

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة التدريب الرياضي
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في التربية البدنية والرياضية
تخصص : تحضير بدني وذهني

دراسة بعض الخصائص البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة
القدم
حسب مستوى اللعب

دراسة مقارنة لفريقي وفاق المسيلة - اولمبي المسيلة فئة (11-13) سنة .

تحت إشراف

د. عبد الهادي

من إعداد الطالب :
الأستاذ :

مناع سفيان
حريزي

السنة الدراسية : 2016/2015

تشكرات

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلا الحمد لك خلقتنا و بين مخلوقاتك زرعتنا، الحمد لك بالعقل و النطق ميزتنا الحمد لك عدد خلقك و مداد كلماتك أعنتنا و بالعلم زودتنا... يقول الله سبحانه وتعالى في محكم تنزيله :

{ { لنن شكرتم لأزيدنكم } { } } و نتقدم مصداقا لقول النبي p :

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } { }

اتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة في هذا العمل سواء كان من قريب أو بعيد.

كما لا يفوتني أن نتقدم بأسمى معاني التقدير و الاحترام و العرفان إلى أستاذنا القدير

" **حريزي عبد الهادي** " المشرف على هذا البحث و الذي لم يبخل علي بالنصح و الإرشاد و التوجيه فما يسعني أن يديمه الله سبحانه شمعته تحترق لتضيء لنا نحن أبناء الوطن الدرب نحو السمو بأمتنا الجزائر إلى أعلى المراتب و أرقاها كما لا ننسى أن نشكر الأستاذ الفاضل " **مقاق كمال** " على المساعدات التي بذلها من أجلنا، كما أتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة الذين أشرفوا على تدريسي خلال السنوات الخمس و كل القائمين على مكتبة المعهد ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور وفي الأخير نحمد الله جلا و علا على السداد والتوفيق .

اهداء

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

إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) سورة الإسراء الآية 24.

إلى صاحبة أول اسم هدهدته شفتاي وأول مهد حنون لي في الحياة ... إلى التي أمدتني من نور قلبها يوم
أرضعتني من حليبها إلى أعلى ما أملك في الوجود أُمِّي الحبيبة ... إلى من حملتني وأحاطتني بحبها
وحنانها... إلى الصدر الدافئ الذي شملني بعطفه... إلى من كانت أنيس وحدتي في ظلام الأيام ... إلى من
تواسي أحزاني وتقاسمني أفراحي إنها وردة الحب وموجة القلب ... إليك أُمِّي الحبيبة ... إلى الإنسان المكافح
الشهم الذي ألبسني ثوب العلم ... إلى من عمل وجد ليدرسي... إلى من كان معي في كـ...
خطوة أخطوها... بتشجيعاته ودعاه المادي والمعنوي... إلى تساج رأسـي وسندي في
الحياة... إلى المعلم الشامخ ... إليك أبي العزيز ... إلى أعز الناس إلى قرة عيني أُمِّي أخي "أيوب"، إلى إلى
إخوتي حمزة ، جابر ، إلى من جمعني بهما رحم واحد الحبيبات صبرينة ، كلثوم إلى روح جدي الطاهرة
.. إلى جدي العزيزة "الربح" أطل الله في عمرها وإلى أعمامي و عماتي وأولادهم...و إلى جدي "عيسى"
والى جدي "زينب" إلى أخوالي وخالاتي وأولادهم حفظهم الله... إلى من جمعتني بهم مدرجات الجامعة إلى
كل الزملاء طلبة علوم التربية البدنية وخاصة طلبة فرع التدريب الرياضي... إلى كل الأساتذة، إلى من
أحببت وأحبوني إلى كل من ترك في أعماقي ذكريات جميلة، تجعلني أغوص بلياليها من حين إلى آخر
وأسعد بها وإلى كل من ذكرهم قلبي ونساهم قلبي إليكم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع ومزيد من التوفيق
إن شاء الله...والحمد لله رب العالمين...

فهرس المحتويات

- العنوان
- كلمة شكر .
- الإهداء .
- فهرس المحتويات .
- قائمة الجداول .
- قائمة الأشكال .
- مقدمة .

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

01	- مفهوم الخصائص البدنية ومرادفاتها .
01	- 1-1 الخصائص .
01	- 2-1 القدرة .
01	- 3-1 السمة .
01	- 4-1 الصفة .
01	- 5-1 العنصر .

02	- 2- الخصائص البدنية للاعب كرة القدم .
02	- 1-2 السرعة .
03	- 2-2 المرونة .
04	- 3-2 الرشاقة .
05	- 4-2 القوة .
06	- 5-2 التحمل .
07	- 3- أهمية الخصائص البدنية للاعب كرة القدم .
08	- 4 المهارات الأساسية للاعب كرة القدم .
08	- 1-4 تقسيم المهارات الأساسية .
08	- 1-1-4 المهارات الأساسية بدون كرة .
08	- 1-1-1-4 الجري وتغيير الاتجاه .
09	- 2-1-1-4 الوثب(الارتقاء)
09	- 3-1-1-4 الخداع والتمويه بالجسم .
09	- 4-1-1-4 وقفة اللاعب المدافع .
09	- 2-1-4 المهارات الأساسية بالكرة .
09	- 1-2-1-4 التمرير .

10	- 4-2-1-2 استقبال الكرة .
11	- 4-2-1-3 الجري بالكرة .
12	- 4-2-1-4 المراوغة (الجري وتغيير اتجاه) .
13	- 4-2-1-5 التصويب .
14	- 4-2-1-6 ضرب الكرة بالرأس
14	- 5-كرة القدم .
14	- 5-1 في الجزائر .
15	- 5-2 مدارس كرة القدم .
15	- 5-3 المبادئ الأساسية لكرة القدم .
16	- 5-4 صفات لاعب كرة القدم
16	- 5-4-1 الصفات البدنية .
16	- 5-4-2 الصفات الفيزيولوجية
17	- 5-4-3 الصفات النفسية .
17	- 6-أبعاد ملعب كرة القدم .
18	- 7-قوانين كرة القدم .
20	- 8-المرحلة العمرية (11-13) سنة .
20	- 8-1 خصائص مرحلة السنية (11-13) .
20	- 8-1-1 نقص القدرة على التحكم الحركي .
20	- 8-1-2 التعارض(التضاد) في السلوك الحركي العام .
20	- 8-1-3 الارتباك الحركي العام .
21	- 8-1-4 افتقار للرشاقة .
21	- 8-1-5 نقص هادفية الحركات .
21	- 8-1-6 الزيادة المفرطة في الحركات .
21	- 8-1-7 اضطراب القوى المحركة .
21	- 8-2 النمو الحركي .
21	- 8-3 النمو الجسمي .
22	- 8-4 النمو العقلي .
22	- 8-5 النمو الفيزيولوجي .
23	- 8-5-1 الخصائص الفيزيولوجية .
23	- 8-5-2 الطول والوزن .
23	- 8-5-2-2 العظم .
23	- 8-5-2-3 العضلات .
24	- 8-5-2-4 الدهون .

24	8-6- الخصائص الاجتماعية .
25	8-7- الخصائص النفسية .
25	8-8- الخصائص الانفعالية .
26	8-9- خصائص الأنشطة الرياضية عند مراهق الفئة العمرية (11-13) .
26	8-10- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية لمراهق الفئة العمرية (11-13) .
27	8-11- أهمية الأنشطة الرياضية عند مراهق الفئة العمرية (11-13) .
27	9-9- مستويات اللعب في كرة القدم .
27	9-1- كرة القدم للهواة .
27	9-1-1- الإطار القانوني للنادي الرياضي الهاوي .
27	9-1-2- اللاعب الهاوي .
28	9-1-3- مستويات اللعب في كرة القدم الجزائرية للهواة .
28	10-1- الدراسات السابقة .
28	10-1-1- الدراسة الأولى .
30	10-2- الدراسة الثانية .
31	10-3- الدراسة الثالثة .
31	10-4- الدراسة الرابعة .
32	10-5- الدراسة الخامسة .
34	10-6- الدراسة السادسة .
36	11- التعليق على الدراسات السابقة .
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
37	1- الكلمات الدالة في الدراسة .
37	1-1- الخصائص البدنية .
37	1-2- الخصائص المهارية .
37	1-3- كرة القدم .
38	1-4- الفئة العمرية (11- 13) سنة .
38	1-5- مستوى اللعب .
39	2- الإشكالية .
40	3- أهداف البحث .
40	4- أهمية البحث .
40	5- أسباب اختيار الموضوع .
40	6- فرضيات الدراسة .
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
42	1- الدراسة الاستطلاعية .
42	2- المنهج المتبع في الدراسة .

42	3- المجتمع وعينة الدراسة .
42	3-1 طريقة اختيار العينة .
42	3-2 ضبط متغيرات الدراسة .
42	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات .
42	4-1 طريقة التحليل البيلوغرافي .
43	4-2 طريقة القياس .
44	4-3 طريقة الاختبار .
44	4-3-1 الاختبارات البدنية .
44	4-3-1-1 اختبار المرونة .
45	4-3-1-2 اختبار الرشاقة .
46	4-3-1-3 اختبار السرعة .
47	4-3-2 الاختبارات المهارية .
47	4-3-2-1 اختبار التمرير (الدقة) .
48	4-3-2-2 اختبار التصويب (الدقة) .
50	4-3-2-3 اختبار اكراموف " الجري و تغيير الاتجاه بالكرة " .
51	4-4 الخصائص السيكمترية للأداة .
51	4-4-1 صدق الاختبار .
52	4-4-2 ثبات الاختبار .
52	4-4-3 موضوعية الاختبار .
53	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة .
53	5-1 حدود الدراسة .
54	5-2 الاختبارات الخاصة بنادي وفاق المسيلة الفئة العمرية (11-13) سنة .
54	5-3 الاختبارات الخاصة بنادي اولمي المسيلة الفئة العمرية (11-13) سنة .
55	6- الأساليب الإحصائية .
55	6-1 المتوسط الحسابي .
55	6-2 الانحراف المعياري .
55	6-3 اختبار توزيع ستودنت .
56	6-4 معامل ارتباط بيرسون الخطي .
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
58	1- عرض وتحليل نتائج الفريقين في بعض القياسات الجسمية و الاختبارات المهارية والبدنية .
58	1-1 عرض وتحليل نتائج بعض القياسات الجسمية لفريقي وفاق المسيلة و اولمي المسيلة .
60	2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية لفريقي وفاق المسيلة و اولمي المسيلة .
63	3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية لفريقي وفاق المسيلة و اولمي المسيلة .
66	4-1 مناقشة النتائج .

66	1-4-1 مناقشة الفرضية الأولى .
67	2-4-1 مناقشة الفرضية الثانية .
68	3-4-1 مناقشة الفرضية الثالثة .
الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات	
70	1- الاستنتاجات عامة .
70	2- الاقتراحات .
71	3- الآفاق المستقبلية للدراسة .

- الخاتمة .
- المراجع المعتمدة في الدراسة .
- الملاحق .
- ملخص الدراسة .

قائمة الجداول	
28	1- يبين مستويات اللعب في كرة القدم الجزائرية للهواة .
48	2- يبين طريقة التنقيط لاختبار التمرير (الدقة) .
49	3- يبين طريقة التنقيط لاختبار التصويب (الدقة)
51	4- يبين الأسس العلمية للاختبارات البدنية .
52	5- يبين الأسس العلمية للاختبارات المهارية .
58	6- يبين نتائج القياسات الجسمية لفرق الدراسة (الطول , الوزن) .
60	7- يبين نتائج الاختبارات البدنية لفرق الدراسة (المرونة.السرعة.الرشاقة) .
63	8- يبين نتائج الاختبارات المهارية لفريقي وفاق المسيلة و اولمبي المسيلة .
قائمة الأشكال	
18	1- يوضح مقاييس وأبعاد ملعب كرة القدم .
43	2- يوضح جهاز قياس الوزن .
43	3- يوضح جهاز قياس الطول .
45	4- يوضح طريقة تنفيذ اختبار اثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف .
46	5- يوضح طريقة تنفيذ اختبار الرشاقة .
47	6- يوضح طريقة تنفيذ اختبار السرعة .
48	7- يوضح طريقة تنفيذ اختبار دقة التمرير .
48	8- يوضح طريقة تنفيذ اختبار دقة التصويب .
50	9- يوضح طريقة تنفيذ اختبار اكراموف للجري وتغيير الاتجاه .
59	10- يوضح نتائج قياسات الطول .
59	11- يوضح نتائج قياسات الوزن .
61	12- يوضح نتائج اختبار السرعة 20 متر .
62	13- يوضح نتائج اختبار المرونة .

62	14- يوضح نتائج اختبار الرشاقة .
64	15- يوضح نتائج اختبار التمرير (الدقة) .
65	16- يوضح نتائج اختبار التصويب (دقة) .
65	17- يوضح نتائج اختبار اكراموف للجري بالكرة .

لقد 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 يحبها 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 و الباحثون والمدربون بهذا 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 .

ويشير أبو العينين (1987) أن أساليب اللعب الحديثة قد أظهرت في كأس العالم و الدورات الأولمبية أهمية الحالة البدنية للاعب لما تتميز به هذا المباريات من إيقاع سريع لتحركات اللاعبين داخل الملعب وتنفيذ كمية كبيرة من العمل البدني المتميز بالشدة العالية والتي تظهر في سرعة أداء المهارات وبدايات الجري السريع وقوة الجسم التي تتضح في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس وسرعة تغيير المراكز و الاتجاهات كما يحدث في كثير من مهارات الخداع و السيطرة على الكرة و التمرير .

وتعتبر الخصائص البدنية القاعدة الأساسية للاعب كرة القدم وهي القاعدة التي تبنى عليها باقي الإعدادات الأخرى سواء المهارية أو الخططية أو النفسية فكلما كان اللاعب جاهزاً من الناحية البدنية كلما استطاع تطبيق المهارات بشكل أفضل مع الاقتصاد في بذل الجهد والدقة والانسيابية العالية لذلك اهتم الخبراء في تنمية الخصائص البدنية و بخاصة عند الناشئين من أجل الوصول إلى الإعداد المتكامل الشامل للناشئين من الناحيتين البدنية والمهارية مع عدم إغفال الناحية الخططية والنفسية .

كما تعتبر المراحل السنية الناشئة في كرة القدم القاعدة الأساسية للوصول باللاعب الى المستويات العالمية من خلال العمل على تثبيت و توجيه الأداء المهاري خاصة حين العمل في نفس الاتجاه على الجانب البدني و هذا ما أشارت إليه عدة دراسات في هذا المجال فكير حجم الملعب في كرة القدم يتطلب توفر المتطلبات البدنية على مستوى عال وه ما يستدعي من القائمين على شؤون الكرة الاهتمام جيداً بمهات الفئات السنية قصد إكساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين وهذا ما أشار إليه زاتسيورسكي سنة 1970 على أهمية التوافق العضلي العصبي و هذا لكبر مساحة الملعب التي تفرض بالضرورة مكونات بدنية أخرى كسرعة الجري و تغيير الاتجاه وكذلك احراز الأهداف تبرز أهمية المهارات كالدقة في التمرير والتصويب .

كما ويشير مختار و إبراهيم (1989) أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات حتى يمكن لهذا المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب وتلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في الإنجاز على أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة فكلما تحسنت الحالة البدنية للاعب تزيد من ثقته في نفسه مما يؤثر على أدائه إيجاباً ويرى بسطويس (1999) أن الخصائص البدنية الأساسية (القوة العضلية , السرعة , التحمل , المرونة , الرشاقة) هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص ذات العالقة بالمهارة .¹

¹ عمر إبراهيم محمد : الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم , مذكرة ماجستير , جامعة النجاح , فلسطين , 2012 .

إن الدراسة انصبت على موضوع هام جدا والمتمثل في : دراسة بعض الخصائص البدنية والمهارية لدى عند ناشئي كرة القدم

وقد ارتأيت تقسيم موضوع الدراسة إلى :

- الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة .
 - الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة .
 - الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة .
 - الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .
 - الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات .
- أملني في الختام أن احظى بنوع من التوفيق في هذا العمل البسيط وأن يعم نفعه على الجميع .

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- مفهوم الخصائص البدنية ومرادفاتها²

عمر إبراهيم محمد : الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم , مذكرة ماجستير , جامعة النجاح , فلسطين , 2012 . ص 12-13 . 2.

قبل البدء في مفهوم الخصائص البدنية وتحديد عناصرها وبيان حدودها أود أن يشير إلى مفهوم تلك الكلمات " الخصائص , القدرة , السمة , الصفة , العنصر " التي كثر استخدامها على نطاق واسع كمرادفات للخصائص في المراجع و الأبحاث العلمية في المجال الرياضي وبصفة خاصة مجالات الاختبارات و المقاييس و علم التدريب الرياضي حيث يتناسب مع مفهومه العلمي على أن يكون المرجع في ذلك ما تعنيه تلك الكلمات كمصطلحات في اللغة العربية واللغة الفرنسية واللغة الانجليزية ثم ما تشير إليه في المجال الرياضي بناؤه على الأبحاث والخبرات العلمية حتى يكون اجتهادنا مبني على أسس علمية ففي معاجم اللغة العربية اتفق أنيس وآخرون (1992) على الآتي :

1-1 الخصائص :

الخاصة نسب إلى الخاصة وهي بخلاف العامة وهو الذي تخص لنفسك وخاصة الشيء ما يختص به دون غيره أي التفرد فهي الاسم من الفعل خص وجمعها خصائص و الخصبة هي الصفة التي تميز الشيء وتحدده .

2-1 القدرة :

هي الطاقة و القوة على الشيء والتمكن منه أو تركه وتقاس بكمية العمل المنتج في وحدة زمنية أو هي للغنى والثراء , يقال رجل ذو قدرة أي ذو يسار وغني فهي الاسم من الفعل " قدر " بمعنى قدرت على شيء أي تمكنت منه وقويت عليه .

3-1 السمة :

وهي ما وسم به الإنسان أو الحيوان من ضروب الصور أي العالقة التي يعرف بها الشيء فهي الاسم من الفعل وسم , يسم وسم أي فعل له سمة يعترف بها .

4-1 الصفة :

هي الحالة التي يكون عليها الشيء حليته ونعته كالسواد والبياض والعلم والجهل فهي الاسم من الفعل وصف يصف وصفاً أي نعته بما فيه وهي عند النحويين النعت واسم الفاعل واسم المفعول واسم التفضيل .

5-1 العنصر :

هو الأصل والحسب يقال فلان كريم العنصر والجنس وفي الكيمياء مادة أولية لا يمكن تحليلها كيماوياً إلى ما هو أبسط منها وجمعها عناصر إلى المكونات الأولى للشيء .

ويعرف حسانين (1985) الخصائص البدنية بأنها المستوى الراهن من الوظيفة سواء كان متأثر بالتدريب أو لم يكن أو هي مصطلح يعبر عن المستوى الراهن للفرد على اختبار يقوم بأدائه , أو هي المستوى الراهن لمجموعة من السمات أو الخصائص التي تصف الفرد أو مجموعة من الأفراد (عقلياً , بدنياً , انفعالياً) .

ويعرف علاوي (1993) الخصائص البدنية بأنها عبارة عن استعداد الفرد لممارسة نشاط رياضي يتطلب مقدرة خاصة حيث إذا أعطي التدريب المناسب أمكنه التفوق وهما بذلك يتفوقون على المبدأ القائل بأن الخصائص الموجودة في الفرد في حاجة إلى تنمية وصقل بواسطة التدريب .

وتتفق المدارس الشرقية بزعماء كل من فيلن (1984) و هارا (1992) و ماتيفيف (1996) المدارس الغربية بزعماء كل من شميدت (1992) و ولمور و كوستل (1994) و فوكس (1989) في أن الخصائص الحركية تعتبر من أكثر المصطلحات البدنية شمولاً من حيث عدد العناصر المكونة لها وهي أكثر اتساعاً و شمولاً من اللياقة البدنية و اللياقة الحركية , وترتبط الخصائص البدنية ارتباطاً وثيقاً بالأداء الحركي والمهاري للأنشطة الممارسة المختلفة ويتضح ذلك جلياً في قدرة اللاعب أو الفرد في أن يكون متميزاً في أداء مهارة من المهارات الرياضية ويرجع سبب ذلك إلى الخصائص البدنية التي يمتلكها الفرد و التي تمكنه من هذا الأداء وبالتالي يمكن القول أن الخاصية صفة غير ظاهرة في اللاعب لا يمكن الكشف عنها إلا عن طريق الاشتراك في المباريات و الحركات مهارية في الأنشطة المختلفة وفي هذا الصدد يتفق كل من شميدت و جاهيو (1987) في أن الأداء الناجح للمهارات الحركية يرتبط بمدى توافر هذا الخصائص .

وتضيف الجبيلي (1982) أن الخصائص البدنية تعتبر إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي وهي الوسيلة الأولى والفعالة التي كلما ارتفع مستواها لدى الفرد الرياضي كلما أمكن الوصول لمستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود .

2- الخصائص البدنية للاعب كرة القدم :

1-2 السرعة :

تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن .

تعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة " .³

يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن .⁴ تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات .

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء و التحمل .⁵

- أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي :

1-1-2 سرعة الاستجابة (رد الفعل) :

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة مثلاً ، و الألعاب الأخرى فقد تكون سبباً في إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى .

إن الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العوامل الهامة ، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، وفي هذا المجال يلعب زمن الرجوع دوراً هاماً وعليه ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجوع ؛ زمن الرجوع البسيط و زمن الرجوع المركب (التمييزي) .⁶

2-1-2 السرعة الحركية :

أو يطلق عليها اسم الحركة الوحيدة ، وهي أحد أشكال السرعة وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير ، و الاستقبال وكسرعة الاقتراب و التوقف . أو تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة (القفز ، الضرب... الخ) مثل لاعب يصوب من مرة واحدة وآخر يصوب بعد أن يسيطر على الكرة .⁷

3-1-2 السرعة الانتقالية :

والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو حيث يعرفها هارا "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن "

ويقول عنها علاوي " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " ، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة

كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر ، 1997 ، ص 3.87

4 أبو علاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2003 ، ص 178.

5 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : المرجع السابق ، ص 178.

6 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : المرجع السابق ، ص 180.

و الدرجات. 8

- أهمية السرعة: 9

مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة .
تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .

كما وصفها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية " ففي مسح علمي أجري سنة 1978م أجمع 50% من 30 عالم على أنها المكونات الرئيسية للياقة البدنية ، كما أقر 9 علماء من 20 على أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977م كما أنها ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، ويمكن اعتبار القوة و السرعة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني ، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة يكون القدرة Power أو القوة الانفجارية ، كما إن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل.

2-2 المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب ، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي. 10

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لأخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة و الأمتطاط . 11
ويعرف زاتسيوركي المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع . 12

- أنواع المرونة :

1-2-2 المرونة الثابتة :

يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركات التي تحدث على المفصل حتما تكون مرتخية حيث يتحرك جزء من الجسم نتيجة فرد آخر أو قوة خارجية. 13

وتشمل المرونة الثابتة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة وثبات عند هذه النقطة بواسطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل في عملية التثبيت ومن هنا جاءت تسمية المرونة السالبة حيث يكون دور الفرد سلبي عند المدى الحركي الذي وصل إليه المفصل . 14

2-2-2 المرونة الحركية :

8 كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، مصر ، 1997 . ص 88 .

9 مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، جامعة حلوان ، مصر ، 2002 . ص 203 .

10 كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 91 .

11 ناسم حسن حسين ، منصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، العراق ، 1988 ، ص 25 .

12 محمد حسن علاوي : اختبار الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 48 .

كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر ، 1997 ، ص 87 . 13

أبو العلاء عبد القاتح : فسيولوجية التدريب ، دار الفكر العربي . القاهرة 1994 ، ص 51 . 14

ويطلق على هذا النوع مصطلح المرونة الإيجابية ويمكن تمثيلها بمدى الحركة التي تحدث عن طريق المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل نفس المفصل ويعتبر هذا النوع من المرونة أهم من النوع الأول بالنسبة للأداء الرياضي ، كما تشير المرونة الديناميكية إلى قوة المقاومة التي تحدث خلال مدى حركة المفصل التي لها علاقة وطيدة بمطاطية الأنسجة الرخوية المحيطة بالمفصل .¹⁵

- أشكال تمارين المرونة :

- مرونة ايجابية : "هي الحصول على أقصى مدى ممكن من المفصل في الحركة ، من خلال عمل العضلات العاملة على تلك المفصل ."

- مرونة سلبية : "هي الحصول على أقصى مدى ممكن من المفصل في الحركة ، من خلال قوى خارجية بالإضافة إلى قوة العضلات العاملة ، أي أن يكون هناك قوى مساعدة " .

- أقسام المرونة :

من حيث الثبات والحركة إلى :

- المرونة الجمادة (استاتيكية) :

" وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيها " .

- المرونة المتحركة "ديناميكية" :

"وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى " أبو يوسف ، حيث يرى أبو يوسف أن المرونة تلعب دوراً كبيراً في أداء العب كرة القدم حيث أن معظم المهارات التي يؤديها اللاعب تحتاج إلى مرونة في المفاصل ومطاطية في العضلات مثل التصويب على المرمى ورمية التماس .

2-3 الرشاقة :

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات .¹⁶ خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا ، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة إنجاز وفاعلية .¹⁷ ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه ، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه ، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء .¹⁸

يرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس .¹⁹ وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا ويرى (بيوكر) بالاتفاق مع (لارسون) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة والجهود .²⁰

- أنواع الرشاقة :

15 عادل عبد البصير : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص 145 .

16 د قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر ، ط1 ، الأردن ، 1998 ص 594 .

17 مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق ، ص 61 .

18 محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1995 ، ص 81 .

19 محمد حسن علاوي : المرجع السابق ، ص 52 .

20 نازير مهنا : التربية البدنية الحديثة ، دار الأطلس ، ط2 ، دمشق ، 1982 ، ص 20 .

2-3-1 الرشاقة العامة :

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم .

2-3-2 الرشاقة الخاصة :

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .²¹

2-4 القوة :

هي قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل .²²

كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسون و فيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها ، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة.²³

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا .

وتتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة .

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس ، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز .²⁴

- أنواع القوة :

2-4-1 القوة القصوى :

هي أقصى طاقة يستطيع إنتاجها جهاز عضلي لدى انقباضه انقباضا إراديا وقد تكون القوة القصوى بعضلة صغيرة أو كبيرة . ويعرفها أبو عبدا الله بأنها "أقصى قوة تستطيع العضلة أو المجموعات العضلية إنتاجها عن طريق انقباض ايزومتري إرادي واحد " .

2-4-2 القوة المميزة بالسرعة :

وهي قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات مختلفة وبسرعة انقباض عضلي عالي مع سرعة عالية . ويعرفها النمر و الخطيب (1992) بأنها "القدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن وهي تسمى أيضا القدرة العضلية وهي ترتبط بالقوة القصوى " .

2-4-3 قوة التحمل :

وهي القدرة على مقاومة التعب في رياضات تتصل بالقوة والاستمرار لفترات طويلة ، وتتطلب قوة التحمل قوة عالية نسبيا مرتبطة بقدرة هائلة على التحمل .²⁵

- أهمية القوة :

21 مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق ، ص 201 .

22 تالة إسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي ، دار البحث ، ط 1 ، القاهرة ، 1987 . ص 118 .

23 زهير السريحي : أسس التربية البدنية ، سوريا ، 1975 ، ص 25 .

يعتبر تحمل القوة من الخصائص البدنية الهامة التي يحتاج إليها الرياضي في الرياضات المختلفة وخاصة تلك التي يقابل فيها مقاومات مختلفة يريد التغلب عليها أثناء أدائه وفي لعبة كرة القدم يحتاج إليها اللاعب تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء .

تسهم في تقدم العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي .

ويعرف رزق اهلل (1992) تحمل القوة بأنها " قدرة اللاعب أو الفرد على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة " , بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة والتي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها . كما تعتبر محمداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .²⁶

2-5 التحمل :²⁷

التحمل في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب عند تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الإجادة والدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد , وأنه من الضروري أن ينمي المدرب صفة التحمل لدى اللاعب من خلال التدريب لأنه مرتبط ارتباطاً وثيقاً بإتقان اللاعب للنواحي المهارية والخطئية .

أما التحمل في كرة القدم فيعرفه أبو عبداً بأنه : " قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب " .

ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني : القدرة على الإستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة . ويعرف " ثاكستون " التحمل العضلي بأنه : " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية " .

- أنواع التحمل :²⁸

ينقسم التحمل إلى ما يلي :

2-5-1 التحمل العام :

يعرف بأنه " مقدرة اللاعب " والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية .

التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي .

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص .

إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن إستمرارية الأداء .

2-5-2 التحمل الخاص :

يعرف بأنه " مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء .

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقاً لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى :

2-5-3 التحمل الدوري و التنفسي :

26 مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق ، ص 167 .

مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص ، 147 ، 27.

28 أبو علاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2003 ، ص 141.

تعتبر هذا القدرة إحدى مكونات الأداء البدني الذي له أهمية كبرى لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد فترة طويلة من الزمن وخاصة في لعبة كرة القدم والتي تتطلب أن يتمتع اللاعبون بقدر كبير من قدرة التحمل , ويعرف فوكس (1989) لتحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة الجهازين الدوري والتنفسي للتكيف من مراحل مواجهة نشاط بدني يتطلب الاستمرار لفترة طويلة مع الاحتفاظ بحالة ثبات تؤخر ظهور التعب .

2-3-5-1 التحمل الهوائي : يعرف بأنه القدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين .

2-3-5-2 التحمل اللاهوائي : يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين .²⁹

2-4-5 تحمل السرعة :

يعرف بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء " .

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى ، وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة .³⁰

2-5-5 تحمل الأداء :

تحمل الأداء : ويعني : " إمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخططية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب " .

هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة أثناء قيامه بالمهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خططية سواء هجومية أو دفاعية وهذا القدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة في التحمل والناحية المهارية وتمثل في الأداء .

يعرف بأنه "المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء " .

3- أهمية الخصائص البدنية للاعب كرة القدم :

تلعب الخصائص البدنية دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التي تنتمي لنشاط كرة القدم وتختص به ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية بعض الخصائص البدنية الأساسية, أي أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في الخصائص البدنية .

ويشير محمد (1993) نقلاً عن " نيو كالس " أنه أثبت أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة المهارية والقدرة الحركية لدى اللاعبين وعن كل من ماتيفيف و نوفيكونوف و شليمن و واتشكونوف و زميكنين و دتسكونوف و آخرون أن المهارات الحركية يجب أن تؤثر على تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذا المهارات والتي غالباً ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة .

كما يذكر أنه بتطور طرق اللعب في كرة القدم والتي اتجهت إلى الناحية الدفاعية أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب البدنية والمهارية إلى أعلى المستويات حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين فتطلب الأمر مزيداً من البذل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم وسرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل .

ويشير محمد (1993) أن الخصائص البدنية والتوافقية الإرادية هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوى لعب كرة القدم وهي متلازمة بعضها مع البعض إذ أن وجود شروط بدنية جيدة يساعد على ثبات مستوى الأداء المهاري ومن جهة أخرى يستطيع اللاعب ذو المستوى المهاري الجيد والثابت أن يستفيد من الخصائص البدنية التي يمتلكها استفادة كاملة , كما لا يستطيع اللاعب تنفيذ نواياه المهارية إلا وهو

29مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق , ص149.

30محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , ط6 , القاهرة , مصر , 1979 . ص133.

يملك الشروط البدنية اللازمة وعلى سبيل المثال : إذا كان هناك لاعب ينقصه التحمل فلا يجوز تكتيكياً تكليفه بمراقبة منافس قوي من حيث اللياقة البدنية و أيضاً لا يستطيع ظهور الوسط أن يراقب رأس الحربة من الكرات العالية ما لم يكن يمتلك صفة القدرة على الوثب للأعلى , وأيضاً لا يستطيع العب بطيء أن يكلف بمراقبة العب آخر سريع ويتصف برشاقة و خفة تحركاته , وأخيراً يعتبر وجود مستوى عالٍ للخصائص البدنية عاملاً مساعداً لتحقيق الاستقرار النفسي للاعب كرة القدم .

وفي هذا الصدد فإن لاعب كرة القدم يحتاج إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذي يحتاجه اللاعب في لعبة أو رياضة أخرى وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم وحتى ذلك النشاط يختلف من مهارة لأخرى .

4- المهارات الأساسية للاعب كرة القدم :

يتطلب الوصول إلى المستويات الرياضية العالية إعداداً متكاملًا من النواحي البدنية و المهارية والنفسية و الجسمية .

فقد توصلت كثير من دول العالم إلى انسب الطرق و الأساليب لتوجيه كافة الجهود العلمية إلى طرق التدريب الرياضي لغرض الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لتحقيق الإعداد الشامل للرياضيين للوصول إلى مواقع البطولة معتمدين في ذلك على ما استحدثه العلم من الأسس و النظريات التي تتناسب مع طبيعة ونوع النشاط الممارس .

ويشير "عبد القادر" أنه ليس تعلم المهارة الأساسية هدفاً في حد ذاته , و إنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب , فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو منافسه في الملعب و أن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباراة .

وقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة عن مفهوم المهارات الأساسية .

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحكة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء .

1-4 تقسيم المهارات الأساسية :

1-1-4 المهارات الأساسية بدون كرة :

1-1-1-4 الجري وتغيير الاتجاه :

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحياناً حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأوكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريباً من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسعة المطلوبة .

1-1-1-4 2- الوثب (الارتقاء) :

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معاً مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة .

4-1-1-3 الخداع والتمويه بالجسم :

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع³¹.

4-1-1-4 وقفة اللاعب المدافع :

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة حيث يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثني الركبتين والارتكاز على مشط القدمين مع انحناء الجذع قليلاً لإمام ورفع الذراعين قليلاً للجانبين ، ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس لمنعه من تحطيه بالكرة

4-1-2 المهارات الأساسية بالكرة :

4-1-2-1 التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)³².

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي :

- **التمرير الأمامي :** يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين .

- **التمرير العرضي :** أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام .

- **التمرير للخلف :** أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي :

31-حسن السيد أبو عبيده : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، دار الإشعاع الفنية ، ط 1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2002 . ص 43، 41، 27.

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس .

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي .

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة .

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه , كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة³³. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل .³⁴

4-2-2-1-2 استقبال الكرة :

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب .

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة :

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب .
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها .
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة .
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

33 إبراهيم شعلان , محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين , مركز الكتاب , ط1 , القاهرة , مصر , 2001 . ص 58,57.

34 إبراهيم شعلان , محمد عفيفي : المرجع السابق , ص 58.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خذفا من حصول الخصم عليها .³⁵
وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك .³⁶

4-1-2-3 الجري بالكرة :

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطئية".
ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية :

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه ، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين ، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة ، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ،غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة .

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث ،وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري .³⁷
ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم و سن القدم .

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

35-حسن السيد أبو عبده : المرجع سابق ، ص 115، 116.

36-حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997 ، ص 54.

37-محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة ، ط1 ، مصر ، 2003 . ص 171، 173.

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز . 38

4-1-2-4 المراوغة (الجري بالكرة وتغيير اتجاه) :

هي فن التخلص من الخصم وخداعه 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 .

و المراوغة 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 بالحوار بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا أقل بطيء، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من مواقف اللعب التي 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 . وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة 39

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض 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 كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة .

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي :

- اختيار الطريقة المناسبة لموقف اللعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس .

- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع .

- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة .

- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة .

- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم .

- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة إيقاع الأداء .

- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم .

وهناك عدة طرق للمراوغة هي :

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف .⁴⁰

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي :

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة .
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس .
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا : التمرير للزميل أو التصويب .⁴¹

4-1-2-5 التصويب :

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس⁴²

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل :

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوايط المقسمة - الأقماع و - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات) .
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة .
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي .
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه .⁴³

4-1-2-6 ضرب الكرة بالرأس :

⁴⁰حسن السيد أبو عبيد : المرجع السابق ، ص 154 .

⁴¹إبراهيم شعلان ، محمد عقيقي : مرجع سابق ، ص 43 .

⁴²حنفي محمود مختار : المرجع السابق ، ص 106 .

⁴³إبراهيم شعلان ، محمد عقيقي : المرجع السابق ، ص 158 .

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب قاعدي متواصل وتحت مختلف الظروف بحيث يصبح أداؤها ألياً وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للرأس في المكان الصحيح ، بالإضافة إلى الثقة الواجب توافرها عند اللاعب وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاثة هي :

- التصويب .
 - التمرير بين أفراد الفريق .
 - الدفاع عن المرمى .
- ولكي يتقن اللاعب أداء الكرة بالرأس يجب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة وعلى الدقة في اختيار نقطة اتصال الجبهة بالكرة من جهة أخرى .

5- كرة القدم :

لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "كيماري".⁴⁴

وفي إيطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليسو" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون " .⁴⁵

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالخرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد⁴⁶، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (سوكر) و الثانية (رغبي) و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و مرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميز باتحاد الكرة ، و بدا الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

5-1 في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهراين و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

⁴⁴عطار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، ط2 ، بيروت ، لبنان ، 1988 . ص15.

⁴⁵حسن عبد الجواد : كرة القدم ، دار العلم للملايين ، ط2 ، لبنان ، 1984 . ص15 .

⁴⁶عطار سالم : المرجع السابق ، ص12.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر⁴⁷

2-5 مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).

المدرسة اللاتينية

مدرسة أمريكا الجنوبية⁴⁸

3-5 المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب . و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة

- المحاورة بالكرة

- المهاجمة

- رمية التماس

⁴⁷ مجلة الوحدة الرياضية : عدد خاص ، الجزائر ، 18 ، 06 ، 1982 . ص 10.

⁴⁸ عيسوي عبد الرحمن: سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1980 . ص 72 .

- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى⁴⁹

4-5 صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في مطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.⁵⁰

4-5-1 الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ،و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام .⁵¹

4-5-2 الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

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

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.⁵²

4-5-3 الصفات النفسية :

⁴⁹بلقاسم آكلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، مكتبة ليسانس ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 1997 . ص 46.

⁵⁰حسن عبد الجواد : المرجع السابق ، ص 25 ، 27 .

⁵¹موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، 1999 . ص ، 09 ، 10 .

⁵²موفق مجيد المولى : المرجع السابق ، ص 62 .

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- التركيز :

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).⁵³

- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و تشتت الذهن .

- التصور العقلي :

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

- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء .⁵⁴

- الاسترخاء :

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

-6 أبعاد ملعب كرة القدم :

يجب ان يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى بمقاييس دولية .

- الطول : من 100م-110م .

- العرض : من 64م-75م .

- المرمى : 2.44م/7.32م .

⁵³بي كاظم النقيب : علم النفس الرياضة ، معهد إعداد القادة ، السعودية ، 1990 . ص 384 .

⁵⁴اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2004 . ص 117 .

- بداية اللعب :

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

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

- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .⁵⁵

- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

- الأخطاء و سوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم .

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .

- دفع الخصم بعنف .

- الوثب على الخصم .

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى .

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .⁵⁶

- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

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

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

- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- ضربة المرمى : عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق

الخصم .

- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين .

⁵⁵علي خليفة العشري وآخرون :كرة القدم ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987 . ص 255 .

⁵⁶حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1997 . ص 23 .

8- المرحلة العمرية (11-13) سنة :

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتَي الطفولة والرشد .

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها .⁵⁷

8-1 خصائص مرحلة السنية (11-13) :

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب. وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فانه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة اكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فان هذا العمر هو أفضل عمر زماني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (11-13) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

- خصائص النمو خلال المرحلة :

كما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية،العقلية الانفعالية، النفسية , الاجتماعية والحركية.

8-1-1 نقص القدرة على التحكم الحركي :

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نصادف ظاهرة " التعلم من أول وهلة" في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب والممارات المتكررة لا يحقق في غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج. كما يظهر الخوف على المراهق أكثر وضوحا من المرحلة السالفة ويسهم ذلك في إعاقه اكتساب الحركات الجديدة.⁵⁸

8-1-2 التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام :

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة. فنجد دائب الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء ونجد تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكشف أو الرأس، وأحيانا التقطيب والتهجم وغير ذلك، ومن ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفطور والتكاسل التي توصف غالبا بالتثاقل أو الكسل والتي تصادفها كثيرا في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد.⁵⁹

8-1-3 الارتباك الحركي العام :

يلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك وابلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق في أثناء المشي والجري.⁶⁰

فؤاد يحي السيد : الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، ط4 ، القاهرة ، مصر ، 1975 . ص 257 . 57

58-سعدية محمد بنادر : سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، ط1 ، 1980 . ص 128.

59-سعدية محمد علي بنادر : المرجع السابق ، ص 129.

60 سعدية محمد علي بنادر : المرجع السابق ، ص 127، 128.

8-1-4 افتقار الرشاقة :

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

8-1-5 نقص هادفية الحركات :

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن.⁶¹

8-1-6 الزيادة المفرطة في الحركات :

كثيرا ما نجد إن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات.

8-1-7 اضطراب القوى الحركية :

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة، ويعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات وأحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والبطاوة.⁶²

8-2 النمو الحركي :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن Gorkin" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام. كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجعل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "هيبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.⁶³ ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

8-3 النمو الجسمي :

لقد اثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وإن كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

61 سعدية محمد علي مجادر : المرجع السابق ، ص 127، 128.

62 سعدية محمد علي مجادر : المرجع السابق ، ص 127، 128.

63 محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب ، ط1، القاهرة، 1998 ، ص 127.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى الخامسة عشر عند البنين.⁶⁴

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت chetlort سنة 1938م أبحاثا عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30 كغ ويزيد سنويا بحوالي 2 كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ.⁶⁵

4-8 النمو العقلي :

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

- الذكاء :

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطردا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

- الانتباه :

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

- التذكر :

يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.⁶⁶

- التخيل :

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويقية كما انه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

5-8 النمو الفيزيولوجي :

لعل من ابرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة :

- من الجانب الجنسي :

64محمد سلامة ادم : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 . ص 45.

65محمد سلامة ادم : المرجع السابق . ص 45.

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيبوباشك أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال اثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الدقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم 8سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12سم³ في أوائل المراهقة.⁶⁷

8-5-1 الخصائص الفيزيولوجية :

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 ستة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الارغومترية ذات ذبذبة F.C تقدر بـ: 170 دقة/ دقيقة.

8-5-2 الخصائص المورفولوجية :

8-5-2-1 الطول والوزن :

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته .

فالتغير في الطول يتم حسابه بالاستمرات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا وببطء طوال فترة الطفولة. وهذه المعدلات متغيرة وإن كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فإن البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف.⁶⁸

8-5-2-2 العظم :

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكلسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا.⁶⁹

8-5-2-3 العضلات :

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوستيرون. ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزى بدرجة كبيرة للفروق الهرمونية عند البلوغ .

67محمد سلامة آدم ، توفيق حداد : علم النفس الطفل ، دار العلم ، ط1 ، دمشق ، سوريا ، 1984 . ص48.

68مها الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2002 . ص187.

69 مها الدين إبراهيم سلامة ، المرجع السابق ، ص188.

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام .

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة⁷⁰

8-5-2-4 الدهون :

بدا ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بأن المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بأن عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

وأحدث دراسة في هذا المجال توضح أنه عندما تزيد الدهون في الجسم فإن الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة. ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو موجودة عندما تمتلئ تحث على تطور خلايا دهنية جديدة وتعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية. ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها وعند الميلاد يكون من 10-12 % من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون.⁷¹

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجيا من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطرأ عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأوكسجين VO_2 Max في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا بسبب الجلب المعتبر للأوكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

8-6- الخصائص الاجتماعية :

تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة ويمكن أن نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي:

- ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدوث بعض الانحرافات الجنسية.
- يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.
- تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار.

70 بناء الدين إبراهيم سلامة : المرجع السابق ، ص 188.

71 بناء الدين إبراهيم سلامة : المرجع السابق ، ص 188 ، 189.

- تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته خبرات ومهارات جديدة.
- الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع.
- يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدراته.
- ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الجنس، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج والأسرة.
- تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأکید النزعة الاستقلالية. زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر.
- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية.
- الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته
- الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه.
- الاهتمام بالموطن وحبه أكثر.

8-7- الخصائص النفسية :

- إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بان هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي: ⁷²
- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعى كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.
 - نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل انه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففكر ويتأمل وينضج.
 - تحتفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعاينه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها. ⁷³
 - ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكلفا يتحمل المسؤولية الكاملة.

8-8- الخصائص الانفعالية :

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات عنيفة إذ نجد المراهق يشور لأنفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات

72 نواد هي السيد : المرجع السابق ، ص 275.

73 نواد هي السيد : المرجع السابق ، ص 275.

عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية:⁷⁴

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.

- ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.

- نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.

- ظهور الصعوبات التعليمية في الإكتمالية والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها :

- صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.

- صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية.

- صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.

- صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية.

8-9 - خصائص الأنشطة الرياضية عند مراهق الفئة العمرية (11-13) :

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية - رفع مستوى الأداء الرياضي :

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.

- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.⁷⁵

8-10 - تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية لمراهق الفئة العمرية (11-13) :

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به دون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.⁷⁶

⁷⁴ عيسوي عبد الرحمن : سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1980 ، ص 142.

⁷⁵ محمد صبيح ، أبي إسماعيل : أثر التربية البدنية والرياضية على صحة ونفسية المراهق ، مذكرات ليسانس ، دالي إبراهيم ، الجزائر ، 2001 ، ص 38.

⁷⁶ محمد صبيح ، أبي إسماعيل : المرجع السابق ، ص 38.

8-11- أهمية الأنشطة الرياضية عند المراهق الفئة العمرية (11-13) :

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني ، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية ، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا.

ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته وثيقته في الحياة.

9- مستويات اللعب في كرة القدم :

9-1- كرة القدم للهواة⁷⁷:

9-1-1- الإطار القانوني للنادي الرياضي الهاوي :

تعرفه المادة رقم 75 من القانون 05-13 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية على أنه: "جمعية رياضية ذات نشاط غير مربح، تسير بأحكام القانون المتعلق بالجمعيات، وأحكام هذا القانون، وكذا قانونه الأساسي".

وتحدد مهام النادي الرياضي الهاوي وتنظيمه عن طريق قانونه الأساسي النموذجي يحدد عن طريق التنظيم .

وقد أخذت النوادي الرياضية الهاوية مكان الجمعيات الرياضية، حيث أصبحت تسمى هذه الأخيرة بالنوادي الرياضية الهاوية،

وحدد قانونها الأساسي النموذجي في القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 06 جوان 1996 م .

(المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999) .

وتكون مداخل النادي الرياضي الهاوي عن طريق التمويل من طرف الجماعات المحلية الولائية والبلدية والهبات والوصايا وعن

طريق بعض الممولين الخواص ومختلف الشركات، أما بالنسبة للمنخرطين فيه من رياضيين ومدربين ومؤطرين لا يحصلون على

تعويض ومنح، بل يتم التكفل فقط بالمصاريف مثل: التنقلات، الإيواء، التحضير...إلخ

تعرفه المادة 58 من القانون 12 - 06 المتعلق بالجمعيات بمابيلي " تخضع الجمعيات الطلابية والرياضية وكذا الاتحادات الرياضية

والرابطات الرياضية والنوادي الرياضية الهاوية لأحكام هذا القانون وللأحكام الخاصة المطبقة عليها .

9-1-2- اللاعب الهاوي :

اللاعب الهاوي هو الذي يشترك في المباريات والتدريبات دون أن يتقاضى نظير ذلك سوى المصاريف الحقيقية للانتقال والإقامة.

(حسن أحمد الشافعي، عبد الرحمن أحمد سيار، 2009)

⁷⁷ المجريدة الرسمية : قانون رقم 13-05 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها ، عدد 39 ، 2013 . ص 12 .

المجلة الرسمية : قانون رقم 12-06 المتعلق بالجمعيات ، عدد 02 ، 2012 . ص 40 .

9-1-3 مستويات اللعب في كرة القدم الجزائرية للهواة :

يمكن أن نلخص مستويات وأقسام اللعب في بطولة الجزائر لكرة القدم هواة كما يلي:

مستوى اللعب	الطرف المسير
الشرقي وما قبل الشرقي	الرابطة الولائية لكرة القدم
الجهوي الأول والثاني	الرابطة الجهوية لكرة القدم
ما بين الرابطات	ما بين الرابطات لكرة القدم
القسم الوطني	الرابطة الوطنية لكرة القدم

جدول رقم: (01) يبين مستويات اللعب في كرة القدم الجزائرية للهواة.

10- الدراسات السابقة :

9-1-1 الدراسة الأولى : ماجستير .

صاحب الدراسة : عمر إبراهيم محمد .

عنوان الدراسة :

الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم .

الهدف من الدراسة :

- التعرف على الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم في الضفة الغربية وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذا الخصائص .
- التعرف على الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم في الضفة الغربية وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذا الخصائص .
- التعرف على الفروق في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم في الضفة الغربية.
- التعرف على الفروق في الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم في الضفة الغربية

تساؤلات الدراسة :

- ما الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم في الضفة الغربية وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذا الخصائص ؟.
- ما الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم في الضفة الغربية، وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص ؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم في الضفة الغربية ؟ .
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم في الضفة الغربية ؟.

المنهج المتبع :

- المنهج الوصفي المسحي .

أدوات الدراسة :

- الاختبارات البدنية والمهارية .

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها :

- إن مستوى الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان متوسطا في بعض العناصر مثل السرعة والرشاقة وجيدا في العناصر الأخرى مثل المرونة والقوة العضلية والتحمل .
 - إن مستوى الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان جيدا .
 - تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية حيث جاءت الفروق في اختبار رمية التماس بين المدافع والوسط ولصالح المدافع وبين المدافع والهجوم ولصالح المدافع وفي اختبار دقة التمرير بين المدافع والمهاجم لصالح المهاجم وبين الوسط والهجوم لصالح الوسط .
- يوصي الباحث بما يلي :
- اعتماد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للمعايير والمستويات التي توصلت إليها الدراسة وتعميمها على الأندية الرياضية .
 - اعتماد المدربين للاختبارات البدنية والمهارية المختارة لناشئي كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء .
 - استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث لأهميتها في تقويم مستوى الخصائص البدنية والمهارية .
 - إن معظم فرق الناشئين يشرف على تدريبهم اللاعبين قدامى, بناءً عليه يوصي الباحث الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات في مجال تدريب كرة القدم والعمل على تأهيل مدربي الفرق من اللاعبين القدامى من خلال الدورات التدريبية التي يقيمها الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم سواء المحلية أو الخارجية .
 - تدريب اللاعبين حسب المراكز وهذا انطلاقا من خصوصيات كل مركز وواجباته ومتطلباته بالفريق .

9-2 الدراسة الثانية : ماجستير .

صاحب الدراسة : ناصر عبد القادر .

عنوان الدراسة :

إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم صنف أوسط (16- 18) سنة حسب مراكزهم .

الهدف العام للدراسة :

دراسة مقارنة للياقة البدنية و بعض المهارات الأساسية مع إعداد مستويات معيارية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب .

تساؤلات الدراسة :

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية للاعب كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الدفاع , الوسط , الهجوم) ؟

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستويات اللياقة البدنية للاعب كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الدفاع , الوسط , الهجوم) ؟

المنهج المتبع :

- المنهج الوصفي المقارن .

أدوات الدراسة:

- الاختبارات (بدنية — مهارية)

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها :

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية للاعب كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الدفاع , الوسط , الهجوم)

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستويات اللياقة البدنية للاعب كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الدفاع , الوسط , الهجوم)

- اقتراح برامج تدريب مدروسة علميا و تختلف بين اللاعبين حسب مراكز اللعب .

9-3 الدراسة الثالثة : ليسانس .

صاحب الدراسة : قدوري محمد رمزي , فخار سيد علي .

عنوان الدراسة :

تقويم القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة .

الهدف العام للدراسة :

إبراز أهمية التقويم و ما يمكن أن يلعبه من دور في سبيل تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم خلال الحصص التدريبية.

تساؤلات الدراسة :

- هل يوجد تقارب في مستوى فروق القدرات لدى اللاعبين (17 - 19) سنة .
- هل توجد فروق بين مستوى القدرات البدنية والمهارية حسب أعمار اللاعبين (17 - 19) سنة .

المنهج المتبع :

- المنهج الوصفي المسحي .

أدوات الدراسة:

- الاختبارات (بدنية - مهارة)

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها :

- يوجد تقارب في مستوى فروق القدرات لدى اللاعبين (17 - 19) سنة .
- لا توجد فروق بين مستوى القدرات البدنية والمهارية حسب أعمار اللاعبين (17 - 19) سنة .

9-4 الدراسة الرابعة : ماجستير .

صاحب الدراسة : بوحاج مزيان .

عنوان الدراسة :

عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة .

الهدف العام للدراسة :

إبراز أهمية التقويم و ما يمكن أن يلعبه من دور في سبيل تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم خلال الحصص التدريبية .

تساؤلات الدراسة :

- ما مدى أهمية التقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة .

- هل يعتمد المدربون على جانب المنافسة والملاحظة البيداغوجية أم على استعمال بطارية اختبارات من اجل تقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة .
- ما هي اهم الظروف والعوامل التي تقف امام المدرب لتعيق استعماله لبطارية اختبارات اثناء عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة .
- فيما يمكن ابراز اهمية التقويم البدني والمهاري باستعمال بطارية اختبارات في عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة .

المنهج المتبع :

- المنهج الوصفي (المسحي - الاستبيان) .

أدوات الدراسة:

- بطارية اختبارات (بدنية - مهارية)

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها :

- تحقق فرضية اعتماد اغلب المدربين في بعض النوادي الجزائرية على جانب المنافسة والملاحظة البيداغوجية مهملين استعمال بطارية اختبار للقدرات البدنية والمهارية اثناء عملية الانتقاء .
- تحقق فرضية عمل كل من المؤهل العلمي للمدرب وامكانيات النادي وتدخل مسؤوليه في عملية الانتقاء على اعاقه استعمال بطارية القدرات البدنية والمهارية .
- تحقق فرضية وجود اهمية بطارية الاختبارات اثناء عملية الانتقاء في تحديد القدرات البدنية والمهارية بدقة وبصورة علمية وبالتالي اختيار اللاعبين الكفاء .

يوصي الباحث بمايلي :

- اتباع طريقة تقويم قدرات اللاعبين البدنية والمهارية التي تتم عن طريق بطارية الاختبارات اثناء عملية الانتقاء .
- الابتعاد عن طريقة استعمال المقابلات التنافسية والملاحظة اثناء عملية الانتقاء لتفادي النتائج العشوائية .

9-5- الدراسة الخامسة : ماستر .

صاحب الدراسة : بوعروري فرحات , بوتة محمد .

عنوان الدراسة : تأثير مستوى اللعب (محترف - هاوي) على المواصفات البدنية والتقنية عند لاعبي كرة القدم .

دراسة ميدانية على أندية ولاية بسكرة صنف أوسط (17 - 19) سنة .

الهدف العام للدراسة :

التعرف على تأثير مستوى اللعب (محترف، هاوي) على المواصفات البدنية والتقنية عند لاعبي كرة القدم أوسط في الجزائر، من خلال دراسة الفروق بين اللاعبين المحترفين والهواة في مجموعة من الاختبارات.

تساؤلات الدراسة :

- هل يوجد تأثير لمستوى اللعب (محترف، هاوي) على المواصفات البدنية والتقنية عند لاعبي كرة القدم أواسط في الجزائر؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم بأندية المقدمة وبين لاعبي أندية المؤخرة عينة البحث ولصالح أندية المقدمة.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة في المواصفات البدنية والتقنية باختلاف مستوى اللعب؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة في المواصفات البدنية والتقنية باختلاف مستوى اللعب؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة وأقل من 20 سنة في المواصفات البدنية والتقنية في نفس مستوى اللعب (محترف، هاوي)؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين سنوات التدريب ونتائج الاختبارات البدنية والتقنية عند لاعبي كرة القدم أواسط؟

المنهج المتبع :

- المنهج الوصفي (المسحي) .

أدوات الدراسة:

- طريقة التحليل البيبليوغرافي .
- القياسات الأنثروبومترية .
- اختبارات (بدنية — مهارية) .
- أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها :
- تحقق الفرضية الأولى التي تقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة في المواصفات البدنية والتقنية باختلاف مستوى اللعب (محترف، هاوي) بشكل نسبي بحيث ظهرت فروق كبيرة فيما يخص صفتي السرعة والقوة والقدرة اللاهوائية، ولم تظهر فروق في باقي المواصفات البدنية الأخرى (القياسات الأنثروبومترية ،الرشاقة،المرونة، القدرات الهوائية) كما توجد فروق في المواصفات التقنية في صفتي (الجري بالكرة والتسديد ولا توجد فروق في صفتي التنطيط والتمرير) .
- تحقق الفرضية الثانية التي تقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة في المواصفات البدنية والتقنية باختلاف مستوى اللعب (محترف، هاوي) قد تحققت بشكل نسبي بحيث ظهرت فروق كبيرة فيما يخص القياسات الأنثروبومترية ،أما المواصفات البدنية فتوجد فروق فقط في السرعة القصوى والقوة والقدرة اللاهوائية ولا توجد في المواصفات الأخرى (الرشاقة، المرونة، القدرات الهوائية) وكذلك بالنسبة لكل المواصفات التقنية.
- تحقق الفرضية الثالثة التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 18 وأقل من 20 سنة في المواصفات البدنية والتقنية في نفس مستوى اللعب (محترف، هاوي) بشكل نسبي فيما يخص

المحترفين بحيث توجد فروق في السرعة والقوة والرشاقة ولا توجد فروق في باقي الموصفات البدنية الأخرى أما بالنسبة للهواة فيمكن القول أن الفرضية لم تتحقق، بحث لا توجد فروق بين لاعبي أقل من 18 سنة وأقل من 20 سنة .

يوصي الباحث بما يلي :

- القيام إن أمكن بدراسات مقارنة بين لاعبي كرة القدم الجزائريين ولاعبي الأندية الكبيرة خاصة الأوروبية منها لأن ذلك سيساهم بدرجة كبيرة في تحديد جوانب النقص لدى اللاعبين.
- الاعتماد على الاختبارات البدنية والتقنية والنفسية إن أمكن وخاصة تلك المعروفة بصحتها وثباتها عالمياً (بالنسبة للمدربين) لأن ذلك سيساعدهم في تقييم نتائج لاعبيهم بأكثر موضوعية ويساعدهم كذلك في الانتقاء الرياضي للشباب وتفادي العمل العفوي المبني على الصدفة.
- التركيز على تطوير صفة السرعة والقوة والقدرة اللاهوائية لأنها من أهم متطلبات وصول لاعب كرة القدم للمستوى العالي، لكن هذا لا يعني إهمال الموصفات الأخرى بما فيها المرونة، الرشاقة والقدرات الهوائية.
- الاهتمام بتطوير الموصفات التقنية لأننا وجدنا في هذه الدراسة بأنها شبه مهمة باستثناء صفة التسديد والجري بالكرة.
- الاهتمام بالعمل القاعدي لأنه من خلال نتائج الدراسة تبين أن عدد سنوات التدريب لا تعبر عن تكوين قاعدي للاعب سواء عند المحترفين أو الهواة وهو من أكبر الأخطاء، لأن بعض الموصفات يتطلب تحسينها مبكراً لدى اللاعب لتحقيق التطور المرغوب فيه.

9-6 الدراسة السادسة : ماجستير .

صاحب الدراسة : أحمد محمد أحمد جاسر .

عنوان الدراسة :

دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة اليمن .

المهدف العام للدراسة :

التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بين أندية المقدمة وأندية المؤخرة بالأندية الرياضية باليمن .

تساؤلات الدراسة :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم بأندية المقدمة وبين لاعبي أندية المؤخرة عينة البحث ولصالح أندية المقدمة.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية بين أندية المقدمة وبين أندية المؤخرة عينة البحث لصالح أندية المقدمة .هل توجد علاقة دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بالأندية الرياضية باليمن
- هل توجد فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية وفقاً لخطوط مراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم بأندية عينة البحث

- هل توجد فروق دالة إحصائية في المهارات الأساسية وفقاً لخطوط مراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث .
المنهج المتبع :

- المنهج الوصفي (المسحي - الاستبيان) .
أدوات الدراسة:

- اختبارات (بدنية - مهارية)

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها :

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي أندية المقدمة (أهلي صنعاء والتلال الرياضي وشعب صنعاء) ولاعبي أندية المؤخرة في كل من عنصر السرعة والرشاقة والتحمل وكذلك مهارات التصويب والمحاورة والتمرير لصالح لاعبي أندية المقدمة بينما لم تكون هناك فروق في عنصر المرونة والقوة وأن كانت لصالح لاعبي أندية المقدمة .

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الأندية الخمسة في متغيرات اللياقة البدنية حيث تميزوا لاعبي أهلي صنعاء في عنصر المرونة والسرعة مقارنة بالأندية الأربعة الأخرى .

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مراكز اللعب الأربعة في عنصر المرونة والرشاقة والتحمل بينما لم تكون هناك فروق في عنصري السرعة والقوة حيث جاءت الفروق في عنصر المرونة لصالح حراس المرمى وجاءت الفروق في عنصر الرشاقة لصالح المهاجمين وجاءت الفروق لصالح المدافعين في عنصر التحمل .

- توجد علاقة بين المرونة وعناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية فيما عدا القدرة ، كما ترتبط السرعة بجميع العناصر فيما عدا عنصر التحمل وترتبط القدرة بالمحاورة والتمرير فقط ، كما ترتبط الرشاقة بجميع العناصر والمهارات فيما عدا القدرة ، كما يرتبط التحمل بالمحاورة والتمرير ولم يرتبط بالتصويب وارتبطت المهارات الثلاثة ببعضها البعض .

- يوصى الباحث بعمل سجل لكل لاعب خاص به ويدون به تطور كل العناصر للياقة البدنية المختلفة ، ليكون هذا السجل مقياساً لتطور مستواه كما يظهر نقاط الضعف والقوة وكذلك المهارات الأساسية لكل منهما لاعب والعمل على علاجها أو تنميتها .

- يوصى الباحث وزارة الشباب والرياضة والاتحاد العام لكرة القدم والأندية الممتازة في اليمن لاختيار الأجهزة الفنية على أسس ومعايير علمية من بين المؤهلين علمياً والعارفين بأخر التطورات العلمية والعملية في مجال التدريب الرياضي حتى يمكن أن يرتقى مستواه بمستوى لعبة كرة القدم في اليمن .

- يوصى الباحث اللاعبين على الانتظام والتدريبات بشكل مستمر حتى يصلوا إلى أعلى المستويات في اللياقة البدنية والمهارات الأساسية من أجل اختيارهم في المنتخبات الوطنية .

11- التعليق على الدراسات السابقة :

- يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية حيث تتمحور معظم الدراسات حول الخصائص البدنية والمهارية و علاقتها بالأداء في كرة القدم فسأحاول تناول هذه العلاقة بشيء من التفصيل :
 - من حيث المجال الزمني: تتفاوت هذه الدراسات من حيث المجال الزمني مقارنة بالدراسة الحالية .
 - من حيث الموضوع: بالرغم من أن صياغة الموضوع تختلف إلا أن هناك اتفاق كبير في المتغيرات حيث اشتركت في الخصائص البدنية والمهارية .
 - من حيث الهدف: هناك أهداف جانبية تختلف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة إلا أن الهدف العام متفق عليه ألا وهو تقييم وتقييم الخصائص البدنية والمهارية .
 - من حيث المنهج المستخدم: منها من استخدم المنهج التجريبي إلا أن أغلبها استخدمت المنهج الوصفي بطريقة المقارنة والمسح .
 - من حيث العينة: اشتملت الدراسات في معظم الدراسات من لاعبي كرة القدم تتراوح أعمارهم ما بين (9 - 19) سنة .
 - من حيث الأدوات: كلها استخدمت أداة الاختبارات البدنية و المهارية .
 - من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات السابقة الذكر على أهمية أداة الاختبار من التقييم والتقييم للخصائص البدنية و المهارية والتي تخدم الرياضة التنافسية في الأخير .
- اتفقت الدراسات السابقة بالإجماع على أهم النقاط المشتركة التي حاولنا تسليط الضوء عليها من اجل خدمة دراستنا البحثية و دعما لها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1 الخصائص البدنية :

التعريف اللغوي : ⁷⁸

- خصائص : جمع خاصيّة

- **بَدَنِيَّة** : اسم مؤنث منسوب إلى بَدَن

هي المميزات و الصفات لدى بدن الإنسان .

- **التعريف الاصطلاحي :**

هي مقدرة يتسم بها الفرد الرياضي تتمكن الأعضاء الجسمية والأجهزة الفيزيولوجية من القيام بوظائفها بكفاءة عالية للقيام بمتطلبات أنشطة بدنية وحركية ذات طبيعة خاصة .⁷⁹

- **التعريف الإجرائي :**

هي كل ما يمتلكه اللاعب من قدرات تمكنه من الممارسة والأداء الرياضييين .

2-1 الخصائص المهارية :

- **التعريف اللغوي :**

- **خصائص :** جمع خاصيّة .

- **مَهارة :** مصدر مَهَرَ ، ميزات و صفات تعبر عن القدرة على أداء عمل بحذق وبراعة .

- **التعريف الاصطلاحي :**

تتمثل في جميع المهارات الأساسية في كرة القدم بالكرة او بدونها حيث تكون هذه المهارات حركية , يقوم بها اللاعب ضمن قانون اللعبة والتي تحتم أداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج .

- **التعريف الإجرائي :**

هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها .

3-1 كرة القدم :

- **التعريف اللغوي :**

(foot ball) اسم منسوب إلى كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم .

- **التعريف الاصطلاحي :**

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.⁸⁰

- **التعريف الإجرائي :**

هي رياضة جماعية تمارس بين فريقين يتألف كل واحد منها من 11 لاعبا , تلعب بواسطة كرة فوق أرضية مستطيلة ذات خطوط وأبعاد مقننة و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

4-1 الفئة العمرية (11 - 13) سنة :

- **التعريف اللغوي :**

(puberte - mubilité) اسم منسوب إلى كلمة لاتينية الأصل معناها الوصول إلى البلوغ والإدراك.

⁷⁹ محمد إبراهيم شحاتة : دليل اللياقة البدنية ، مبادئ اللياقة البدنية ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، مصر ، 2008 . ص 81 .

⁸⁰ رومي جميل : كرة القدم ، دار النقا ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 1986 . ص 50-51 .

- التعريف الاصطلاحي :

هي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات ، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي ، يظهر ضعف القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات ، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان ويزداد ميله لحب المغامرة والمنافسة القوية وهي السن الأفضل للتعلم الحركي تسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية.⁸¹

- التعريف الإجرائي :

و هي المرحلة الممتدة من (11 - 12) سنة إلى (13 - 14) سنة حسب السن المحددة من طرف الرابطة الولائية لكرة القدم .

5-1 مستوى اللعب :

- التعريف اللغوي :

الدرجة والمكانة التي استوى عليها الشيء بمعنى معيار الحكم ، نسبة المقارنة .

- التعريف الإجرائي :

هو ذلك التقسيم الموضوع من طرف الاتحاد الدولي والاتحادية الجزائرية لكرة القدم بوضع معايير وشروط يجب على النادي أو اللاعب تحقيقها لكي يتمكن من اللعب في مستوى معين .

2 - الإشكالية :

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي قد حققت تطورا كبيرا في جميع الرياضات الفردية منها والجماعية منها وكرة القدم شملت العديد من الدراسات والبحوث المختلفة ولقد تأكد علمياً وعملياً على أهمية توفير الخصائص البدنية للاعب إلى جانب لياقته مهارية حيث تتميز كرة القدم مثلها في ذلك هدف عام يجعلها تقوم بتحقيق مهام معينة ، كما تعد لعبة من الألعاب التي يرتبط تطور مستوى الأداء بالقدرات الوظيفية والبدنية والخططية و النفسية وغيرها مما يحتم على الباحثين المدربين ضرورة اعتماد المناهج التدريبية الحديثة

، ومن خلال الوقوف على الحالة التدريبية للاعبين ينبغي الاستعانة بالاختبارات والقياسات المناسبة لمعرفة مستوياتهم لان الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر وتشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية .⁸²

لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية وكما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية المهارية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و المهارية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الموسم الرياضي فزيادة الاهتمام بالخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم تؤدي إلى زيادة المقدرة المهارية و القدرة الحركية لدى اللاعبين.

من خلال أنني أنا الطالب الباحث مشروع مدرب المستقبل ومن خلال موقعي أيضا كمشاهد للرياضة التنافسية في كرة القدم ارتأيت ضرورة الاعتماد على أسس علمية تعتمد على القياس والاختبار من أجل تصنيف اللاعبين وفق خصائصهم البدنية و المهارية للعب في كرة القدم .

فالتفوق في أداء الواجبات في كرة القدم مرتبط إلى حد كبير بمدى ما يمتلكه كل لاعب من خصائص بدنية ومهارات حركية وقدرة على تنفيذ الواجبات التكتيكية الهجومية والدفاعية وبالرغم من أن سرعة التكنيك والتحول السريع المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم والعكس أثناء المباراة يستلزم بالضرورة إجادة اللاعبين المتواجدين في مركز مامن مراكز اللعب أو خط من خطوط اللعب بالإجادة والإتقان لمتطلبات هذا المركز إلا أن ذلك لا يغني عن ضرورة توافر مواصفات خاصة للخصائص البدنية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب في هذا المركز من خلال خطوط اللعب المختلفة مما يساعد على اكتشاف نقاط الضعف لدى اللاعبين و العمل على تجاوزها عن طريق التقويم الموضوعي لمنهج التدريب .

أما السبب الأهم من كل ذلك هو إهمال المدربين الأسس العلمية في تقويم اللاعبين بدنياً و مهارياً و اكتفائهم بالتدريب بشكل عام لجميع الخطوط وبنفس المستوى و هذا ما أكد عليه عبد المنعم انه لا بد أن تتوفر لدى اللاعبين الخصائص البدنية الخاصة بمستوياتها المختلفة والتي تتفق ووظيفة العمل في هذا الخطوط .

إن الخصائص البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم متمثلة في صفات السرعة و التحمل و القوة العضلية و الرشاقة و المرونة غيرها من الخصائص التي تعتبر ركيزة هامة و أساسية تصل بلاعب كرة القدم لدرجة الأداء المهاري المتميز و الأمل و هما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً فبدون الخصائص البدنية و إتقان عناصرها و توافرها في اللاعب لا يستطيع تأدية المهارات في المنافسات بالدقة المطلوبة و الإتقان المتميز و خاصة الحركات المهارية المركبة في كرة القدم و لا يتحقق ذلك إلا عن طريق التدريب العلمي المقنن ومن هنا برزت فكرة الدراسة التي تتمثل في دراسة بعض الخصائص البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم لغرض الارتقاء بهذا الفئة إلى الأداء الجيد فعليه طرحنا التساؤل التالي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم حسب مستوى اللعب ؟.

- التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمانية عند الناشئين حسب مستوى اللعب ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية لدى الناشئين حسب مستوى اللعب ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية لدى الناشئين حسب مستوى اللعب ؟.

-2 أهداف البحث :

- الكشف على الخصائص البدنية و المهارية من خلال تسليط الأضواء على هذه الفئة العمرية .
- الكشف على الخصائص البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم بين أندية الدراسة وإمكانية بناء مستويات معيارية لها.
- الكشف على الفروق في الخصائص البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم بين أندية الدراسة .
- التعرف على الطرق المناسبة لصياغة الحلول المناسبة للتفاوت في القدرات البدنية و المهارية .

3- أهمية البحث :

- الكشف على مواطن القوة والضعف للمستوى البدني و المهاري لدى اللاعبين .
- الكشف على الفروقات بين اللاعبين يمكن المدربين من اتخاذ الإجراءات السليمة في عملية الانتقاء والتكوين القاعدي .
- الكشف على الفروق في الخصائص البدنية و المهارية لدى ناشئي وعلاقتها بالرياضة التنافسية .
- الكشف عن دور الخصائص البدنية و المهارية لهاته الفئة العمرية باعتبارها القاعدة الاحترافية في المستوى العالي .
- إثراء البحث العلمي بمثل هذه الدراسات .

4- أسباب اختيار الموضوع :

- قلة الدراسات السابقة .
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية .
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات لهذا الموضوع .
- الرغبة الملحة في معرفة الفروقات من الجانب البدني والمهاري لدى الناشئين .

5- فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم حسب مستوى اللعب .
- الفرضيات الجزئية :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم حسب مستوى اللعب .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم حسب مستوى اللعب .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية لدى ناشئي كرة القدم حسب مستوى اللعب .

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

إن أول خطوة قمنا بها قبل البدا في تخطيط الخطوط العريضة للبحث و قبل الشروع في الدراسة الميدانية تمت على مرحلتين:
أولا : ما قبل تحديد المشكلة البحث وأبعادها , حيث كانت بإطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب و المنشورات و المجلات و كان من اجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهمية البحث .
ثانيا : قبل بدا الاختبارات , وكانت بالاتصال مع الأستاذ المشرف بغرض محاورته و الحصول على آرائه و انطباعاته حول هذه الاختبارات مع تحديد الوسائل البيداغوجية لذلك و بالتعاون مع اللاعبين لتسهيل عملية الاختبارات .

2 - المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه و المنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج الوصفي المسحي الذي يعتبر ملائماً لهذا النوع من الدراسات و من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية .

3 - المجتمع وعينة الدراسة :

شملت العينة التي تم اختيارها 7 فرق يتكون كل فريق من 18 لاعب بمجموع 126 لاعبا اخذت منها عينة الدراسة التي تقدر 30% من المجتمع الاصلي وهي 38 لاعبا , اخذت منها 10% كعينة استطلاعية وكان عدد اللاعبين 17 لاعب لكل مجموعة وهما فريق وفاق المسيلة و فريق اولمي المسيلة لكرة القدم (11 - 13) سنة .

3-1 طريقة اختيار العينة :

تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة نظرا لوجود عوامل تخدم الدراسة المتمثلة في التسهيلات من طرف المدربين و المسؤولين ومميزات الفئة العمرية (ناشئي وفاق و اولمي المسيلة) ما بين (11 - 13) سنة للموسم الرياضي 2015-2016 .

3-2 ضبط متغيرات الدراسة :

3-2-1 المتغير المستقل : الخصائص البدنية و المهارية .

3-2-2 المتغير التابع : لاعبي كرة القدم .

4 - أدوات جمع البيانات والمعلومات :

- طريقة التحليل البيلوغرافي .

- القياس .

- الاختبارات .

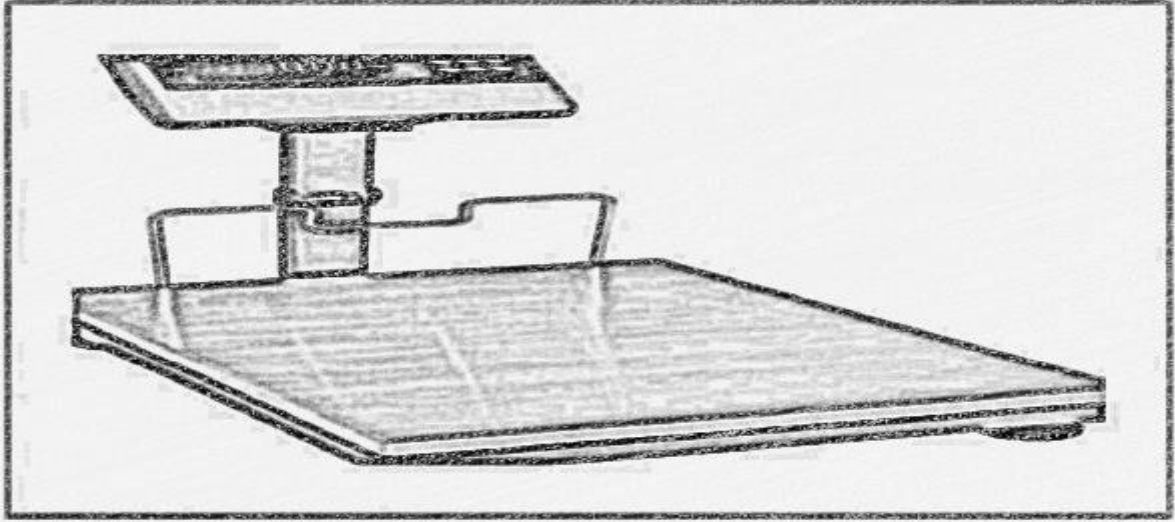
4-1 طريقة التحليل البيلوغرافي :

تتمثل هذه الطريقة في جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بموضوع دراستنا , وعليه قمنا بزيارة مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وكذا جامعة و معهد التربية البدنية والراضية لجامعة الجزائر "بسيدي عبد الله " وهذا لجمع أكبر قدر من المراجع و المعلومات بالإضافة إلى شبكة الانترنت التي أصبحت من أهم وسائل البحث و الحصول علي المعلومات بشكل جيد من اجل الوصول إلى الهدف الرئيسي للدراسة .

4-2 طريقة القياس :

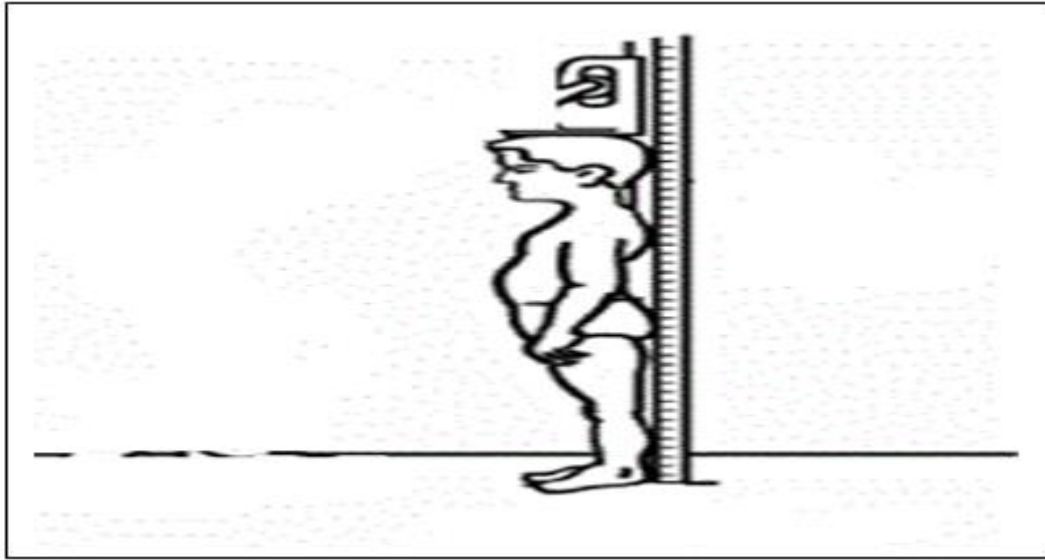
حيث عرفها محمد علاوي ونصر رضوان " إن القياس هو تلك الإجراءات المقننة و الموضوعية والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية" .

4-2-1 جهاز قياس الوزن : يتخذ اللاعب وضعية الوقوف المستقيم على ميزان طبي , نلاحظ الشكل .



الشكل رقم (02) يوضح جهاز قياس الوزن .

2-2-4 جهاز قياس الطول : يتخذ اللاعب وضعية الوقوف المستقيم , نلاحظ الشكل .



الشكل رقم (03) يوضح جهاز قياس الطول .

3-4 طريقة الاختبار :

طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالمقاييس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج و التعميم .

و لقد عمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية :

1-3-4 الاختبارات البدنية :

4-3-1-1 اختبار المرونة⁸³ : الثني الأمامي للجذع من الوقوف .

- الغرض من الاختبار : قياس الثني الأمامي للجذع من الوقوف .

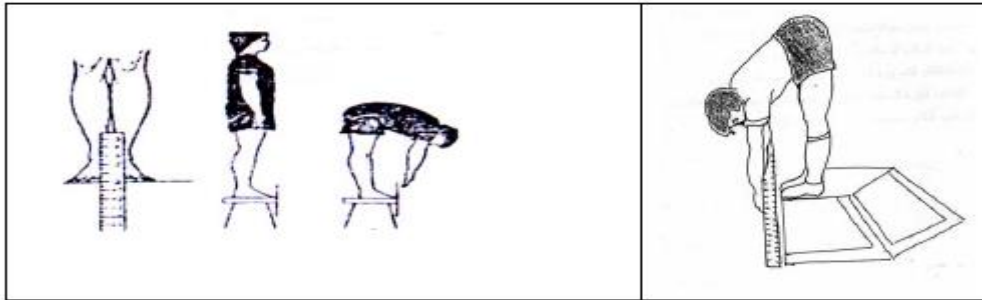
- الأدوات :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم مقسم من 1 إلى 100 سم مثبتة على المقعد من الجنب عموديا حيث يكون رقم 100 أسفل المقعد ورقم 50 موزع على سطح المقعد . نلاحظ الشكل (02) .
صافرة .

- مواصفات الأداء :

يقف المختبر وقدماه مضمومتان على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين حيث يقوم المختبر بثني الجذع إلى أسفل بحيث يدفع المؤشر إلى أسفل بالأصابع إلى بعد مسافة ممكنة لمدة ثانيتين . نلاحظ الشكل .
الشروط :

- المناخ المناسب .
- أرضية مستوية .
- عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- إجبارية الثني ببطء .
- إجبارية الثبات حين الوصول لأقصى مسافة ثني لمدة 2 ثانية .
- تدوين أفضل نتيجة من محاولتين .
- التسجيل⁸⁴ :
- يتم التسجيل للمختبر المسافة المحققة من طرف المختبر بالسنتيمتر .



شكل رقم (04) : يوضح طريقة تنفيذ اختبار اثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف .

4-3-1-2 اختبار الرشاقة⁸⁵: الجري المكوكي (4 × 10)

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة والقدرة على السرعة في تغيير الاتجاه .

- الأدوات :

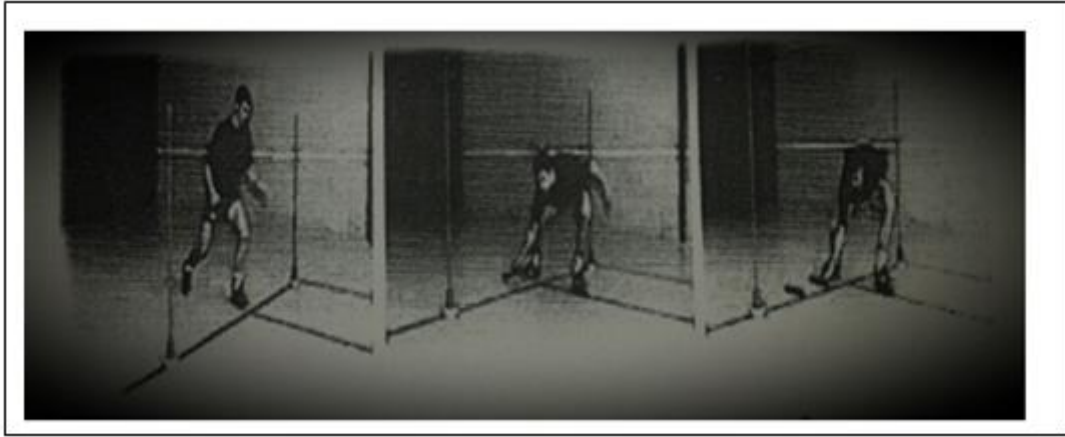
- أرضية صلبة غير زلقة .

⁸³ محمد السايح مصطفى ، صلاح انس احمد : الاختبار الأوروبي للياقة البدنية ، دار الوفاء ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2009 ، ص50 .

⁸⁴ محمد السايح مصطفى ، صلاح انس احمد : الاختبار الأوروبي للياقة البدنية ، دار الوفاء ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2009 ، ص52 .

⁸⁵ محمد السايح مصطفى ، صلاح انس احمد : الاختبار الأوروبي للياقة البدنية ، دار الوفاء ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2009 ، ص52 .

- شريط قياس متري .
- شريط لاصق .
- أقمع إرشادية .
- الشاهدين .
- ميقاتي .
- صافرة .
- مواصفات الأداء :
- يقف المختبر في وضع الاستعداد للانطلاق خلف خط الانطلاق مع استعمال الشاهد باليد و آخر في الأرضية .
- الانطلاق بسرعة نحو الجهة المقابلة لوضع الشاهد خلف الخط ثم العودة الى مكان البداية لأخذ الشاهد الثاني لوضعه بجوار الشاهد الأول ثم التوجه نحو خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة . نلاحظ الشكل .
- الشروط :
- المناخ المناسب .
- أرضية مستوية .
- يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل بكلا قدميه .
- التسجيل:
- يتم التسجيل للمختبر المسافة المحققة بواسطة ميقاتي و تكون بالثواني والأجزاء من المائة .

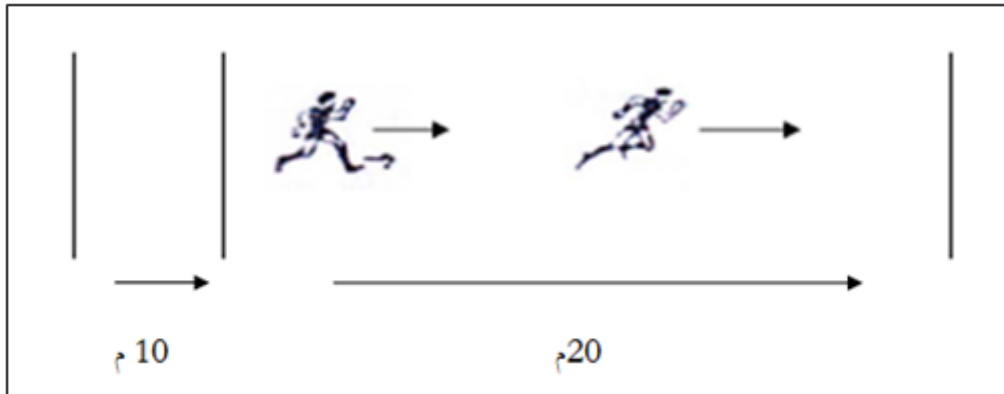


شكل رقم (05) : يوضح طريقة تنفيذ اختبار الرشاقة .

4-3-1-3 اختبار السرعة⁸⁶ : الجري (20 م) .

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة .
- الأدوات :
- رسم ارضي لثلاث خطوط متوازية (الانطلاق , بداية , نهاية) بينهما مسافة 20 م .

- ميقاتي .
- صافرة .
- مواصفات الأداء :
- يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى خط النهاية . نلاحظ الشكل .
- الشروط :
- المناخ المناسب .
- أرضية مستوية .
- على مختبر الجري في الحارة المخصصة له .
- على المختبر أن يتخذ وضع البدء العالي عند خط البدء الأول .
- إجراء ثلاث محاولات اختبار .
- التسجيل :
- يتم التسجيل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع (20) متر من خط البداية إلى خط النهاية في ثلاث محاولات دون احتساب (10) متر المخصصة للانطلاق , 10/1 ثانية.



شكل رقم (06) : يوضح طريقة تنفيذ اختبار السرعة .

2-3-4 الاختبارات المهارية :

1-2-3-4 اختبار التمرير (الدقة)⁸⁷:

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على دقة التمرير لدى اللاعبين بكلتا الرجلين .

- الأدوات :

- الأقماع .

- الكرات .

- صافرة .

- مواصفات الأداء :

- يقوم المختبر بتمرير الكرة بين القمعين على الجهة اليمنى .

- يقوم المختبر بتمرير الكرة بين القمعين على الجهة المقابلة بالرجل اليمنى أو بالرجل اليسرى .

- يقوم المختبر بتمرير الكرة بين القمعين على الجهة اليسرى . نلاحظ الشكل .

- الشروط :

- المناخ المناسب .

- أرضية مستوية .

- المسافة بين القمعين 10 م .

- المسافة 10 م بين المختبر و القمعين على الجهة اليمنى .

- المسافة 15 م بين المختبر و القمعين على الجهة المقابلة .

- المسافة 10 م بين المختبر و القمعين على الجهة اليسرى .

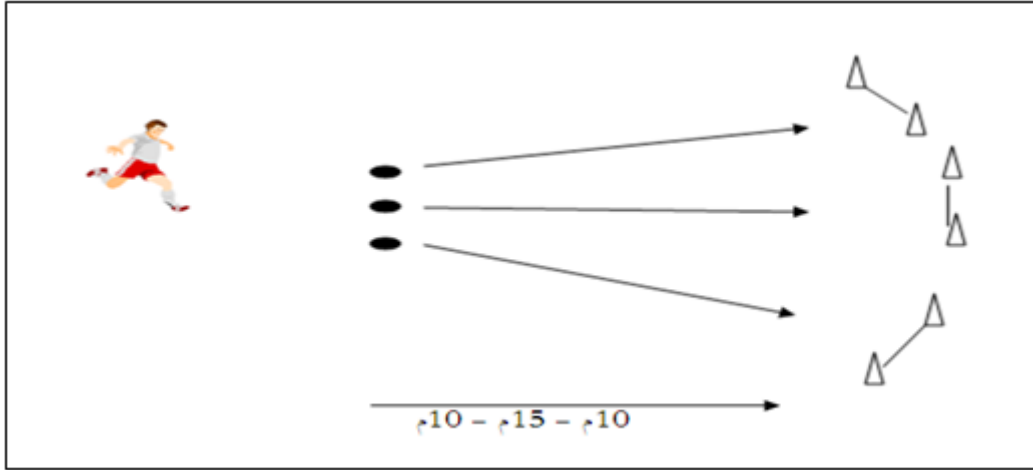
- وقوف المختبر خلف ثلاث كرات و عند سماع الإشارة يمرر الكرة بين الأقماع .

- التسجيل :

- يتم التسجيل للمختبر بحساب النقاط بما يتناسب مع درجة دقة التصويب كمايلي :

التمرير (الدقة)	التنقيط (الدرجة)
ما بين الأقماع	2
ملامسة الأقماع	1
خارج الأقماع	0

جدول رقم (02) يبين طريقة التنقيط



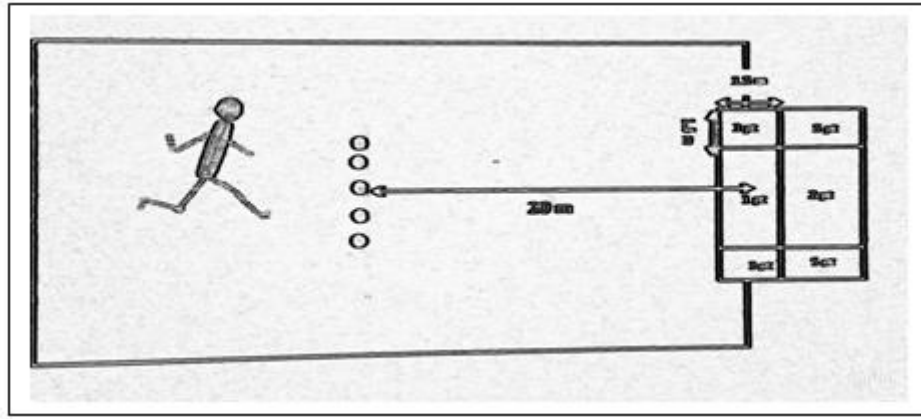
شكل رقم (07) : يوضح طريقة تنفيذ اختبار دقة التمرير .

2-2-3-4 اختبار التصويب (الدقة) :⁸⁸

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على دقة التصويب لدى اللاعب برجل اللعب في الزوايا البعيدة للمرمى .
- الأدوات :
- الأقماع .
- الكرات .
- حبال (تشكل تقاطع بستة مناطق على مستوى إطار المرمى) .
- صافرة .
- مواصفات الأداء :
- يقوم المختبر بالوقوف خلف خمس كرات و عند سماع الإشارة يصبوب الكرة داخل المناطق المحددة .
- يقوم المختبر بتصويب الكرة بقوة مناسبة و بوجه القدم . نلاحظ الشكل .
- الشروط :
- المناخ المناسب .
- أرضية مستوية .
- المسافة بين الأقماع 1 م .
- المسافة بين مناطق الجهة اليمنى و الجهة اليسرى 4.32 م .
- البعد في المنطقة اليمنى 1.5م/1.22 م .
- البعد في المنطقة اليسرى 1.5م/1.22 م .
- البعد في المنطقة الوسطى 4.32 م 1.22 م .
- التسجيل :
- يتم التسجيل للمختبر بحساب النقاط بما يتناسب مع درجة دقة التصويب كمايلي⁸⁹ :

المنطقة	التقيط (الدرجة)
الزاويتين العلويتين للقائم	(5ن)
الزاويتين السفليتين للقائم	(3ن)
المنطقة العلوية الوسطى	(2ن)
المنطقة السفلية الوسطى	(1ن)
ملامسة الكرة للعارضة من كل الجهات	(1ن)
خروج الكرة أو لمسها للأرض قبل الدخول للمرمى	(0ن)

جدول رقم (03) : يبين طريقة التقيط

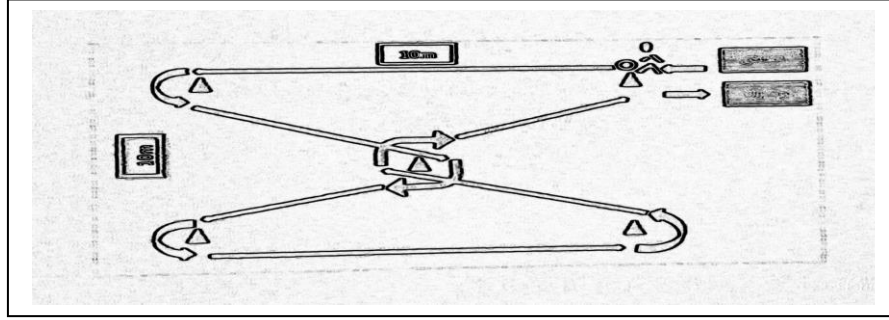


شكل رقم (08) : يوضح طريقة تنفيذ اختبار دقة التصويب .

3-2-3-4 اختبار اكراموف " الجري و تغيير الاتجاه بالكرة "90:

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على مدى التحكم في توجيه الكرة على مسار محدد .
- الأدوات :
- الأقماع .
- الكرات .
- ميقاتي .
- صافرة .
- مواصفات الأداء :
- يقوم المختبر بالوقوف خلف الكرة عند نقطة البداية و عند سماع الإشارة ينطلق بالجري بسرعة مع الكرة متتبعا للمسار المحدد .
- يقوم المختبر جاهدا على تجنب إسقاط الأقماع (تضاف 1 ثا في حال اسقط القمع) . نلاحظ الشكل .

- الشروط :
- المناخ المناسب .
- أرضية مستوية .
- المسافة بين الأقماع 10 م .
- التسجيل :
- يتم التسجيل للمختبر المسافة المحققة بواسطة ميثاقتي و تكون بالثواني والأجزاء من المائة.



شكل رقم (09) : يوضح طريقة تنفيذ اختبار أكراموف للجري وتغيير الاتجاه .

4-4 الخصائص السيكمومترية للأداة :

1-4-4 صدق الاختبار :

تم استخدام الاختبارات البدنية و المهارة والتي لها معامل صدق في كثير من الدراسات والأبحاث السابقة , حيث معامل الصدق الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل الاختبار}}$$

حيث تحققت النتائج التالية :

- مستوى الدلالة 0.05 .
- درجة الحرية 03 .

و جدت ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي :

- صدق اختبار السرعة (20 م) 1 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (02) .
- صدق اختبار المرونة 0.98 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (02) .
- صدق اختبار الرشاقة 0.99 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (02) .
- صدق اختبار التصويب (الدقة) 0.95 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (03) .
- صدق اختبار التمرير (الدقة) 0.83 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (03) .
- صدق اختبار الجري وتغيير الاتجاه (أكراموف) 0.99 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (03) .

الخصائص البدنية	عدد أفراد العينة	معامل الصدق	معامل الثبات	نتيجة الدلالة	النتيجة
اختبار السرعة	04	**1.00	1	دال	ثابت وصادق
اختبار المرونة	04	*0.96	0.98	دال	ثابت وصادق
اختبار الرشاقة	04	**0.99	0.99	دال	ثابت وصادق
** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01 معامل الصدق = الجذر التربيعي لمعامل الثبات					

جدول رقم (04) : يبين الأسس العلمية للاختبارات البدنية

المهارات الأساسية	عدد افراد العينة	معامل الصدق	معامل الثبات	نتيجة الدلالة	النتيجة
اختبار التصويب (الدقة)	04	0.92	0.95	دال	ثابت وصادق
اختبار التمرير (الدقة)	04	0.70	0.83	دال	ثابت وصادق
اختبار اكراموف (الجري وتغيير الاتجاه)	04	0.99	0.99	دال	ثابت وصادق
** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01 معامل الصدق = الجذر التربيعي لمعامل الثبات					

جدول رقم (05) : يبين الأسس العلمية للاختبارات المهارية

2-4-4 ثبات الاختبار :

ثبات الاختبار يعرف انه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة و من أجل حساب ثبات الاختبارات البدنية و المهارية التي خضعت للتجربة في نفس الظروف و نفس التوقيت و نفس العينة حيث تم استخدام معامل الارتباط البسيط و قد سجلت مستويات الدلالات في الجداول في إشارة قوية إلى التمتع بدرجة عالية من الثبات و ذلك بعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند :

- مستوى الدلالة 0.05 .

- درجة الحرية 03 .

حيث تحصلنا على النتائج التالية :

- ثبات اختبار السرعة 20 م 1 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (04) .
- ثبات اختبار المرونة 0.98 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (04) .
- ثبات اختبار الرشاقة 0.99 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (04) .
- ثبات اختبار التصويب (الدقة) 0.72 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (05) .
- ثبات اختبار التمرير (الدقة) 0.83 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (05) .
- ثبات اختبار الجري وتغيير الاتجاه (اكراموف) 0.99 النتائج مدونة في الجدول ضمن الملحق رقم (05) .

3-4-4 موضوعية الاختبار :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون فالاختبارات البدنية و المهارية تعتبر من أهم و ابرز الاختبارات للفئة العمرية (11-13) سنة و هي واسعة الاستخدام في البحوث و الدراسات العلمية .

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

1-5 حدود الدراسة الأساسية :

تمت هذه التجربة بالنسبة للعينة الأصلية (التجريبية , الأصلية) في الفترة الممتدة من 12.01.2016 إلى غاية 13.03.2016 و تمثلت في ثلاث خطوات وهي كما يلي :

- الخطوة الأولى : 12.01.2016 : تاريخ الزيارة الميدانية قصد التعرف على مجتمع الدراسة الكلي .
- الخطوة الثانية : 08.02.2016 : تاريخ الزيارة الميدانية لنادي وفاق المسيلة و اولمبي المسيلة صنف أصاغر (11-13) سنة وتم مايلي :

- تقديم الاختبارات لعينة الدراسة وتهيئتهم نفسيا .
- الاتفاق على تاريخ اجراء الاختبارات .
- تحديد الوسائل البيداغوجية و ادوات الاختبارات .

في يوم 19.02.2016 تم ما يلي :

- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية بالإضافة إلى القياسات .
- إعداد بطاقة تسجيل النتائج .
- إعداد الوسائل و اللوازم الرياضية .

- تحديد تاريخ تطبيق الاختبارات .
- الخطوة الثالثة : 23.02.2016 إلى غاية 02.03.2016 : تاريخ إجراء الدراسة الميدانية على العينة البحثية وفق مايلي :
- التجربة الاستطلاعية :
- تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها 10 لاعبين من غير عينة الدراسة الأصلية و التابعين لنادي وفاق المسيلة الرياضي و تم اختيارهم بطريقة عشوائية قصد معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات و الصعوبات التي قد تواجه الباحث ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على استعمال الأجهزة والأدوات فضلا عن تقسيم الواجبات عليهم والتأكد من سلامة الأجهزة المستعملة.
- وننتج عن هذه التجربة ما يلي :
- ملائمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له .
- توزيع الواجبات على فريق العمل المساعد و تحديد تسلسل إجراء الاختبارات .
- تفهم فريق العمل المساعد و قدرتهم على أداء الاختبارات كافة .
- صلاحية الأدوات و الأجهزة كافة لعملية الاختبار و القياس .
- الخطوة الرابعة : 04.03.2016 إلى غاية 16.04.2016 : تاريخ تنفيذ الدراسة الرئيسية بملعب الشهيد احمد خلفه و تمت وفق مايلي :

الاختبارات الخاصة بنادي وفاق المسيلة الفئة العمرية (11-13) سنة : 04.04.2016 :

- إجراء القياسات :
- الطول : " وضعية الرأس "
- الوزن : " وضعية الوقوف "
- إجراء الاختبارات البدنية :
- اختبار السرعة 20 م .
- اختبار الرشاقة " الجري المكوكي 4 × 10 م "
- اختبار المرونة " الثني الأمامي للجذع "
- إجراء الاختبارات المهارية :
- اختبار التمرير " الدقة "
- اختبار التصويب " على المرمى "
- اختبار الجري وتغيير الاتجاه بالكرة " اكراموف "

الاختبارات الخاصة بنادي اولمبي المسيلة الفئة العمرية (11-13) سنة : 08.04.2016 :

- إجراء القياسات :
- الطول : " وضعية الرأس "
- الوزن : " وضعية الوقوف "
- إجراء الاختبارات البدنية :
- اختبار السرعة 20 م .
- اختبار الرشاقة " الجري المكوكي 4 × 10 م "
- اختبار المرونة " الثني الأمامي للجذع "

- إجراء الاختبارات المهارية :
- اختبار التمرير " الدقة "
- اختبار التصويب " على المرمى "
- اختبار الجري وتغيير الاتجاه بالكرة " اكراموف "

6- الأساليب الإحصائية :

من أجل معالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

6-1 المتوسط الحسابي :

يعتبر الطريقة الأكثر استعمالاً ويمكن ان نطلق عليه اسم المتوسط أو الوسط وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسومة على عددها ويرمز إلى المتوسط الحسابي للعينة بالرمز ($\bar{x}$) .⁹¹

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n).$$

6-2 الانحراف المعياري :

الانحراف المعياري من أكثر مقاييس شيوفا وأهمية , وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي وإن الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين. القانون الأساسي للانحراف المعياري :

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

6-3 اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية و هو كالآتي :⁹²

91 مصطفى باهي , صبري عمران : الاختبارات والمقاييس النفسية في التربية الرياضية , مكتبة الانجلو مصرية , ط1 , القاهرة , مصر , 2008 . ص 70 , 75 .

92 احمد سعد جلال : مبادئ الإحصاء النفسي , الدار الدولية للاستثمارات الثقافية , ط1 , القاهرة , مصر , 2008 . ص 84 , 85 .

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\frac{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}}{n - 1}}$$

حيث :

T : معيار ستودنت .

X1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

X2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

N : عدد أفراد العينة.

S1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

S2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

4-6 معامل ارتباط بيرسون الخطي: 93

معامل ارتباط بيرسون يقيس قوة واتجاه العلاقة الخطية فقط بين متغيرين كميين .

$$r_{xy} = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1 - عرض وتحليل نتائج الفريقين في بعض القياسات الجسمية و الاختبارات المهارية والبدنية :

1- 1 عرض وتحليل نتائج بعض القياسات الجسمية لفريقي وفاق المسيلة و اولمي المسيلة :

جدول رقم (06) : يبين نتائج القياسات الجسمية لفرق الدراسة (الطول , الوزن) .

من خلال الجدول رقم (06) لقياس الطول يتضح لنا أن :

- نادي وفاق المسيلة متوسطه الحسابي هو 149.5 سم و الانحراف المعياري 0.062 .

القياسات الجسمية	العينة	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	sig	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الطول	وفاق المسيلة	17	1,49	0,06	16	0.22	0.82	غير دال
	اولمي المسيلة	17	1,50	0,04				
الوزن	وفاق المسيلة	17	39,47	5,14	16	0.22	0.29	غير دال
	اولمي المسيلة	17	39,12	4,09				
"ت" المجدولة = 2.12 عند مستوى الدلالة 0.05								

- نادي اولمي المسيلة متوسطه الحسابي فكان 150.0 سم و الانحراف المعياري يقدر بـ 0.041 .

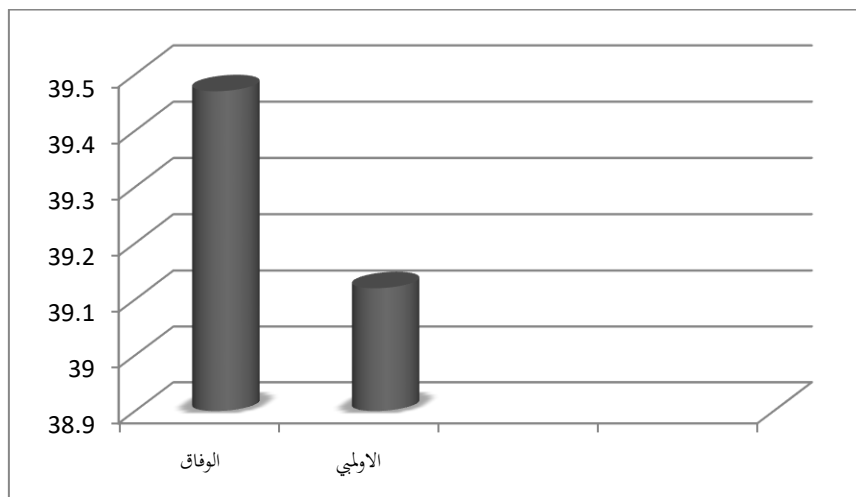
- بلغت قيمة ($F=2.15$) بمستوى دلالة (0.15) والقيمة (0.15) اكبر من مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على وجود تجانس التباين بين العينتين وبلغت قيمة ($T=0.226$) بمستوى دلالة الاحتمال ($Sig=0.823$) و (sig) اكبر من مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) و بالتالي: عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين وذلك من خلال النظر إلى المتوسط الحسابي الأكبر هذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (10) .



الشكل البياني رقم (10) يوضح نتائج قياسات الطول .

ومن خلال النتائج المسجلة في الجدول (06) لقياس الوزن يتضح لنا ان :

- نادي وفاق المسيلة متوسطه الحسابي هو 39.47 كلغ و الانحراف المعياري 5.14 .
- نادي اولمي المسيلة متوسطه الحسابي فكان 39.12 كلغ و الانحراف المعياري يقدر بـ 4.09 .
- بلغت قيمة ($F=1.12$) بمستوى دلالة (0.29) والقيمة (0.29) اكبر من مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على وجود تجانس التباين بين العينتين وبلغت قيمة ($T=0.221$) بمستوى دلالة الاحتمال ($Sig=0.826$) و (sig) اكبر من مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) و بالتالي: لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين وذلك من خلال النظر إلى المتوسط الحسابي الأكبر هذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (11).



شكل بياني رقم (11) يوضح نتائج قياسات الوزن .

1- 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية لفريقي وفاق المسيلة و اولمي المسيلة :

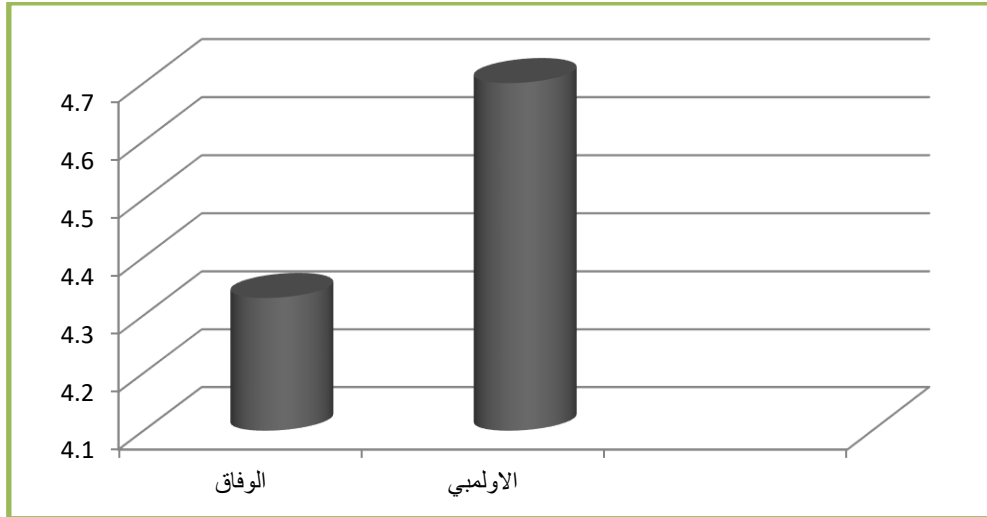
الجدول رقم (07) يبين نتائج الإختبارات البدنية لفريقي وفاق المسيلة و اولمبي المسيلة :
جدول رقم (07) : يبين نتائج الاختبارات البدنية لفرق الدراسة (المرونة.السرعة.الرشاقة) .

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (07) لاختبار السرعة 20 متر يتضح لنا مايلي :

الصفات البدنية	العينة	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	sig	الدلالة الإحصائية عند 0.05
السرعة	وفاق المسيلة	17	4.33	0.27	16	-4.83	0.43	دال
	اولمبي المسيلة	17	4.70	0.15				
المرونة	وفاق المسيلة	17	3.00	2.03	16	0.90	0.01	غير دال
	اولمبي المسيلة	17	2.35	2.14				
الرشاقة	وفاق المسيلة	17	12.48	0.40	16	-4.31	0.19	دال
	اولمبي المسيلة	17	13.27	0.64				
"ت" الجدولة = 2.12 عند مستوى الدلالة 0.05								

- نادي وفاق المسيلة متوسطه الحسابي قدره 4.33 وانحرافا معياريا قدره 0.27 .

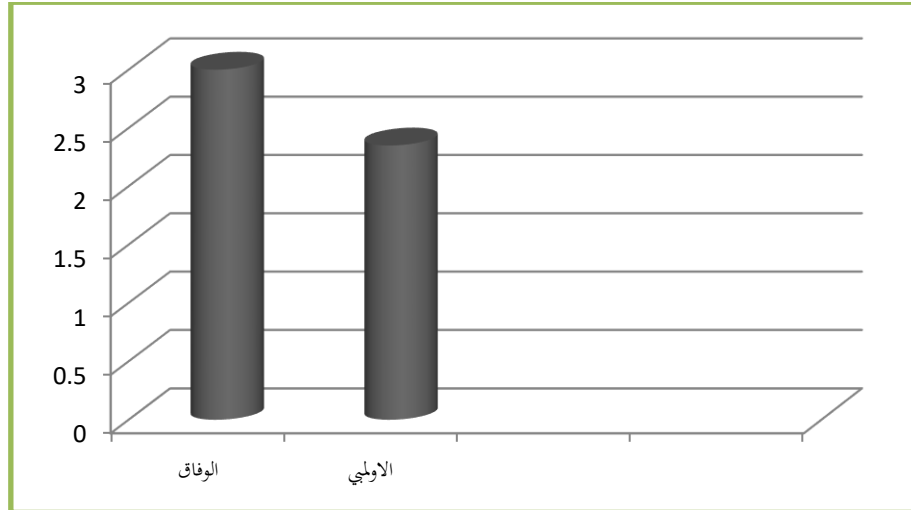
- نادي اولمبي المسيلة متوسطه الحسابي قدره 4.70 و انحرافا معياريا قدره 0.15.
- بلغت قيمة ($F=4.42$) بمستوى دلالة (0.043) والقيمة (0.043) اصغر من مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على عدم وجود تجانس التباين بين العينتين وبلغت قيمة ($T=-4.83$) بمستوى دلالة الاحتمال ($Sig=0,001$) و (sig) أقل من مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) و بالتالي: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح فريق الاولمبي وذلك من خلال النظر إلى المتوسط الحسابي الأكبر والشكل البياني رقم (12) يبين ذلك.



شكل بياني رقم (12) يوضح نتائج اختبار السرعة 20 متر.

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (07) لاختبار المرونة (الثاني الأمامي للجذع من الوقوف يتضح لنا مايلي :

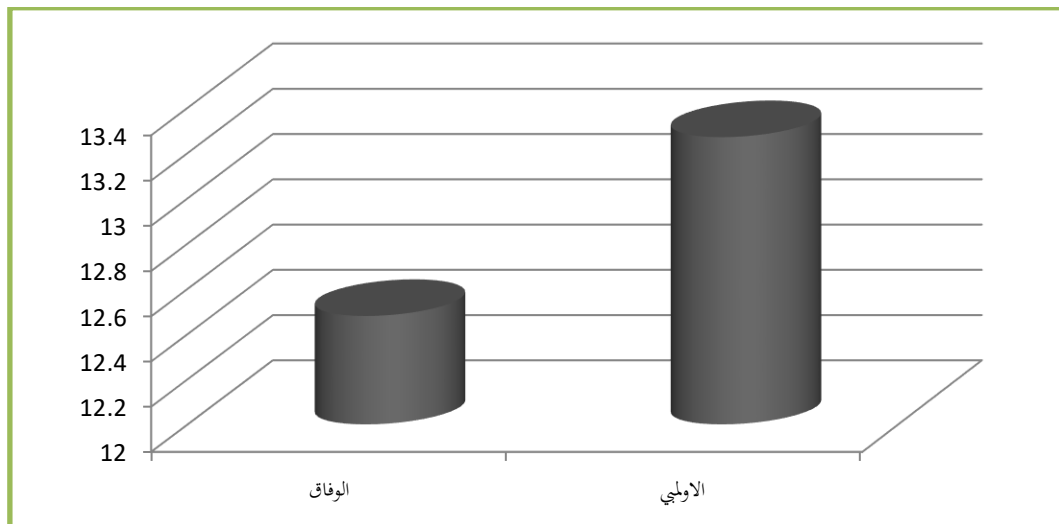
- نادي وفاق المسيلة متوسطه الحسابي قدره 3.00 وانحرافا معياريا قدره 2.03 .
- نادي اولمبي المسيلة متوسطه الحسابي قدره 2.35 و انحرافا معياريا قدره 2.14 .
- بلغت قيمة ($F=0.04$) بمستوى دلالة (0.83) والقيمة (0.83) اكبر من مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على وجود تجانس التباين بين العينتين وبلغت قيمة ($T=0.90$) بمستوى دلالة الاحتمال ($Sig=0,37$) و (sig) اكبر من مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) و بالتالي: لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (13).



شكل بياني رقم (13) يوضح نتائج اختبار المرونة .

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (07) لاختبار الرشاقة يتضح لنا مايلي :

- نادي وفاق المسيلة متوسطه الحسابي يساوي 12.48 وانحرافه المعياري يقدر ب 0.40 .
- نادي اولمي المسيلة فقد كان متوسطه الحسابي يساوي 13.27 وانحرافه المعياري يقدر ب 0.64 .
- بلغت قيمة ($F=6.07$) بمستوى دلالة (0.01) والقيمة (0.01) اقل من مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على عدم وجود تجانس التباين بين العينتين وبلغت قيمة ($T=-4.31$) بمستوى دلالة الاحتمال ($Sig=0,001$) و (sig) اقل من مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) و بالتالي: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح فريق الاولمي وذلك من خلال النظر إلى المتوسط الحسابي الأكبر وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (14) .



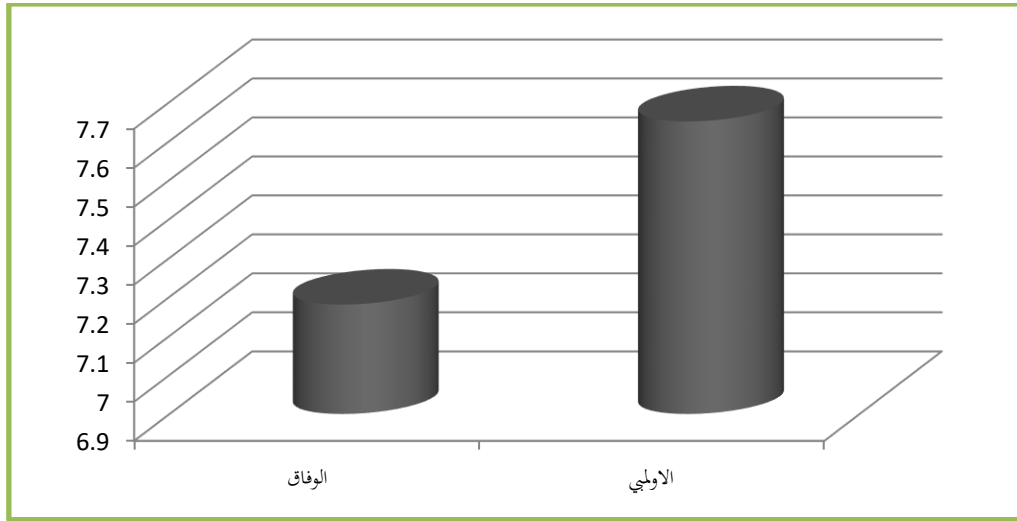
شكل بياني رقم (14): يوضح نتائج اختبار الرشاقة.

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية لفريقي وفاق المسيلة و اولمي المسيلة :
الجدول رقم (08) يبين نتائج الاختبارات المهارية للفريقين :

الصفات البدنية	العينة	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	sig	الدلالة الإحصائية عند 0.05
التصويب (الدقة)	وفاق المسيلة	17	7.18	2.69	16	0.62	0.02	غير دال
	اولبي المسيلة	17	7.65	1.49				
التمرير (الدقة)	وفاق المسيلة	17	1.06	0.82	16	-1.63	0.41	غير دال
	اولبي المسيلة	17	1.47	0.62				
اختبار اكرا موف (الجري وتغيير الاتجاه	وفاق المسيلة	17	22.47	1.86	16	-1.00	0.50	غير دال
	اولبي المسيلة	17	23.14	2.03				
"ت" المجدولة = 2.12 عند مستوى الدلالة 0.05								

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (08) لاختبار التصويب (الدقة) يتضح لنا مايلي :

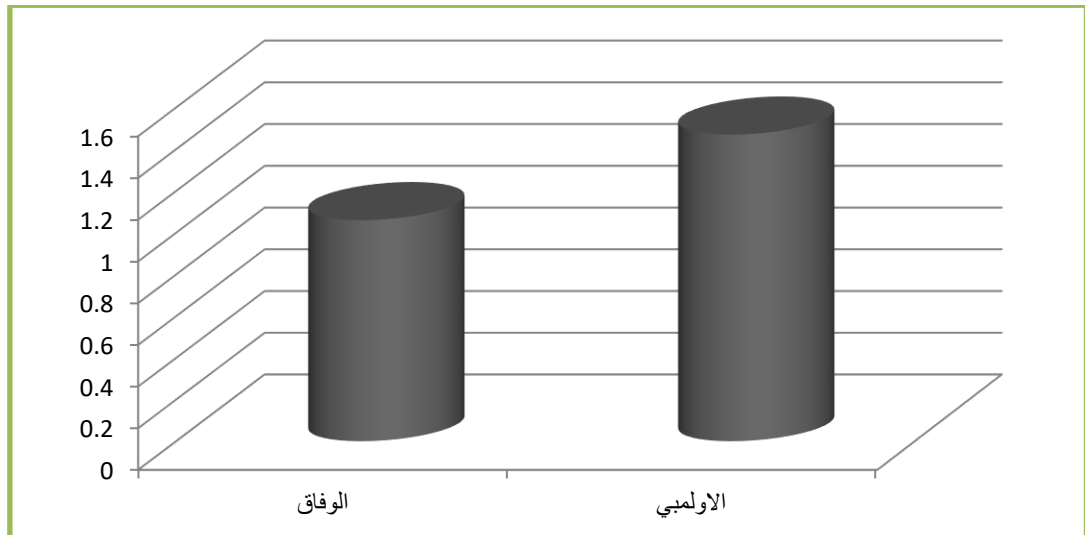
- نادي وفاق المسيلة متوسطه الحسابي يساوي 7.18 و انحرافا معياريا قدره 2.69 .
- نادي اولمبي المسيلة فقد كان متوسطه الحسابي قدره 7.65 و انحرافا معياريا قدره 1.49.
- بلغت قيمة ($F=5.43$) بمستوى دلالة (0.02) والقيمة (0.02) اقل من مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على عدم وجود تجانس التباين بين العينتين وبلغت قيمة ($T=-0.62$) بمستوى دلالة الاحتمال ($\text{Sig}=0.02$) و (sig) اقل من مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) و بالتالي: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح فريق الاولمبي وذلك من خلال النظر إلى المتوسط الحسابي الأكبر والشكل البياني رقم (15) يبين ذلك .



شكل بياني رقم(15):يوضح نتائج اختبار التصويب (الدقة) .

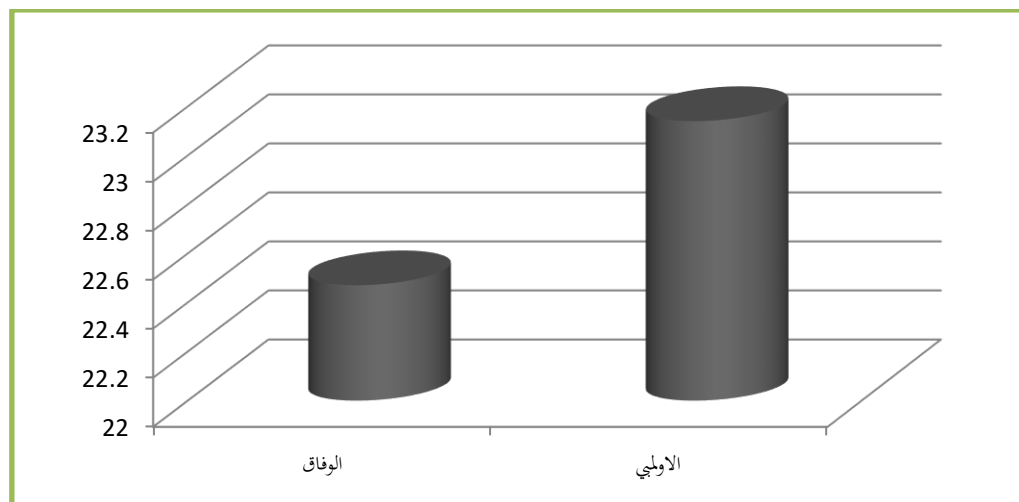
من خلال النتائج المسجلة في الجدول (08) لاختبار التمرير (الدقة) يتضح لنا مايلي :

- نادي وفاق المسيلة متوسطه الحسابي يساوي 1.06 و انحرافا معياريا قدره 0.82 .
- نادي اولمبي المسيلة فقد كان متوسطه الحسابي قدره 1.47 و انحرافا معياريا قدره 0.62 .
- بلغت قيمة ($F=0.67$) بمستوى دلالة (0.41) والقيمة (0.41) اكبر من مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على وجود تجانس التباين بين العينتين وبلغت قيمة ($T=-1.63$) بمستوى دلالة الاحتمال ($\text{Sig}=0.11$) و (sig) اكبر من مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) و بالتالي: لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين وذلك من خلال النظر إلى المتوسط الحسابي الأكبر والشكل البياني رقم (16) يبين ذلك .



شكل بياني رقم(16):يوضح نتائج اختبار التمييز (دقة) .

- من خلال النتائج المسجلة في الجدول(08) لاختبار اكراموف (الجري وتغيير الاتجاه) يتضح لنا مايلي :
- نادي وفاق المسيلة متوسطه الحسابي يساوي 22.47 وإنحرافها المعياري يقدر ب 1.86 .
- نادي اولمبي المسيلة فقد كان متوسطه الحسابي قدره 23.14 وإنحرافه المعياري يقدر ب 2.03 .
- بلغت قيمة ($F=0.46$) بمستوى دلالة (0.50) والقيمة (0.50) اكبر من مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على وجود تجانس التباين بين العينتين وبلغت قيمة ($T=-1.00$) بمستوى دلالة الاحتمال ($\text{Sig}=0.32$) و (sig) اكبر من مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) و بالتالي: لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين وذلك من خلال النظر إلى المتوسط الحسابي الأكبر والشكل البياني رقم (17) يبين ذلك .



شكل بياني رقم(17):يوضح نتائج اختبار اكراموف للجري بالكرة .

4-1 مناقشة النتائج :

1-4-1 مناقشة الفرضية الأولى :

- من أجل إثبات أو نفي الفرضية من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (06) التي سبق عرضها والتي تقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية لدى الناشئين حسب مستوى اللعب حيث توصلنا إلى نتائج القياسات التالية :
- ❖ بالنسبة إلى قياسات الطول الكلي للجسم : أنظر الملحق رقم (09) جاءت نتائج الفريقين وفاق المسيلة و اولمبي المسيلة متقاربة جدا من خلال نتائج المتوسطات الحسابية بالنسبة للفريقين بحيث جاءت غير دالة إحصائيا بالنظر إلى قيمة (sig) مع مستوى المعنوية (0.05) وهذا ما يثبت عدم صحة الفرضية في قياس الطول مما يعزز تفسير نتائج المتحصل عليها بين الفريقين .
- ❖ بالنسبة إلى قياسات الوزن : (أنظر الملحق رقم (09) جاءت نتائج الفريقين تدل على عدم وجود فروق بالنظر إلى المتوسطات الحسابية متقاربة جدا حيث جاءت غير دالة إحصائيا لأن قيمة (sig) المحسوبة أكبر من مستوى المعنوية (0.05) وهذا ما يثبت عدم صحة الفرضية الأولى في قياسات الوزن للفريقين .

مقارنة النتائج بالفرضية الأولى

من خلال نتائج الدراسة في بعض القياسات الجسمية ،يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية عند الناشئين حسب مستوى اللعب لم تحقق تماما و هذا ما تحقق في دراسة قدوري محمد رمزي و فخار سيد علي حينما توصلنا إلى نتائج تعبر عن عدم وجود فروق في مستوى القدرات البدنية حسب أعمار اللاعبين و من الجانب الآخر لم تتوافق مع دراسة بوعروري فرحات و بوتة محمد حيث ظهرت فروق كبيرة فيما يخص القياسات الأنثروبومترية وكذلك في دراسة عمر ابراهيم محمد, هذه النتائج تعطي دلالات واضحة على عدم وجود اهتمام في عملية الانتقاء من حيث الاعتماد على عنصر الملاحظة قبل بداية الموسم .

1-4-2 مناقشة الفرضية الثانية :

لإثبات أو نفي الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية عند الناشئين حسب مستوى اللعب ،ومن خلال الجدول رقم (07) التي سبق عرضها فقد توصلنا إلى النتائج التالية :

- بالنسبة لصفة السرعة (أنظر الملحق رقم (09)) و بملاحظة (ت) المحسوبة أقل من (ت) المجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين ويظهر ذلك من خلال قيمة المتوسطين الحسابيين حيث تحصلنا على 4.33 ثا بالنسبة وفاق المسيلة مقابل 4,70 ثا بالنسبة لفريق اولمي المسيلة وهذا يثبت صحة الفرضية الثانية .
- بالنسبة لصفة المرونة (أنظر الملحق رقم (09)) جاءت نتائج الفريقين تدل على وجود فروق بالنظر إلى المتوسطات الحسابية ، وهذا من خلال عدم دلالتها الإحصائية لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) المجدولة وهذا ما لا يثبت صحة الفرضية الثانية في صفة المرونة ، ويعزى ذلك لغياب التحضيرات البدنية بالشكل المناسب .
- أما صفة الرشاقة (أنظر الملحق رقم (09)) فإن النتائج جاءت لصالح فريق اولمي المسيلة حيث أكدت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين ، لأن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) المجدولة 4.31 وهذا ما يؤكد على التحضير الجيد لهذه الصفة البدنية .

مقارنة النتائج بالفرضية الثانية

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية عند الناشئين حسب مستوى اللعب ، وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها فإن الفرضية تحققت كلياً بغض النظر عن صفة المرونة التي جاءت نتائجها سلبية وكانت لا تتماشى وفق البرنامج التدريبي وهذا ما تحقق في دراسة بوعروري فرحات و بوتة محمد حيث وجدت فروق في السرعة والقوة والرشاقة ، وعموماً هذا يعزى إلى التحضير البدني الجيد لهذه الفئة والتي يعتبرها المختصون بأنها مرحلة التدريب القاعدي .

1-4-3 مناقشة الفرضية الثالثة :

لإثبات أو نفي الفرضية الثالثة من خلال نتائج الجداول (08) التي سبق عرضها والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند الناشئين حسب مستوى اللعب .

حيث توصلنا إلى النتائج التالية :

- مهارة التصويب (الدقة) : (أنظر الملحق رقم (09)) فجاءت النتائج لصالح فريق اولمي المسيلة (7.65) نقطة و(7.18) نقطة بالنسبة إلى وفاق المسيلة وهي فروق غير دالة إحصائيا لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولة وهذا ما يثبت عدم صحة الفرضية الثالثة في مهارة التصويب (الدقة) .
- بالنسبة لاختبار مهارة التمرير (الدقة) : (أنظر الملحق رقم (09)) جاءت النتائج متقاربة لصالح اولمي المسيلة بالنظر إلى المتوسطات الحسابية وهذه الفروق غير دالة إحصائيا لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولة ، والفرضية غير مثبتة في هذه المهارة ، وهذا ما يعزى إلى التدريب الغير ملائم على المهارة .
- أما اختبار اكراموف (الجري بالكرة وتغيير الاتجاه) (أنظر الملحق رقم (09)) فقد جاءت النتائج لصالح اولمي المسيلة (23.14) مقابل (22.47) لفريق وفاق المسيلة وهي فروق غير دلالة إحصائية لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولة ، وهذا ما يثبت عدم صحة الفرضية الثالثة في هذا الاختبار .

مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند الناشئين حسب مستوى اللعب وانطلاقا من النتائج المتوصل عليها فإن الفرضية الثالثة تحققت بشكل جزئي ذلك في مهارة التصويب (الدقة) بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية وهو ما يوافق مع دراسة بوعروري فرحات و بوتة محمد ودراسة احمد محمد جاسر كما لم توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير (الدقة) وكذا اختبار اكراموف (الجري بالكرة و تغيير الاتجاه) بما يوافق مع دراسة ناصر عبد القادر وهذا يعزى الى البرنامج التدريبي الذي لا يلائم متطلبات وخصائص هذه الفئة من حيث تنمية وتطوير المهارات الأساسية القاعدية بشكل صحيح .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

بعد التطرق في الفصل السابق لعرض النتائج و تحليلها أتابع في هذا الفصل بتقديم أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها في هذه الدراسة :

1- الاستنتاجات عامة :

- بناء على ما أفرزته المعالجات الإحصائية لنتائج الدراسة استنتج ما يلي :
- أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) بين الفريقين مع وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح اولمبي المسيلة .
 - أشارت النتائج كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الصفات البدنية ما عدا صفة المرونة أي أن مستوى اللعب له تأثير على إكتساب الصفات البدنية .
 - أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية رغم اختلاف مستوى اللعب .
 - وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مهارة التصويب (الدقة) .

2- الاقتراحات :

- من خلال نتائج هذه الدراسة بدايتها وسيرها ونتائجها المستخلصة ومن خلال الدراسات المشابهة المتداولة في هذا البحث نقترح مايلي :
- إجراء بحوث مماثلة في هذا الميدان، والاعتماد على وسائل قياس أكثر تطوراً .
 - إجراء بحوث مشابهة على الخصائص الفيزيولوجية والذهنية .
 - القيام إن أمكن بدراسات مقارنة بين لاعبي كرة القدم الجزائريين ولاعبي الأندية الكبيرة خاصة الأوروبية منها لأن ذلك سيساهم بدرجة كبيرة في تحديد جوانب النقص لدى اللاعبين.
 - الاهتمام بالعمل القاعدي لأننا وجدنا من خلال نتائج الدراسة أن عدد سنوات التدريب لا تعبر عن تكوين قاعدي للاعب سواء عند المحترفين أو الهواة وهو من أكبر الأخطاء، لأن بعض المواصفات يتطلب تحسينها مبكراً لدى اللاعب لتحقيق التطور المرغوب فيه.
 - الاهتمام والتركيز على الجانب البدني والمهاري عند الناشئين للوصول إلى المستويات العالمية .
 - تسطير برامج للتدريب للنهوض بالكرة القدم خاصة الفئة الناشئة على المستوى المحلي .
 - العمل على تنمية المهارات الأساسية المساهمة والتي وضحتها الدراسة .
 - يجب التركيز على تطوير صفة السرعة والمرونة والرشاقة لأنها من أهم متطلبات وصول لاعب كرة القدم للمستوى العالي وهذا لا يعني إهمال المواصفات الأخرى .
 - يجب أن تكون عملية تدريب الناشئين مبنية على أسس وقواعد علمية صحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج علمية .
 - ضرورة استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث لأهميتها في تقييم مستوى الخصائص البدنية والمهارية .
 - الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات في مجال تدريب كرة القدم .
 - ادعوا المدربين إلى تتبع نتائج آخر الدراسات والبحوث العلمية للاستفادة منها في تطوير العمل الميداني.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة للإمكانيات و المجهودات التي بذلت من أجل إتمامها للقارئ والمطلع عليها يمكن من خلالها أن تكون نقطة بداية لبحوث أخرى مشابهة في هذا المجال الذي يمس جانب التدريب في كرة القدم ، فلذلك يمكن دراستها في المستقبل لأنها تخدم صاحبها في كلتي الحالات خاصة عندما يجسدها على أرض الواقع كمدرب .

وفي الأخير استطيع القول إن هذه النتائج لم تأتي صدفة بل عرفت بذل أقصى المجهودات للوصول إلى المبتغى لا بد أن تكون هذه النتائج مرجعاً ومنطلقاً لدراسات أخرى في هذا المجال ومنار للمختصين للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد طرق أكثر نجاعة وسرعة في التعلم وتطوير المهارات الخططية والبدنية والنفسية ونتمنى أن يكون هذا البحث دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى مثل هذه الأنواع من البحوث .

الحالة

الخلاصة :

إن الهدف النهائي من إجراء البحوث والدراسات العلمية في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة هو البحث عن صيغة اللاعب المثالي، الذي يدخل المنافسة الرسمية وهو في أكمل لياقته البدنية النفسية، التقنية والتكتيكية.

إن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة صفات البدنية عند اللاعب وحيث تعتبر الصفات البدنية مكونا أساسيا ومهما في كرة القدم بصفة عامة وذات أهمية كبرى في الأداء المهاري بصفة خاصة وهذا حسب آراء العلماء والباحثين في هذا المجال .

وإيماننا منا بالمنهج العلمي ودوره في تطوير العلوم من خلال الدراسات وقصد تطوير مناهج التدريب جاء بحثنا بدراسة الخصائص البدنية وتمثلت في (السرعة ، المرونة ، الرشاقة) والمهارية (التمرير ، التصويب ، الجري بالكرة و تغيير الإتجاه) عند ناشئي كرة القدم من خلال التعرف على هذه الخصائص ومعرفة إن كانت هناك فروق بين الفرق بإختلاف مستوى اللعب ومدى إمكانية بناء أسس معيارية للرفع من مستوى الأداء .

وبهذا الصدد ومن خلال تحليل نتائج الإختبارات البدنية والمهارية خرجت بإستنتاجات أن هناك إختلاف بين اللاعبين من ناحية بعض قياساتهم الجسمية خاصة الطول وقدراتهم البدنية وإمكاناتهم المهارية وحاولت من خلال هذه الدراسة معرفة أسباب هذه الإختلافات ونوعها ونسبة تأثيرها وذلك من خلال مناقشة النتائج ومقارنتها مع الفرضيات المطروحة .

وفي الأخير أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية وكانت هناك فروق جزئية لصالح فريق اولمبي المسيلة على حساب فريق وفاق المسيلة في الخصائص البدنية والمهارية ووفقا لما توصلت إليه من إثبات نسبي للفرضيات الجزئية يجعلني لا اقبل كليا صحة الفرضية العامة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية والبدنية عند ناشئي كرة القدم حسب مستوى اللعب .

الراج

- المراجع المعتمدة في الدراسة :

- المراجع باللغة العربية :

- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , ط6 , القاهرة , مصر , 1979 .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي , مركز الكتاب , ط1 , القاهرة , 1998 .
- محمد حسن علاوي : اختبار الأداء الحركي , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 2001 .
- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها , دار الفكر العربي , ط3 , القاهرة , مصر , 1997 .
- قاسم حسن حسين , منصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها , مطبعة التعليم العالي , بغداد , العراق , 1988 .
- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي , دار الفكر , ط1 , الأردن , 1998 .
- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية , ط3 , دار الفكر العربي , مصر , 1995 .
- فايز مهنا : التربية البدنية الحديثة , دار الأطلس , ط2 , دمشق , 1982 .
- حالة إسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي , دار البعث , ط1 , القاهرة , 1987 .
- إبراهيم شعلان , محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين , مركز الكتاب , ط1 , القاهرة , مصر , 2001 .
- أبو علاء أحمد عبد الفتاح , أحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 2003 .
- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم , دار الإشعاع الفنية , ط1 , الإسكندرية , مصر , 2002 .
- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم , دار السعادة , ط1 , مصر , 2003 .
- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , مصر , 1997 .
- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1997 .
- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين , مكتبة المعارف , ط2 , بيروت , لبنان , 1988 .
- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين , مكتبة المعارف , ط3 , بيروت , لبنان , 1988 .
- عيسوي عبد الرحمن : سيكولوجية النمو , دار النهضة العربية , بيروت , لبنان , 1980 .
- عيسوي عبد الرحمن : معالم علم النفس , دار النهضة العربية , بيروت , لبنان , 1984 .
- محمدي مصطفى باهي , صبري عمران : الاختبارات والمقاييس النفسية في التربية الرياضية , مكتبة الانجلو مصرية , ط1 , القاهرة , مصر , 2008 .
- احمد سعد جلال : مبادئ الإحصاء النفسي , الدار الدولية للاستثمارات الثقافية , ط1 , القاهرة , مصر , 2008 .
- محمد إبراهيم شحاتة : دليل اللياقة البدنية , مبادئ اللياقة البدنية , المكتبة المصرية , الإسكندرية , مصر , 2008 .
- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , مصر , 2002 .
- كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , مصر , 1996 .
- محمد السايح مصطفى , صلاح انس احمد : الاختبار الأوروبي للياقة البدنية , دار الوفاء , ط1 , الإسكندرية , مصر , 2009 .
- محمد سلامة ادم : علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1984 .
- محمد سلامة ادم , توفيق حداد : علم النفس الطفل , دار العلم , ط1 , دمشق , سوريا , 1984 .

- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضية , معهد إعداد القادة , السعودية , 1990 .
- رومي جميل : كرة القدم , دار النقائص , ط1 , بيروت , لبنان , 1986 .
- حسن عبد الجواد : كرة القدم , دار العلم للملايين , ط2 , لبنان , 1984 .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1985 .
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , مصر , 2004 .
- فؤاد بهي السيد : الأسس النفسية للنمو , دار الفكر العربي , ط4 , القاهرة , مصر , 1975 .
- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم , دار السعادة , ط1 , القاهرة , مصر , 2003 .
- محمد سلمى آدم , توفيق حداد : علم النفس الطفل , المديرية الفرعية للتكوين , ط1 , الجزائر , 1973 .
- سعدية محمد بهادر : سيكولوجية المراهقة , دار البحوث العلمية , ط1 , 1980 .
- نور حافظ : المراهق , دار الفارس للنشر , ط2 , بيروت , لبنان , 1990 .
- حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي , دار الفكر , عمان , الأردن , 1983 .
- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهارى و الخططى , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1994 .
- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1999 .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , الفكر العربي , ط2 , القاهرة , مصر , 2001 .
- مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية , مركز الكتاب للنشر , ط1 , جامعة حلوان , مصر , 2002 .
- مفتي إبراهيم حماد : المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي , مؤسسة المختار للنشر , القاهرة , 2001 .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , دار الفكر العربي , ط2 , القاهرة , مصر , 2001 .
- أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب , دار الفكر العربي . القاهرة 1994 .
- منير جرجس : كرة اليد للجميع , دار الفكر العربي , مصر , 2004 .
- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها , دار الفكر العربي , ط3 , مصر , 1997 .
- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية البدنية , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , مصر , 1987 .
- محمد صبحي حسنين , حمدي عبد المنعم : القياس و التقويم في التربية الرياضية البدنية , دار الفكر العربي , ط3 , القاهرة , مصر , 1995
- محمد صبحي حسين : التحليل العاملي للقدرات البدنية , دار الفكر العربي , ط2 , القاهرة , مصر , 1996
- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 2000 .
- بهاء الدين سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , مصر , 1994 .
- هارا : أسس علم التدريب الرياضي , ترجمة قاسم حسن حسين , 1992 .
- هارا : أصول التدريب , ترجمة عبد علي نصيف , مطبعة أوفيسست التحرير , بغداد , العراق , 1975 .
- موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم , دار الفكر , عمان , الأردن , 1999 .
- موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم , دار الفكر , ط1 , عمان , الأردن , 2000 .
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق , مركز الكتاب , ط1 , القاهرة , مصر , 1999

- المجالات والمذكرات و المواقع الالكترونية :

- عمر إبراهيم محمد : الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم , مذكرة ماجستير , جامعة النجاح , فلسطين , 2012 .
- بلقاسم آكلي : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية , مذكرة ليسانس , دالي إبراهيم , جامعة الجزائر , 1997 .
- محمدي سمير ، أبي إسماعيل : أثر التربية البدنية والرياضية على صحة ونفسية المراهق , مذكرة ليسانس , دالي إبراهيم ، الجزائر , 2001 .
- علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم , مذكرة ليسانس غير منشورة , الجماهيرية العربية الليبية , 1987 .
- مجلة الوحدة الرياضية : عدد خاص , الجزائر , 18 . 06 . 1982 .
- الجريدة الرسمية : قانون رقم 13-05 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها , عدد 39 , 2013 .
- الجريدة الرسمية : قانون رقم 12-06 المتعلق بالجمعيات , عدد 02 , 2012 .

- <http://www.almaany.com>

- المراجع باللغة الأجنبية :

- Bt habib dornoff . Martin : l'education physique et sportive . OPU ALGER . 1993
- Jukak maenouil : l'entrainement sportif . Paris 1983 .
- Bernard turpin : preparation et entrainement du footballeur,edition amphora, paris ,France, 1990
- Jurgen weineck : Biologie du sport , édition vigot , paris, France, 1997 .
- Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, de Boeck, Bruxelles, 2008.

الحق

الملحق (01) قائمة العينة البحثية المتعلقة بالقياسات الجسمية (وفاق المسيلة)

الرقم	السن	الطول (سم)	الوزن(كغ)
1	11	1,55	44
2	12	1,47	46
3	13	1,53	36
4	13	1,51	30

الملحق (02) نتائج الدراسة الاستطلاعية قائمة العينة البحثية (وفاق المسيلة) المتعلقة بالاختبارات البدنية القبلية
والبعدية

(الثبات – الصدق) اختبار السرعة (20م)

اختبار المرونة (ثني الجذع الامامي)

الاختبار البعدي (ثا)	الاختبار القبلي (ثا)	رقم اللاعب
4,64	4,66	1
4,72	4,76	2
4,85	4,89	3
4,32	4,33	4

اختبار الرشاقة (الجري المكوكي 4 × 10م)

الاختبار البعدي (ن)	الاختبار القبلي (ن)	رقم اللاعب
3,00	2,97	1
2,95	2,90	2
3,00	3,00	3
3,12	3,09	4

اختبار الرشاقة (الجري المكوكي 4 × 10م)

الاختبار البعدي (ثا)	الاختبار القبلي (ثا)	رقم اللاعب
12,34	12,33	1
11,15	11,25	2
11,95	11,98	3
12,10	12,24	4

الملحق (03) نتائج الدراسة الاستطلاعية قائمة العينة البحثية (وفاق المسيلة) المتعلقة الاختبارات المهارية القبلية والبعدية)
الثبات – الصدق (

اختبار التصويب (الدقة)

الاختبار البعدي (ن)	الاختبار القبلي (ن)	رقم اللاعب
9,00	8,00	1
7,00	8,00	2
6,00	6,00	3
11,00	10,00	4

اختبار التمرير (الدقة)

الاختبار البعدي (ن)	الاختبار القبلي (ن)	رقم اللاعب
4,00	4,00	1
4,00	3,00	2
5,00	4,00	3
5,00	5,00	4

اختبار اكراموف (الجري بالكرة وتغيير الاتجاه)

الاختبار البعدي (ثا)	الاختبار القبلي (ثا)	رقم اللاعب
24,37	24,30	1
21,39	21,37	2
23,34	23,56	3
19,28	19,34	4

الرقم	السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
1	12	1,55	44
2	12	1,47	46
3	12	1,53	36
4	12	1,51	30
5	13	1,44	42
6	13	1,49	44
7	13	1,42	44
8	13	1,54	29
9	13	1,45	43
10	12	1,53	33
11	12	1,52	43
12	12	1,50	37
13	13	1,47	36
14	12	1,47	43
15	13	1,51	41
16	13	1,57	39
17	13	1,53	41

الملحق (05) نتائج الدراسة الأساسية للعينة البحثية (وفاق المسيلة) المتعلقة بالاختبارات البدنية

اختبار السرعة (20م)

المحاولة المسجلة (ثا)	المحاولة (02)	المحاولة (01)	السن	رقم اللاعب
4,32	4,32	4,37	12	01
4,17	4,17	4,47	12	02
4,01	4,09	4,01	12	03
4,05	4,55	4,05	12	04
4,28	4,88	4,28	13	05
4,11	4,11	4,67	13	06
4,14	4,23	4,14	13	07
4,19	4,19	4,71	13	08
4,03	4,55	4,03	13	09
4,01	4,63	4,01	12	10
4,14	4,14	4,39	12	11
4,36	4,36	4,81	12	12
4,22	4,22	4,29	13	13
4,18	4,18	4,23	12	14
4,03	4,03	4,45	13	15
4,08	4,08	4,66	13	16
4,18	4,93	4,18	13	17

اختبار المرونة (ثني الجذع الأمامي)

المحاولة المسجلة (ن)	المحاولة (02)	المحاولة (01)	السن	رقم اللاعب
3	2	3	12	01
2-	2-	4-	12	02
3	3	2	12	03
1	1	2-	12	04
2	2	1-	13	05
4	4	4	13	06
5	5	5	13	07
4	4	3	13	08
4	4	2	13	09
1-	1-	3-	12	10
5	5	5	12	11
4	4	3	12	12
4	4	2	13	13
5	5	4	12	14
4	4	2	13	15
3	3	1	13	16
4	4	1	13	17

اختبار الرشاقة (الجرى المكوكي 4 × 10م)

المحاولة المسجلة (ثا)	المحاولة (02)	المحاولة (01)	السن	رقم اللاعب
12,52	12,25	13,01	12	01
12,01	12,01	12,35	12	02
12,97	13,06	12,97	12	03
13,12	13,12	14,04	12	04
12,88	12,88	13,97	13	05
12,22	12,22	13,81	13	06
12,02	13,02	12,02	13	07
12,08	12,08	14,94	13	08
12,41	12,41	14,73	13	09
12,19	12,22	12,19	12	10
12,02	12,02	12,34	12	11
12,48	12,48	13,44	12	12
12,66	12,66	14,22	13	13
12,18	12,18	13,01	12	14
13,01	13,01	14,05	13	15
12,06	12,06	13,07	13	16
12,59	12,59	13,24	13	17

الملحق (06) نتائج الدراسة الأساسية للعينة البحثية (وفاق المسيلة) المتعلقة بالاختبارات المهارية

اختبار التصويب (الدقة)

المحاولة (01)

رقم اللاعب	السن	ز/ع/ للقاءم (ن)	ز/س/ للقاءم (ن)	م/ع/ الوسطى (ن)	م/س/ الوسطى (ن)	ملازمة العارضة (ن)	خروج أو لمس الأرض (ن)	المجموع (ن)
01	12	5	3	2	1	0	0	9
02	12	5	3	0	1	0	0	9
03	12	0	3	2	1	1	0	7
04	12	5	0	0	1	1	0	7
05	13	0	3	2	1	0	0	6
06	13	0	0	2	1	1	0	4
07	13	5	3	2	1	0	0	9
08	13	5	3	2	1	1	0	10
09	13	0	0	2	1	0	0	3
10	12	5	3	0	1	1	0	10
11	12	5	3	0	1	0	0	9
12	12	5	3	2	1	1	0	12
13	13	0	0	0	1	1	0	2
14	12	0	3	2	1	0	0	6
15	13	0	0	2	1	0	0	3
16	13	5	3	2	1	1	0	12
17	13	5	3	0	1	1	0	10

المحاولة (02)

رقم اللاعب	السن	ز/ع/	ز/س/	م/ع/	م/س/	ملازمة العارضة (ن)	خروج او لمس الارض(ن)	المجموع (ن)
01	12	5	0	2	1	1	0	8
02	12	5	3	0	0	1	0	9
03	12	5	3	0	1	1	0	10
04	12	5	3	0	0	0	0	8
05	13	0	3	2	1	0	0	6
06	13	5	0	2	1	0	0	8
07	13	5	3	0	1	0	0	8
08	13	5	3	0	0	1	0	7
09	13	5	0	2	1	0	0	6
10	12	5	3	2	0	1	0	9
11	12	5	0	0	1	0	0	6
12	12	0	3	2	0	0	0	5
13	13	5	0	2	0	1	0	8
14	12	0	3	2	0	1	0	6
15	13	5	0	0	1	1	0	7
16	13	5	0	2	1	1	0	9
17	13	5	3	0	1	1	0	10

اختبار التمرير (الدقة)

المحاولة المسجلة(ن)	المحاولة (02)	المحاولة (01)	السن	رقم اللاعب
2	1	2	12	01
2	2	1	12	02
2	2	0	12	03
2	0	2	12	04
1	1	1	13	05
1	0	1	13	06
2	0	2	13	07
2	0	2	13	08
2	2	2	13	09
2	1	2	12	10
2	2	1	12	11
1	0	1	12	12
2	1	2	13	13
1	1	1	12	14
2	2	2	13	15
2	2	1	13	16
2	1	2	13	17

اختبار اكراموف (اختبار الجري بالكرة وتغيير الاتجاه)

رقم اللاعب	السن	المحاولة (01)	المحاولة (02)	المحاولة المسجلة (ثا)
01	12	45,20	99,22	45,20
02	12	99,25	88,24	88,24
03	12	33,24	86,20	86,20
04	12	78,23	33,21	33,21
05	13	61,23	78,22	78,22
06	13	33,20	45,20	33,20
07	13	68,23	99,25	68,23
08	13	97,24	33,24	33,24
09	13	68,23	78,23	68,23
10	12	97,24	12,22	12,22
11	12	45,22	98,19	98,19
12	12	88,24	08,20	08,20
13	13	77,19	03,21	77,19
14	12	33,21	37,22	33,21
15	13	78,22	15,22	15,22
16	13	45,20	68,23	45,20

الملحق (07) قائمة العينة البحثية (اولمي المسيلة) المتعلقة بالقياسات الجسمية

الرقم	السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
1	11	36, 1	33
2	12	46,1	36
3	11	55,1	35
4	12	52,1	31
5	13	57,1	44
6	13	53,1	42
7	13	52,1	44
8	12	51,1	41
9	12	54,1	42
10	12	56,1	41
11	12	50,1	43
12	12	44,1	39
13	13	41,1	42
14	13	39,1	33
15	13	51,1	38
16	12	56,1	41
17	12	50,1	40

الملحق (08) نتائج الدراسة الأساسية للعينة البحثية (اولي المسيلة) المتعلقة بالاختبارات البدنية

اختبار السرعة (20م)

المحاولة المسجلة (ثا)	المحاولة (02)	المحاولة (01)	السن	رقم اللاعب
33,4	94,4	33,4	11	01
55,4	62,4	55,4	13	02
58,4	58,4	59,4	12	03
68,4	68,4	99,4	13	04
78,4	94,4	78,4	13	05
55,4	55,4	65,4	11	06
59,4	59,4	79,4	12	07
55,4	99,4	55,4	13	08
61,4	78,4	61,4	11	09
49,4	55,4	49,4	12	10
79,4	79,4	88,4	12	11
55,4	55,4	71,4	12	12
58,4	61,4	58,4	13	13
49,4	49,4	94,4	13	14
62,4	88,4	62,4	13	15
58,4	71,4	58,4	13	16
68,4	79,4	68,4	13	17

اختبار المرونة (ثني الجذع الأمامي)

المحاولة المسجلة (ن)	المحاولة (02)	المحاولة (01)	السن	رقم اللاعب
1-	1-	4-	11	01
2	2	1	13	02
3-	3-	3-	12	03
5	5	5	13	04
4	4	3	13	05
3	3	2	11	06
3	3	1	12	07
2	2	1	13	08
4	4	2	11	09
0	0	2-	12	10
1	1	1-	12	11
5	5	4	12	12
5	4	5	13	13
3	2	3	13	14
2	2	2	13	15
4	3	4	13	16
4	4	2	13	17

اختبار الرشاقة (الجري المكوكي 4 × 10م)

رقم اللاعب	السن	المحاولة (01)	المحاولة (02)	المحاولة المسجلة (ثا)
01	11	22,13	99,12	99,12
02	13	54,12	87,12	54,12
03	12	66,12	46,13	66,12
04	13	18,14	33,14	18,14
05	13	94,13	88,13	88,13
06	11	64,13	22,14	64,13
07	12	55,12	02,13	55,12
08	13	31,14	08,13	08,13
09	11	66,14	49,12	49,12
10	12	99,12	22,13	99,12
11	12	87,12	54,12	54,12
12	12	46,13	66,12	66,12
13	13	33,14	66,12	66,12
14	13	88,13	18,14	88,13
15	13	22,14	94,13	94,13
16	13	02,13	64,13	64,13
17	13	08,13	55,12	55,12

الملحق (09) نتائج الدراسة الأساسية للعينة البحثية (اولي المسيلة) المتعلقة الاختبارات المهارية

اختبار التصويب (الدقة) المحاولة (01)

رقم اللاعب	السن	ز/ع/ للقاءم	ز/س/ للقاءم	م/ع/ الوسطى	م/س/ الوسطى	ملازمة العارضة (ن)	خروج أو لمس الأرض(ن)	المجموع (ن)
01	11	0	3	2	1	1	0	7
02	13	5	3	0	1	1	0	10
03	12	5	3	2	1	1	0	10
04	13	0	3	2	0	1	0	6
05	13	0	3	2	1	0	0	5
06	11	0	0	2	1	0	0	3
07	12	5	3	2	1	0	0	9
08	13	5	3	2	1	1	0	10
09	11	0	3	0	1	0	0	4
10	12	5	3	0	1	1	0	10
11	12	0	3	0	1	1	0	4
12	12	0	0	2	0	0	0	2
13	13	5	0	2	0	1	0	8
14	13	0	3	2	0	0	0	5
15	13	5	0	0	1	1	0	7
16	13	0	3	2	1	1	0	7
17	13	0	3	0	1	0	0	4

المحاولة (02)

رقم اللاعب	السن	ز/ع/ للقيام	ز/س/ للقيام	م/ع/ الوسطى	م/س/ الوسطى	ملازمة العارضة (ن)	خروج او لمس الارض(ن)	المجموع (ن)
01	11	5	3	0	1	0	0	8
02	13	5	3	0	1	1	0	9
03	12	5	3	2	1	1	0	10
04	13	5	3	0	0	0	0	8
05	13	0	3	2	1	0	0	6
06	11	5	0	2	1	0	0	8
07	12	5	3	0	1	0	0	8
08	13	5	0	2	0	0	0	7
09	11	0	3	2	1	0	0	6
10	12	5	3	0	0	1	0	9
11	12	0	3	0	1	1	1	6
12	12	0	3	2	0	0	0	5
13	13	5	0	2	0	1	0	8
14	13	0	3	2	0	1	0	6
15	13	5	0	0	1	1	0	7
16	13	5	0	2	1	1	0	9
17	13	5	3	0	1	1	0	10

اختبار التمرير (الدقة)

المحاولة المسجلة (ن)	المحاولة (02)	المحاولة (01)	السن	رقم اللاعب
2	2	1	11	01
2	1	2	13	02
2	0	2	12	03
2	2	0	13	04
1	1	1	13	05
1	1	0	11	06
2	2	0	12	07
2	2	0	13	08
2	2	2	11	09
2	2	1	12	10
2	1	2	12	11
1	1	0	12	12
2	2	1	13	13
2	1	2	13	14
2	2	2	13	15
1	1	1	13	16
2	2	2	13	17

اختبار أكراموف (اختبار الجري بالكرة وتغيير الاتجاه)

المحاولة المسجلة (ثا)	المحاولة (02)	المحاولة (01)	السن	رقم اللاعب
20,45	20,45	22,45	11	01
24,88	25,99	24,88	13	02
19,77	24,33	19,77	12	03
21,33	23,78	21,33	13	04
22,78	23,61	22,78	13	05
20,33	20,33	20,45	11	06
23,68	23,68	25,99	12	07
24,33	24,97	24,33	13	08
23,68	23,68	23,78	11	09
19,47	24,97	19,47	12	10
19,98	22,45	19,98	12	11
20,08	24,88	20,08	12	12
19,77	19,77	21,03	13	13
21,33	21,33	22,37	13	14
22,78	22,78	24,67	13	15
20,45	20,45	23,68	13	16
24,97	25,99	24,97	13	17

Les mesures physiques (hauteur)

Test T

Statistiques de groupe				
	mesures physiques	N	Moyenne	Ecart type
mesures physiques	Wrm'sila	17	1,4959	,06266
	Om'sila	17	1,5000	,04153

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	sig	T
mesures physiques	Hypothèse de variances égales	2,157	152	,226
	Hypothèse de variances inégales			,221

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
mesures physiques	Hypothèse de variances égales	,823	,00412	,01823
	Hypothèse de variances inégales	,823	,00412	,01823

Les mesures physiques (poid)

Test T

Statistiques de groupe				
	mesures physiques	N	Moyenne	Ecart type
mesures physiques	Wrm'sila	17	39,47	5,149
	Om'sila	17	39,12	4,091

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	sig	T
mesures physiques	Hypothèse de variances égales	1,126	,297	,221
	Hypothèse de variances inégales			,221

Test des échantillons indépendants			
		Test t pour égalité des moyennes	
		ddl	Sig. (bilatéral)
mesures physiques	Hypothèse de variances égales	32	,826
	Hypothèse de variances inégales	30,444	,826

- 1- جداول تبين نتائج المقارنة بين المتوسطات الحسابية في اختبار " ت " ستيودنت للاختبارات البدنية :
- 1-1 مقارنة بين فريقين وفاق و اولمي المسيلة في اختبار السرعة :

Test T

Statistiques de groupe				
	العينة البحثية	N	Moyenne	Ecart type
إختبار السرعة	wrm	17	4,3329	,27778
	om	17	4,7082	,15934

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	T
إختبار السرعة	Hypothèse de variances égales	4,429	,043	-4,832
	Hypothèse de variances inégales			-4,832

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
إختبار السرعة	Hypothèse de variances égales	32	,000	-,37529
	Hypothèse de variances inégales	25,501	,000	-,37529

2-1 مقارنة بين فريقين وفاق و اولمبي المسيلة في اختبار المرونة :

Test T

Statistiques de groupe				
	العينة البحثية	N	Moyenne	Ecart type
اختبار المرونة	wrm	17	3,00	2,031
	om	17	2,35	2,149

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
اختبار المرونة	Hypothèse de variances égales	,046	,831	,902
	Hypothèse de variances inégales			,902

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
اختبار المرونة	Hypothèse de variances égales	32	,374	,647
	Hypothèse de variances inégales	31,899	,374	,647

3-1 مقارنة بين فريقين وفاق و اولمبي المسيلة في اختبار الرشاقة :

Test T

Statistiques de groupe				
	العينة البحثية	N	Moyenne	Ecart type
اختبار الرشاقة	wrm	17	12,4865	,40111
	om	17	13,2782	,64180

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
اختبار الرشاقة	Hypothèse de variances égales	6,078	,019	-4,313
	Hypothèse de variances inégales			-4,313

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
اختبار الرشاقة	Hypothèse de variances égales	32	,000	-,79176
	Hypothèse de variances inégales	26,845	,000	-,79176

2- جداول تبين نتائج المقارنة بين المتوسطات الحسابية في اختبار " ت " ستيودنت للاختبارات المهارية :

1-2 مقارنة بين فريقين وفاق و اولمي المسيلة في اختبار التصويب (الدقة) :

Test T

Statistiques de groupe				
	العينة البحثية	N	Moyenne	Ecart type
اختبار التصويب	wrm	17	7,18	2,698
	om	17	7,65	1,498

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
اختبار التصويب	Hypothèse de variances égales	5,437	,026	-,629
	Hypothèse de variances inégales			-,629

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
اختبار التصويب	Hypothèse de variances égales	32	,534	-,471
	Hypothèse de variances inégales	25,004	,535	-,471

2-2 مقارنة بين فريقين وفاق و اولبي المسيلة في اختبار التمرير (الدقة) :

Test T

Statistiques de groupe				
	العينة البحثية	N	Moyenne	Ecart type
اختبار التمرير	wrm	17	1,06	,827
	om	17	1,47	,624

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
اختبار التمرير	Hypothèse de variances égales	,677	,417	-1,639
	Hypothèse de variances inégales			-1,639

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
اختبار التمرير	Hypothèse de variances égales	32	,111	-,412
	Hypothèse de variances inégales	29,766	,112	-,412

3-2 مقارنة بين فريقي وفاق و اولمبي المسيلة في اختبار اكراموف (الجري وتغيير الاتجاه) :

Test T

Statistiques de groupe				
	العينة البحثية	N	Moyenne	Ecart type
اختبار الجري بالكرة وتغيير الاتجاه	wrm	17	22,4747	1,86061
	om	17	23,1435	2,03419

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
اختبار الجري بالكرة وتغيير الاتجاه	Hypothèse de variances égales	,465	,500	-1,000
	Hypothèse de variances inégales			-1,000

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
اختبار الجري بالكرة وتغيير الاتجاه	Hypothèse de variances égales	32	,325	-,66882
	Hypothèse de variances inégales	31,749	,325	-,66882

Résumé de l'étude

Titre de l'étude:

Une étude de certaines caractéristiques de compétences et physiques à la jeunesse Football sur niveau de jeu .

Une étude comparative entre les deux Clubs entente de m'sila – olympique de m'sila (11-13) ans .

L'objectif de l'étude:

- La détection des forces et des faiblesses du niveau de physique et l'habileté des joueurs.
- les différences entre les joueurs détection peuvent être formés pour prendre les procédures appropriées dans le processus de sélection et de configuration de base.
- les différences dans les caractéristiques physiques détection et les compétences des jeunes et leur relation avec le sport de compétition.
- Divulgaration du rôle des caractéristiques physiques et les compétences de ces circonstances, le groupe d'âge comme base dans le haut niveau professionnel.
- Enrichir la recherche scientifique dans de telles études.

Problème de l'étude:

- Y at-il des différences significatives dans les caractéristiques physiques et les compétences de football au cote des jeunes sur le niveau de jeu ? .

Hypothèses:

- Il existe statistiquement significative dans certaines mesures des différences physiques de la jeunesse au niveau du jeu par les recrues.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans les caractéristiques physiques de la jeunesse par le niveau de jeu .
- Il existe des différences significatives dans les caractéristiques des compétences chez les jeunes selon le niveau de jeu.

L'échantillon de l'étude: Echantillon involontaire .

Méthode: descriptive comparative .

outils d'étude:

- Méthode d'analyse bibliographique .
- Le mesurage .
- Les tests .

Les résultats obtenus:

- Les résultats indiquent qu'il y avait statistiquement significative dans certaines mesures physiques des différences partielles (hauteur, poids) entre les deux équipes
- Les résultats indiquent a la présence de différences statistiquement significatives dans tous les caractères sauf la flexibilité des recettes signifie que le niveau de jeu a un impact sur l'acquisition d'attributs physiques .
- Les résultats indiquent qu'il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans les compétences de base, malgré les différents niveaux de jeu.
- Il y avait d'importantes différences significatives morale pour olympiques Dans les mesures physiques (taille, poids)
- équipe olympique dépasse l'équipe ES dans les caractéristiques physiques malgré les différents niveaux de jeu

Suggestions d'étude :

- L'adoption des normes et des niveaux de l'étude et la diffusion des clubs sportifs
- Doit être le processus de formation repose sur des bases scientifiques et des règles d'accès approprié pour obtenir des résultats globaux
- L'intérêt et se concentrer sur le côté physique et le côté technique et d'atteindre un niveau mondial
- Soulignez programmes de formation pour la promotion du foot balle sortant la catégorie des jeunesses au niveau local .
- Les travaux sur les compétences de base pour contribuer et clarifié par le développement de l'étude .
- La nécessité d'adopter des formateurs pour les tests physiques et compétences au calendrier sélectionné, le diagnostic et la sélection dans le domaine.
- La nécessité de tirer profit des formateurs de tests standardisés et niveaux de qualité atteint par l'importance des chercheurs pour évaluer le niveau des caractéristiques physiques et compétences.
- Dépendance à Les formateurs titulaires de diplômes dans le domaine de la formation de football .
- Faire d'autres mesures comprennent des mesures anthropométriques pour élargir le cercle de la recherche dans ce sport.
- La nécessité d'exploiter la scène naissante, qui est le premier bloc de construction pour atteindre les acteurs mondiaux à son meilleur .
- Le joueur de football moderne vous devez avoir un niveau élevé de caractéristiques physiques pour développer la performance technique doué
- Mener des recherches similaires sur les caractéristiques physiques et technique doué .

Mot clés :

- caractéristiques physiques , caractéristiques compétences , la jeunesse , Football , le niveau de jeu

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دراسة بعض الخصائص المهارية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم .

دراسة مقارنة بين فريق وفاق المسيلة — اولمبي المسيلة (11- 13) سنة .

أهداف الدراسة :

- الكشف عن مواطن القوة والضعف للمستوى البدني و المهاري لدى اللاعبين .
- الكشف عن الفروقات بين اللاعبين يمكن المدربين من اتخاذ الإجراءات السليمة في عملية الانتقاء والتكوين القاعدي .
- الكشف عن الفروق في الخصائص البدنية و المهارية لدى ناشئي وعلاقتها بالرياضة التنافسية .
- الكشف عن دور الخصائص البدنية و المهارية لثاته الفئة العمرية باعتبارها القاعدة الاحتياطية في المستوى العالي .
- إثراء البحث العلمي بمثل هذه الدراسات .

مشكلة الدراسة :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم حسب مستوى اللعب ؟.

فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية عند الناشئين حسب مستوى اللعب .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية لدى الناشئين حسب مستوى اللعب .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية لدى الناشئين حسب مستوى اللعب .

عينة الدراسة :

- العينة المقصودة .

المنهج :

- المنهج الوصفي المسحي .

أدوات الدراسة :

- طريقة التحليل البيولوجرافي .
- القياس .
- الاختبارات .

النتائج المتوصل إليها :

- أشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) بين الفريقين .
- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الصفات ما عدا صفة المرونة أي أن مستوى اللعب له تأثير على إكتساب الصفات البدنية .
- أشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية رغم اختلاف مستوى اللعب .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح اولمبي المسيلة في القياسات الجسمية (الطول , الوزن) .
- تفوق فريق اولمبي المسيلة على فريق وفاق المسيلة في الخصائص البدنية رغم اختلاف مستوى اللعب.

اقتراحات الدراسة :

- اعتماد المعايير والمستويات التي توصلت إليها الدراسة وتعميمها على الأندية الرياضية .
- يجب أن تكون عملية تدريب الناشئين مبنية على أسس وقواعد علمية صحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج علمية .
- الإهتمام والتركيز على الجانب البدني والمهاري عند الناشئين للوصول إلى المستويات العلمية .
- تسطير برامج للتدريب للنهوض بالكرة القدم خاصة الفئة الناشئة على المستوى المحلي .
- العمل على تنمية المهارات الأساسية المساهمة والتي وضحتها الدراسة .
- ضرورة اعتماد المدربين للاختبارات البدنية والمهارية المختارة لناشئي كرة القدم عند التقويم والتشخيص و الانتقاء في المجال .
- ضرورة استفادة المدربين من الاختبارات المقتنة والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث لأهميتها في تقويم مستوى الخصائص البدنية والمهارية .
- الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات في مجال تدريب كرة القدم .
- إجراء قياسات أخرى تشمل القياسات الأنتروپومترية لتوسيع دائرة الأبحاث الخاصة بهذه الرياضة .
- ضرورة إستغلال مرحلة الناشئين التي تعد البيئة الأولى للوصول للاعبين للعالمية على أحسن ما يمكن .
- لاعب كرة القدم الحديث يجب أن يتمتع بخصائص بدنية عالية المستوى لتطوير الأداء المهاري .
- إجراء بحوث مشابهة على الخصائص الفيزيولوجية والذهنية .