لعينة البحث :

يوضح الجدول (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لفاعلية الاداء لعينة البحث ونلاحظ ان هنالك تبايناً في فاعلية الاداء لعينة البحث .

وكما يوضح الجدول (9) تحليل التباين لفاعلية الاداء حيث دل تحليل التباين على وجود فروق معنوية دالة احصائيا في فاعلية اداء عينة البحث حيث كانت قيمة (F) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية .

ويعزو الباحث ذلك الى التباين في مستوى اللاعبين من حيث مستوى اللياقة البدنية والمؤشرات الوظيفية مما ادى الى وجود فروق معنوية .

لذا فإن هنالك تبايناً بين عينة البحث في فاعلية الاداء لكون "الربط بين الخبرات والقابليات البدنية والذهنية والأداء المهاري على اشكال مختلفة وعديدة " (لطيف محمد كمال،، 1992 ص 230).

فإعداد المناهج التدريبية وفي الإعداد البدني والخططية والمهاري والوظيفي أهمية بالغة وكذلك عدم مواصلة التدريب له نتائج سيئة لذا فإن التدريب يحسن من أداء اللاعبين ويجعلهم يتقدمون نحو الاحسن باستمرار .

4-2-مقابلة الفرضيات بالنتائج :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال الدراسة، ومقارنتها بقروضيات البحث توصلنا الى مايلي :

-الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى أنه توجد فروق بين المجموعات لبعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لعينة البحث .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في نتائج الجدول (8) الخاص باختبارات المؤشرات الوظيفية وجدنا انه توجد فروق دالة إحصائيا لبعض المؤشرات الوظيفية وفي نتائج الجدول (9) الخاص بفاعلية الاداء وجدنا انه توجد فروق دالة إحصائيا .

ومما سبق يتضح لنا أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت والتي تنص على انه توجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الاداء لعينة البحث.

- مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الأداء بين شوطي المباراة لعينة البحث.

ومن خلال نتائج المحصل عليها يوضح الجدول (9) الفروق في فاعلية الاداء بين شوطي المباراة لعينة البحث, حيث ظهرت قيمة (ك²) المحسوبة اقل من القيمة الجدولية . وبذلك ليس هناك فروق معنوية دالة إحصائيا بين شوطي مباراة .

ومن خلال ماسبق نلاحظ أن الفرضية الجزئية لم تتحقق، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الأداء بين شوطي المباراة لعينة البحث.

الفرضية العامة :

توجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الاداء لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما تتحقق في المؤشر الوظيفي للقدرة الهوائية وقياس معدل نبضات القلب بعد الجهد بعد أداء الاختبارات البدنية حيث وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية على فاعلية الاداء ، وهذا ما تؤكدته دراسة " محمد علي محمود " تحت عنوان "تأثير برنامج تدريب مقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم" و كذلك دراسة " حسين علي حسن العلي " تحت عنوان "تقنين الحمل التدريبي للقدرة البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية" وهذا ما يرجع الى الطبيعة الفسيولوجية للاعبين وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الاداء ويرجع ذلك في توزيع الجهد اثناء المباراة وهذا ما أكده (قاسم حسن واحمد سعيد) في ان تحقيق الانجاز الجيد هو نتاج للترابط الجيد بين المستويات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، وهذا ما اشرنا اليه في الخلفية النظرية (حمدي احمد وغازي السيد) في "ان الاحمال البدنية الواقعة على الفرد خلال ممارسة النشاط الرياضي تؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية في الاجهزة الحيوية حيث تتم زيادة معدلات النشاط الوظيفي الى الحد الذي يمكن هذه الاجهزة من التكيف مع الاحمال البدنية وان كانت هذه التأثيرات تختلف بنسب متفاوتة وذلك تبعاً لمقدار نسبتها " ويشير (علي الغاندي وهلال شوكت) " يتناسب معدل نبض القلب مع متطلبات التمرين ويعتبر معدل النبض مؤشراً جيداً لقياس شدة التمرين " وتتفق اغلب الدراسات على ان معدل ضربات القلب يزداد خلال الجهد البدني وان هذه الزيادة تتناسب طردياً مع شدة الجهد المبذول ، أما مؤشر معدل نبضات القلب قبل الجهد فإن الفرضية العامة لم تتحقق وذلك لأن معدل نبضات القلب قبل الجهد يكون اللاعب في حالة راحة حيث لم نجد فروق ذات دلالة إحصائية . أما المؤشر الوظيفي للقدرة اللاهوائية فإن الفرضية العامة لم تتحقق حيث لم نجد فروق ذات دلالة إحصائية وهو ماتم طرحه في الدراسات :

" محمد علي محمود" تحت عنوان الدراسة "تأثير برنامج تدريب مقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم." " علي عطشان خلف المشرفاوي تحت عنوان " بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري على وفق جهد جولات النزال للملاكمين الشباب " " م.م. علي أحمد نجيب العوادي" تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعبين الشباب لنادي اليقظة لكرة السلة" -ويرجع الباحث هذا ربما الى :
-خضوع المجموعة الى نفس العمل .

- تقارب مستوى اللاعبين من حيث القدرات البدنية وفي مؤشر القدرة الهوائية واللاهوائية .
- فاعلية المناهج المنفذة من قبل المدرب والتي ادت الى تحسن قابلية اللاعب وزيادة قدرته الوظيفية.

فهرس الموضوعات

1- استنتاجات عامة :

على ضوء نتائج الدراسة وفي حدود عينة البحث نستنتج مايلي :

- 1 - هنالك فروق في بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة لفرق عينة البحث
- 2- عدم وجود فروق بين شوطي المباراة لفاعلية الاداء لدى افراد العينة .

ويفسر الباحث وجود فروق نتيجة للتكيفات الفسيولوجية للاجهزة الوظيفية لعينة البحث ولتعرضهم للمناهج التدريبية الصحيحة والتي رفعت من مستوى التكيف في اجهزة الجسم والتغيرات الحاصلة في الجوانب الوظيفية والطبيعة الفسيولوجية لكل لاعب ، نتيجة استخدام الحمل البدني ولا تحدث الا بعد مرور فترات طويلة من التدريب حيث تتخذ عمليات التكيف شكل موجات متتابعة في توقيتات معينة وفي حالة غياب الحمل التدريبي تختفي هذه النتائج بصورة تدريجية .

وقد يعود سبب ذلك في عدم وجود فروق بين شوطي المباراة الى بذل اللاعبين قصارى جهدهم لتحقيق الانجاز الجيد و هو نتاج للترابط الجيد بين المستويات البدنية والمهارية والخططية والنفسية مما يجعلهم يتمتعون بمستوى جيد وصفات بدنية متقاربة .

2- إقتراحات :

- 1- ضرورة استخدام الاختبارات الوظيفية قيد الدراسة من قبل المدربين عند التدريب ومراقبة معدل نبضات القلب بصفة دورية لتقوم المناهج التدريبية والوقوف على الحالة الفسيولوجية للاعبين .
- 2- تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة السرعة وتحمل السرعة والتحمل العام خلال المناهج التدريبية وذلك لارتباطها بمعدل ضربات القلب وعملية الاستشفاء مع ضمان الانتظام في التدريب .
- 3- ضرورة استخدام المدربين لاستمارة فاعلية الاداء المعدل من قبل الباحث لغرض تحليل اداء اللاعبين والتغلب على نواحي القصور وتدعيم النواحي الايجابية وان تكون فاعلية الاداء هي المحك الرئيسي لاختيار اللاعبين خلال المباريات.
- 4- التاكيد على فتح الدورات التطويرية والتدريبية لمدربي كرة القدم بالاستعانة بخبراء اللعبة من الدول المتقدمة في مجال كرة القدم وبالاخص في مجال علم الفسيولوجيا لتوضيح اهمية المؤشرات الوظيفية اثناء التدريب والمنافسات .
- 5 - تشكيل لجان فنية في التحليل النواحي المهارية والخططية للاعبين اثناء المباراة لمعرفة نقاط القوة والضعف لديهم والعمل على تلافيتها اثناء الوحدات التدريبية واعداد فريق متكامل .
- 6 - عمل اختبارات دورية للاعبين وتثبيتها في سجلات خاصة لمعرفة مستوى ادائهم اثناء التدريب ومقارنتها مع مستوى ادائهم خلال المباراة لتثبيت مستوى المنهج التدريبي

7- ضرورة عمل بحوث ودراسات مشابحة في هذا المجال لتحديد نواحي الضعف والقوة من اجل النهوض بواقع الرياضة نحو الامام مقارنة بالدول المتقدمة.

3- الافاق المستقبلية :

- القضاء على العشوائية في التدريبات وخاصة فيما يخص العمل البدني ويكون حسب الطبيعة الفيسيولوجية والقدرات الوظيفية لكل لاعب.
- تسهيل عمل المدربين حيث يقوم اللاعبون بالخضوع للاختبارات الدورية و توفير سجلات خاصة للاعبين ومتابعتهم أثناء التدريب لتكييف المنهج التدريبي حسب قدرات اللاعبين .
- يجب على المدرب الامام بمجال علم الفيسيولوجيا واهمية المؤشرات الوظيفية للعمل على رفع مستوى اللاعبين خلال التدريب .

قائمة المراجع

قائمة المراجع و المصادر المعتمدة في الدراسة :

- القرآن الكريم

1- قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح , محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم , دار الفكر العربي , القاهرة . 1997 .
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة , دار المعارف , الاسكندرية , 1985 .
- 3- ابو العلا احمد عبد الفتاح , ابراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1994 .
- 4- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 .
- 5- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة , دار الفكر العربي , القاهرة , ط2 , 1985 .
- 6- ابو العلا احمد , احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية , ط1 , دار الفكر العربي , 1993 .
- 7- احمد محمد خاطر , علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي , القاهرة , القاهرة , دار المعارف , 1978 .
- 8- احمد امين , محمد عبد العزيز سلامة : كرة القدم للناشئين , الاسكندرية , الفنية للطباعة والنشر , 1986 .
- 9- اياد عبد الكريم العزاوي , , و داد المفتي : كرة القدم , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1989 .
- 10- ايمان حسين الطائي : علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالاداء الفعلي بكرة اليد , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد , 1999 .
- 11- احسان محمد حسن , عبد المنعم الحسيني : طرائق البحث الاجتماعي , جامعة الموصل , الموصل , 1982 .
- 12- تودياس يولتافسكي : نظرية التدريب الرياضي , ترجمة طارق الناصري , بغداد , مطبعة الشعب , 1976 .
- 13- ثامر محسن واخرون : الاختبارات والتحليل بكرة السلة , مطبعة جامعة الموصل , 1991 .
- 14- جي.أ. جي . كرين : اسس الفسلجة السريرية , ترجمة ظافر الياسين , مطبعة جامعة بغداد , 1999 .
- 15- جابر عبد الحميد , احمد خيرى : مناهج البحث في التربية الرياضية , مطابع جامعة الموصل , 1988 .
- 16- جمال محمد عبد الدين , دراسات معملية في بيو ميكانيك الحركات الارضية , الاسكندرية , 1980 .
- 17- جيس نابتون : ضغط الدم المرتفع , ترجمة ليلي محمد . ط1 , دار الشروق , الكويت , 1983 .
- 18- حمه نجم الجاف , صفاء الدين طه محمد : الطب الرياضي والتدريب , مطبعة جامعة صلاح الدين , اربيل , 2001 .
- 19- حسن احمد الشافعي : الرياضة والقانون , شركة سعيد رافت للطباعة , 1977 .
- 20- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع , مكتبة القاهرة الحديثة , مصر , 1989 .
- 21- ذوقان عبيدان واخرون : البحث العلمي , مفهومه , ادواته , اساليبه , القاهرة , دار الفكر العربي , 1988 .

- 22- حمدي أحمد ، غازي السيد يوسف : تأثير حمل بدني على بعض وظائف الجهاز الدوري ومكونات الدم لدى ناشئي الجمباز وكرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الخامس ، جامعة حلوان ، 1990 .
- 23- ريسان خريط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 1995 .
- 24- ريسان خريط مجيد : فسيولوجيا الرياضة ، جامعة بغداد ، 2002 .
- 25- ريسان خريط مجيد: التحليل البيو كيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي ، دار الحكمة ، البصرة ، 1991 .
- 26- ريسان خريط مجيد ، مؤيد عبد الله جاسم : التمارين الفردية بكره السله ، مطابع التعليم العالي . الموصل ، 1990 .
- 27- ريسان خريط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل ، الموصل ، 1988 .
- 28- رافع صالح الكبيسي : تطور العمل الوظيفي والصفات والقياسات للقلب بتاثير تدريب المطاولة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1993 .
- 29- رعد جابر باقر ، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكره السله ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 .
- 30- رعد جابر باقر ، عبد الحكيم محمد : الاعداد الفرقي لكره السله ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 .
- 31- سليمان علي حسين : المدخل الى التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، 1983 .
- 32- سلمى نصار واخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، القاهرة ، دار المعارف ، 1982 .
- 33- سعد فاضل عبد القادر : تقويم فاعلية الاداء المهاري للاعبي كره السله في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1993 .
- 34- سميرة عرابي ، غازي الكيلاني : اثر برنامج تدريبي بشدتين مختلفتين على بعض المتغيرات الفيسيولوجية في السباحة ، المؤتمر العلمي الثالث ، ج 1 ، عدد خاص ، 1996 .
- 35- صفاء رزوقي المرعب : مقدمه الكيمياء و الرياضة ، مؤسسة دار الكتب والطباعة والنشر ، ب ، ت . 1987 .
- 36- صلاح عطية واخرون : دراسة تحليلية لمعرفة فاعلية استخدام الهجوم السريع لكره السله لفرق منتخبات الشباب العربي ، مجلة دراسه وبحوث التربية الرياضية ، العدد الثالث ، جامعه البصرة 1990 .
- 37- عزت محمود كاشف : دراسة ديناميكية تطوير بعض القياسات الجسمية والبدنية الفسلوجية للمشتغلين بالعمل الذهني ، مجلة علوم وفنون ، المجلد الاول ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، 1989 .
- 38- عبد الجليل الزوبعي واخرون : الاختبار والمقاييس النفسية ، دار الكتب لطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .
- 39- عايد فضل ملحم : الطب الفسيولوجي قضايا مشكلات معاصرة ، الاردن و دار الكندي للنشر والتوزيع ، 1999 .

- 40- عصام عبد الخالق : علم التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط 9 ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 41- عمار جاسم مسلم : تأثير الحمل البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية لجهاز الدوران والكتروليات الدم وعلاقتها بقياسات عضلة القلب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2001 .
- 42- فاروق عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، وطبعة امبابية ، القاهرة ، 1983 .
- 43- فاضل سلطان شريدة : وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط 1 ، مطبعة دار الهلال ، الرياض ، 1990 .
- 44- فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 .
- 45- فائز بشير حمودات واخرون : اسس ومبادئ كرة السلة ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 .
- 46- قاسم المندللاوي ، محمود الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، جامعة الموصل ، 1987 .
- 47- قاسم المندللاوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1989 .
- 48- قاسم المندللاوي واخرون : الاسس التدريبيه لفعاليات العاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1990 .
- 49- قاسم المندللاوي ، احمد سعيد احمد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، 1979 .
- 50- قاسم المندللاوي ، وجيه محبوب : المدخل في علم التدريب الرياضي ، ج 1 ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982 .
- 51- قاسم حسن حسين : تعليم قواعد اللياقة البدنية ، ط 1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، عمان ، 1998 .
- 52- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط 1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- 53- قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- 54- قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر والتوزيع ، الموصل ، 1990 .
- 55- كمال درويش واخران : الحمل البدني والتكيف ، دراسة مرجعية، المجلد الثالث ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ، القاهرة ، 1992 .
- 56- كاظم الربيعي ، موفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، 1988 .
- 57- لطفي محمد كمال : دراسة بعض المتغيرات البيولوجية وعلاقتها بمستوى الاداء للاعب كرة القدم بالمملكة العربية المتحدة ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1992 .

- 58- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط1, مصر , دار المعارف , 1979 .
- 59- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات , ط4 , القاهرة , دار المعارف , 1979 .
- 60- محمد حسن علاوي , ابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي , القاهرة , 1984 .
- 61- محمد حسن علاوي , ابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب , دار الفكر العربي , القاهرة , 2000 .
- 62- محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس , ط1 دار الفكر العربي , القاهرة , 1979 .
- 63- محمد حسن عداي فؤاد شمعون : علم الفسيولوجيا , ج1 دار الكتب , الموصل , 1987 .
- 64- محمد حسن ابو عبية : كرة السلة الحديثة , دار المعارف , مصر , 1975 .
- 65- محمد جاسم الياسري , مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية , مؤسسة العراق للنشر والتوزيع , ط1 , عمان , 2001 .
- 66- محمد محمود احمد : نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الجوي على الرياضيين , دار الفكر للطباعة , عمان , 1998 .
- 67- محمد سمير سعد الله : علم وظائف الاعضاء والجهد البدني , ط3 , جامعة الاسكندرية , 2000 .
- 68- محمد سليم صالح , عبد الرحمن عنبر : علم حياة الانسان , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1982 .
- 69- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة , جامعة حلوان , القاهرة , ط1 , 1998 .
- 70- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى , الكويت , دار العلم , 1990 .
- 71- محمد عبد الرحيم : الاساليب المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة , ط2 , نشأة المعارف , الاسكندرية , 2003 .
- 72- محمد عبد الرحيم : دراسة حول اقتصاديات التمرير من الناحية التكتيكية , بحث منشور بالمجلة العلمية لكلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية , 1989 .
- 73- محمد عبد الرحيم : دراسة اقتصادية التمرير بكرة السلة , المؤتمر العلمي الاول لكلية التربية الرياضية , الاسكندرية , العدد الاول , 1986 .
- 74- محمد عبد الرحيم : دراسة بعض انواع الخداع بالكرة قبل التصويب للاعب الارتكاز في كرة السلة , بحث منشور , مجلة نظرية وتطبيقات , كلية التربية الرياضية و الاسكندرية , 1990 .
- 75- محمد حسن ابو عبية : تدريب المهارات الاساسية بكرة السلة , دار المعارف , مصر , 1997 .
- 76- مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرّب والمدرّس , دار الفكر العربي و القاهرة , 1999 .
- 77- مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة , دار الفكر العربي , القاهرة , 1997 .

- 78- مصطفى محمد ذياب : مقارنة بين طريقتين لتحديد مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين لتلاميذ المرحلة الاعدادية 14 سنة , المؤتمر العلمي الثالث لبحوث التربية الرياضية , مطبعة السلام , 1982 .
- 79- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة , دار الفكر العربي , 1998 .
- 80- مهدي نجم واخران : التقدم في مراحل تدريس كرة القدم, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1988 .
- 81- مؤيد عبد الله جاسم , فائز بشير حمودات : كرة القدم , ط2, الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999 .
- 82- نزار الغالب , محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية , جامعة بغداد , 1981 .
- 83- هزاع محمد الهزاع : تجارب علمية في وظائف الجهد البدني , الاتحاد السعودي للالعاب الرياضية , السعودية , 1997 .
- 84- هارة , اصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف , مطابع التعليم العالي , الموصل , 1990 .
- 85- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه , بغداد و دار الحكمة للطباعة والنشر , 1993 .
- 86- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه , دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل , 1993 .
- 87- يوسف البازي , مهدي نجم : المبادئ الاساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية , بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1988 .
- 88- يوسف البازي , مهدي نجم : التكتيك في كرة السلة , مطبعة جامعة بغداد , بغداد , 1979 .
- 89- ياسين محمد : إمراض القلب والشرايين , بيروت , دار الحكمة اللبناني , 1981 .

2- قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Bernc , R, m and Lary , physiology , The C.V. Mos by co. 1983
- 2- Bob Cousey , & frand powr .Basketball concepts and techniques All ya and Bacon , Inc , Boston , 1997.
- 3- Cox m : Exercise Mild coronary ar tery disease phys sport mod 1994.
- 4- Fox ,E, and , Mathews , the Physiological Basis of Physical and athletics (3rd , ed) sourders college publishing Philadelphia , 1981 .
- 5- Gentile ,Am, awording model of skill acquisitions with application to teaching ,ane .st , 1972 .

- 6- Gerard .J. T and Nicholas P.A principles of Antony and physiology .Fourth Edition happer and row Publishers , New york , 1984.
- 7- Hagbery .J.M . Exercise Fithnce and Hyper tension , in Exercise Fithnce and health end bouchandetal .1990 .
- 8- james , Hamprey . Sport skill of Boys and Girls .library of congress ,U.S.A . 1980 .
- 9- Lakvolvi , Lazio .Basketball .Frankfort , Mein lampert verlay . 1978 .
- 10- Larry .G .S . Essential of exercise physiology . Burgess publishing company .1981 .
- 11- Selye .h. (cop . sit) . 1956 .
- 12- Seatt K. Poweas Edward , Howley , Contribion of Ahegrobic Aerobic Enuqq Producation During Varuias Sport Events . U.S.A , 2001 .
- 13- Thorp , G.D, et , al, : test ,J. sportmed . physical fitness . 1985 .
- 14- Vic Ambler . Basket ball, WM.c. brown publishers , 10 wa , 1984 .
- 15- Willmore , in, costill , dl, over turning physiology of sport and exercise champignon . 1994

3- قائمة الدوريات والمجلات العلمية :

1. جريدة الرأي، العدد 11.20.11 جانفي 2002.
2. رضوان بوحنيكة، "جريدة الهداف" العدد 29، 226 مارس 2003
3. السعيد خباطو "مقابلة صحفية"، جريدة الشباك، العدد 3، 206 أوت 1997
4. مجلة الحوادث "العدد 23، 118، 23 ماي 1986، الجزائر
5. مجلة الوطن العربي، العدد 109، الصادرة في 23 أفريل 2000، الجزائر
6. محمد منصور، "الكرة الجزائرية فوز مستحق" جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993.
7. مظفر عبد الله شفيق : قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة
مجلة الاتحاد العربي لكرة القدم ، العدد العاشر ، 1983 .
8. علي بشير الغاندي ، هلال شوكت عبد : علم وظائف الاعضاء واللياقة البدنية ، ط 1 ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، 1997 .

4- قائمة الاطروحات والرسائل العلمية :

1. أطروحة دكتوراه " حسين علي حسن العلي " عنوان الدراسة " تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية " اطروحة مقدمة لنيل الدكتوراه جامعة بغداد سنة 2000م.
2. أطروحة دكتوراه " محمد علي محمود " عنوان الدراسة " تأثير برنامج تدريب مقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم " أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه كلية التربية البدنية جامعة القاهرة 1998م.
3. اطروحة دكتوراه " محمد عبد العزيز سلامة " بعنوان " اثر استخدام بعض المشيرات السمعية والبصرية على دقة التصويب بكرة السلة " كلية التربية الرياضية , الاسكندرية , جامعة حلوان , 1983 .
4. رسالة ماجستير " طارق حسن رزوقي " عنوان الدراسة " اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح بثلاث أساليب على جهاز السير المتحرك على بعض المؤشرات الوظيفية لعدائي المسافات الطويلة " أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد سنة 2005م.
5. رسالة الماجستير " م.م. علي أحمد نجيب العوادى " عنوان الدراسة " أثر برنامج تدريبي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعبين الشباب لنادي اليقظة لكرة السلة " دراسة مقدمة لنيل شهادة الماجستير جامعة اليمن 2009م.
6. رسالة ماجستير " علي عطشان خلف الشرفاوي " عنوان الدراسة " بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري على وفق جهد جولات النزال للملاكمين الشباب أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير كلية التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد سنة 2011م.
7. رسالة ماستر " خالد زياد " عنوان الدراسة " فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة " دراسة لنيل شهادة الماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح ورقلة 2012م
8. رسالة ماجستير غير منشورة " احمد ناجي محمود " بعنوان " القابلية الاوكسجينية عند العدائين العراقيين في ركض المسافات الطويلة " كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 1988 .
9. رسالة ماجستير " محمود موسى العكيلي " بعنوان " تقويم فاعلية مستوى الاداء الفني للاعب الخبط الخلفي بكرة اليد " كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 1995 .
10. رسالة ماجستير غير منشورة " معتز يونس ذنون " بعنوان " تحليل اللعب الهجومي لفرق اندية الدرجة الاولى بكرة القدم " جامعة البصرة , 1989.

الملاحق

-الملاحق:

-معلومات خاصة بلاعبي فريق آمال أمل بوسعادة U21

| تاريخ الميلاد | الطول (م) | الوزن (كغ) | لاعبي الفريق |
|--------------------|-----------|------------|------------------------|
| 1996/08/04 بوسعادة | 1.87 | 79 | 1- عمر منصور |
| 1995/10/19 بوسعادة | 1.67 | 65 | 2- يجياوي عادل |
| 1995/10/07 بوسعادة | 1.78 | 72 | 3- بن مخلوف جمال الدين |
| 1995/07/31 بوسعادة | 1.85 | 71 | 4- نويقة حمزة |
| 1996/01/11 بوسعادة | 1.69 | 63 | 5- سليمان يونس |
| 1996/01/07 بوسعادة | 1.74 | 65 | 6- دالي مصطفى |
| 1995/04/07 بوسعادة | 1.75 | 68 | 7- بوبكري ياسين |
| 1995/09/17 بوسعادة | 1.81 | 75 | 8- خيراوي مصطفى |
| 1995/06/15 بوسعادة | 1.87 | 77 | 9- بن سعدي احمد |
| 1995/04/22 بوسعادة | 1.69 | 66 | 10- بوهالي محمد |
| 1995/03/12 بوسعادة | 1.88 | 64 | 11- شيخ عمورة |
| 1995/08/05 بوسعادة | 1.76 | 74 | 12- القالي محمد |
| 1995/04/06 بوسعادة | 1.80 | 67 | 13- بن حوحو عماد |
| 1995/12/14 بوسعادة | 1.77 | 79 | 14- بلخيري محمد |
| 1996/04/17 بوسعادة | 1.69 | 66 | 15- بلواضح صلاح الدين |

| | | | |
|--------------------|----|------|-----------------------------|
| 16- شراك محفوظ | 68 | 1.65 | 1995/02/21 بوسعادة |
| 17- قطو صلاح | 71 | 1.82 | 1996/01/22 بوسعادة |
| 18- حساني صالح | 70 | 1.75 | 1995/02/23 بوسعادة |
| 19- بوبكري امين | 68 | 1.76 | 1995/07/25 بوسعادة |
| 20- عجاج أسامة | 70 | 1.80 | 1996/02/06 بوسعادة |
| 21- قريشي خليل | 65 | 1.69 | 1996/08/13 بوسعادة |
| 22- حلي مصطفى | 78 | 1.76 | 1995/07/19 بوسعادة |
| 23- قشة حسام الدين | 79 | 1.81 | 1996/10/22 أولاد جلال بسكرة |
| 24- خيراوي مصطفى | 77 | 1.74 | 1996/03/09 بوسعادة |
| 25- الباهي محمد | 68 | 1.79 | 1995/04/19 بوسعادة |

ملحق رقم (1)

- ملحق

- استمارة ملاحظة تقيس فاعلية أداء لاعبي كرة القدم:

اسم اللاعب:

المركز في اللعب:

وقت الاشتراك في اللعب:

التاريخ:

| الرقم | فاعلية الأداء | حالات اللعب الفعلي في المباراة | الشوط الأول | الشوط الثاني |
|-------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|
| 1 | الإيجابي | التهديف الناجح | | |
| 2 | | التمرير الناجح | | |
| 3 | | استعادة الكرة | | |
| 4 | | التوغل الناجح | | |
| 5 | | هجوم مرتد | | |
| 6 | | الاحتفاظ بالكرة | | |
| 7 | | التموضع الجيد | | |
| 1 | السلبي | التهديف الفاشل | | |
| 2 | | التمرير الخاطئ | | |
| 3 | | فقدان الكرة | | |
| 4 | | التوغل الفاشل | | |
| 5 | | هجوم مرتد فاشل | | |
| 6 | | احتفاظ بالكرة سلبي | | |
| 7 | | التموضع الخاطئ | | |

ملحق رقم (2)

ملخص الدراسة :

-عنوان الدراسة :

-دور بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية على آمال أمل بوسعادة

-أهداف الدراسة :

- التعرف على الفروق بين المجموعات لبعض مؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لعينة البحث

- التعرف على الفروق في فاعلية الأداء لشوطي المباراة لعينة البحث

-اشكالية الدراسة :

-هل توجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم؟

-فرضيات الدراسة :

-الفرضية العامة :

-توجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

-وجود فروق في بعض المؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء لعينة البحث .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الأداء بين شوطي المباراة لعينة البحث.

- عينة الدراسة: آمال فريق أمل بوسعادة لكرة القدم

المنهج : استخدام المنهج الوصفي

أدوات الدراسة :

-طريقة التحليل البيولوجي الجغرافي - الاختبارات البدنية - استمارة ملاحظة

النتائج المتوصل إليها :

- يوجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الاداء لدى لاعبي كرة القدم

-لا يوجد فروق في فاعلية الاداء بين شوطي المباراة لعينة البحث

أهم الاستنتاجات:

- يعود سبب في وجود فروق في بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة لفرق عينة البحث نتيجة للتكيفات

الفسيولوجية للاجهزة الوظيفية لعينة البحث ولتعرضهم للمناهج التدريبية الصحيحة.

- عدم وجود فروق بين شوطي المباراة لفاعلية الاداء لدى افراد العينة يعود الى بذل اللاعبين قصارى جهدهم لتحقيق الانجاز

الجيد طوال المباراة .

أهم الإقتراحات :

- ضرورة استخدام الاختبارات الوظيفية قيد الدراسة من قبل المدربين والوقوف على الحالة الفسيولوجية للاعبين .

- ضرورة عمل بحوث ودراسات مشابهة.

التأكيد على فتح الدورات والتدريبية لمدربي كرة القدم لتوضيح اهمية المؤشرات الوظيفية اثناء التدريب والمنافسات

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: Le rôle de certains indicateurs fonctionnels sur l'efficacité de la performance des joueurs de football- Une étude de terrain sur les espoirs d'espoir Boussaâda.

Objectifs de l'étude:

-Pour identifier les différences entre certains des groupes fonctionnels sur l'efficacité des indicateurs de performances pour l'échantillon de recherche.

-Pour identifier les différences dans l'efficacité de la performance à mi-temps à l'échantillon de recherche.

Problématiques de l'étude:

-Y a-t-il des différences dans certains indicateurs fonctionnels de l'efficacité de la performance des joueurs de football?

Hypothèses de l'étude:

Hypothèse générale:

-L'existence de quelques différences dans les indicateurs de performance fonctionnels sur l'efficacité des joueurs de football.

Hypothèses partielles:

-L'existence de quelques différences dans les indicateurs fonctionnels et la performance effective de l'échantillon de recherche.

-L'existence d'une signification statistique dans l'efficacité de la performance à mi-temps pour goûter les différences.

L'échantillon de l'étude: les espoirs de l'espoir équipe de football Boussaâda

Approach: Utiliser approche descriptive.

Outils de l'étude: Analyse bibliographique - Essais physiques- Formulaire de note

Résultats atteints à:

-Il existe des différences dans certains indicateurs fonctionnels de l'efficacité de la performance chez les joueurs de football.

-Il n'y a pas de différence dans l'efficacité de la performance à mi-temps à l'échantillon de recherche.

Les conclusions les plus importantes:

-Parce que de retour dans la présence de différences dans certains indicateurs fonctionnels chez les joueurs de football dans le cadre des équipes d'étude de goûter à la suite des adaptations physiologiques des dispositifs fonctionnels à l'échantillon et soumis à des programmes de formation adéquate.

-Aucune différence entre les deux moitiés du match pour l'exécution efficace des joueurs Aaudaly échantillons font de leur mieux pour obtenir un bon rendement tout au long du jeu.

Les suggestions les plus importantes:

-La nécessité d'utiliser des tests fonctionnels à l'étude par les formateurs et se tenir debout sur l'état physiologique des joueurs.

-La nécessité d'un travail de recherche et des études similaires.

-L'accent mis sur les entraîneurs de football ouvert des sessions de formation pour expliquer l'importance des indices fonctionnels pendant l'entraînement et les compétitions.

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2016/2015] على شكل word

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل: 11/D10/779

الباحث (ة): مباركي صلاح الدين

تاريخ المناقشة: 2016/06/01

عنوان الرسالة : دور بعض المؤشرات الوظيفية (معدل نبض القلب ، القدرة الهوائية ، القدرة اللاهوائية) على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم /دراسة ميدانية نادي أمل بوسعادة/ صنف آمال

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د/ بن سالم سالم

عدد الصفحات : 93 ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص : تحضير بدني وذهني فرع : تدريب رياضي

ملخص الدراسة :

– عنوان الدراسة :

– دور بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم – دراسة ميدانية على فريق آمال أمل بوسعادة

– أهداف الدراسة :

– التعرف على الفروق بين المجموعات لبعض مؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لعينة البحث

– التعرف على الفروق في فاعلية الأداء لشوطي المباراة لعينة البحث

– اشكالية الدراسة :

– هل توجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم؟

– فرضيات الدراسة :

– الفرضية العامة :

– توجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

– الفرضيات الجزئية:

– وجود فروق في بعض المؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء لعينة البحث .

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الأداء بين شوطي المباراة لعينة البحث.

– عينة الدراسة: آمال فريق أمل بوسعادة لكرة القدم

– المنهج : استخدام المنهج الوصفي

– أدوات الدراسة :

– طريقة التحليل البيليوغرافي – الاختبارات البدنية – استمارة ملاحظة

النتائج المتوصل إليها:

-يوجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الاداء لدى لاعبي كرة القدم

-لايوجد فروق في فاعلية الاداء بين شوطي المباراة لعينة البحث

أهم الاستنتاجات:

- يعود سبب في وجود فروق في بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة لفرق عينة البحث نتيجة للتكيفات

الفسولوجية للاجهزة الوظيفية لعينة البحث ولتعرضهم للمناهج التدريبية الصحيحة.

- عدم وجود فروق بين شوطي المباراة لفاعلية الاداء لدى افراد العينة يعود إلى بذل اللاعبين قصارى جهدهم لتحقيق الانجاز

الجيد طوال المباراة .

أهم الاقتراحات :

-ضرورة استخدام الاختبارات الوظيفية قيد الدراسة من قبل المدربين والوقوف على الحالة الفسيولوجية للاعبين .

-ضرورة عمل بحوث ودراسات مشابهة.

التاكيد على فتح الدورات والتدريبية لمدربي كرة القدم لتوضيح أهمية المؤشرات الوظيفية اثناء التدريب والمنافسات

كلمات المفاتيح: كرة القدم ، المؤشرات الوظيفية، معدل نبض القلب ، القدرة الهوائية ، القدرة اللاهوائية، فاعلية الداء

بالفرنسية

Mots clés:

بالإنجليزية

Keywords:

جاء هذا البحث في فصول:

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني الإطار العام دراسة

أما الفصل الثالث : تطرقنا إلى الاجراءات الميدانية للدراسة :

الفصل الرابع: عرض النتائج و مناقشتها

وفي الفصل الخامس فتطرقنا إلى الاستنتاجات و الاقتراحات

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها

- يعود سبب في وجود فروق في بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة لفرق عينة البحث نتيجة للتكيفات الفسيولوجية للاجهزة الوظيفية لعينة البحث ولتعرضهم للمناهج التدريبية الصحيحة.

- عدم وجود فروق بين شوطي المباراة لفاعلية الاداء لدى افراد العينة يعود إلى بذل اللاعبين قصارى جهدهم لتحقيق الانجاز الجيد طوال المباراة .

توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

أهم المقترحات

- ضرورة استخدام الاختبارات الوظيفية قيد الدراسة من قبل المدربين والوقوف على الحالة الفسيولوجية للاعبين .
- ضرورة عمل بحوث ودراسات مشابهة.

التأكيد على فتح الدورات والتدريبية لمدربي كرة القدم لتوضيح أهمية المؤشرات الوظيفية اثناء التدريب والمنافسات