

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني و ذهني

لنيل شهادة ماستر تحضير بدني و ذهني

الخصائص البدنية و أثرها على طريقة اللعب (2-4-4)
لاعبي الهجوم بين فريقي الجهوي والولائي

:

. مرنيذ امنة

:

العقون ادريس

:

* الرئيس/

* / صديقي نوال

يوم/05-06-2016

السنة الجامعية: 2016/2015

الإهداء

الله من رضاهم

اهدي هذا المجهود

سيدة النساء،
العظيمة في عطائها،
نور الحياة
وبهجتها،

حفظها الله

خير
الحياة وبهجتها،
من كان عظيما في عطائه،

والنفيس

حفظه الله

إلى كل أفراد العائلة والأهل والأقارب إلى كل زملاء و

| الصفحة | قائمة المحتويات |
|--------|---|
| | اهداء |
| | تشكر |
| أ-ب | مقدمة |
| | الفصل الاول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة |
| 5 | اولا: الخلفية النظرية |
| 5 | 1-1 نشأة كرة القدم |
| 6 | 1-1-1 كرة القدم الحديثة |
| 7 | 1-1-2 صفات ومتطلبات لاعب كرة القدم |
| 7 | 1-1-2-1 الصفات البدنية |
| 7 | 1-1-2-2 الصفات الفيزيولوجية |
| 8 | 1-1-2-3 الصفات النفسية |
| 8 | 1-1-2-4 الصفات المرفولوجية |
| 9 | 1-1-3 عناصر الإعداد في كرة القدم |
| 9 | 1-1-3-1 الإعداد المهاري |
| 12 | 1-1-3-2 الإعداد البدني |
| 13 | 1-1-3-3 الإعداد الخططي |
| 13 | 1-1-3-5 الإعداد النفسي |
| 14 | 2-1 مفهوم وتعريف اللياقة البدنية |
| 15 | 2-1-1 مكونات اللياقة البدنية |
| 15 | 2-2-1 عناصر اللياقة البدنية |
| 17 | 3-1 المهاجمين بطريقة (2-4-4) |
| 22 | 1-3-1 لاعبي خط الهجوم |
| 22 | 2-3-1 خط الهجوم في طريقة (2-4-4) |
| 23 | 3-3-1 شرح تحليلي لخطوط اللعب (دفاع-الوسط في الجانب الهجومي لنظام اللعب (2-4-4) |
| 24 | 4-3-1 خصائص لاعبي الهجوم في طريقة (2-4-4) |

| | |
|----|---|
| 24 | 5-3-1 توزيع اللاعبين في التشكيلات المختلفة كطريقة (2-4-4) |
| 24 | 1-5-3-1 توزيع اللاعبين في طريقة (2-4-4) بتشكيل الحائطين |
| 26 | 1-5-3-1 توزيع اللاعبين في طريقة (2-4-4) بتشكيل الحائطين |
| 29 | 2-5-3-1 توزيع اللاعبين في طريقة (2-4-4) بتشكيل مربع الوسط |
| 30 | 3-5-3-1 طريقة (2-4-4) بتشكيل معين الوسط |
| 31 | 4-5-3-1 طريقة (2-4-4) بتشكيل مثلث الوسط |
| 31 | 5-5-3-1 طريقة (2-4-4) بتشكيل المثلث المقلوب |
| 31 | 6-3-1 العملية التدريبية للاعب الهجوم حسب طريقة اللعب |
| 32 | 1-6-3-1 التدريب البدني المهاري |
| 32 | 2-6-3-1 التدريب المهاري الخططي البدني |
| 32 | 7-3-1 الأساليب التطبيقية الخاصة بالإعداد المهاري البدني والخططي |
| 32 | 1-7-3-1 الأسلوب الشكلي |
| 32 | 2-7-3-1 أسلوب المنافسات |
| 33 | 3-7-3-1 الأسلوب المختلط |
| 33 | ثانيا: الدراسات السابقة |
| 37 | الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة |
| 38 | 1-2 المفاهيم والمصطلحات |
| 38 | 1-1-2 تعريف كرة القدم |
| 39 | 2-1-2 تعريف الخصائص البدنية |
| 39 | 3-1-2 تعريف طريقة اللعب |
| 40 | 4-1-2 تعريف لاعبي الهجوم |
| 42 | 2-2 إشكالية الدراسات |
| 43 | 1-2-2 التساؤلات الجزئية |
| 44 | 3-2 أهداف الدراسة |
| 44 | 4-2 أهمية الدراسة |
| 44 | 5-2 فرضيات الدراسة |
| 44 | 1-5-2 الفرضية العامة |
| 44 | 2-5-2 الفرضيات الجزئية |

| | |
|----|---|
| 46 | الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة |
| 47 | 3-1 الدراسة الإستطلاعية |
| 47 | 3-2 المنهج المتبع في الدراسة |
| 47 | 3-2-1 المنهج التجريبي |
| 48 | 3-3 مجتمع وعينة الدراسة |
| 48 | 3-4 متغيرات الدراسة |
| 48 | 3-5 تجانس مجموعات البحث |
| 49 | 3-6 ادوات جمع البيانات والمعلومات |
| 50 | 3-6-1- القياسات المستخدمة |
| 50 | 3-6-1-1 قياس الوزن |
| 50 | 3-6-1-2 قياس الطول |
| 50 | 3-6-2 الإختبارات البدنية |
| 50 | 3-6-2-1 إختبار السرعة |
| 51 | 3-6-2-2 إختبار القوة |
| 52 | 3-6-2-3 إختبار التحمل |
| 53 | 3-6-2-4 إختبار المرونة |
| 53 | 3-6-2-5 إختبار الرشاقة |
| 54 | 3-6 الأساليب الإحصائية |
| 56 | 4 - الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها |
| 57 | 4-1 نتائج الخصائص البدنية للاعبين الهجوم لفريقي نجم البرج ولشباب عين تاغروت صنف أواسط |
| 62 | 4-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات |
| 64 | 5 - الفصل الخامس الإستنتاجات والإقتراحات والآفاق المستقبلية |
| 65 | 5-1 الإستنتاجات |
| 66 | 5-3 الآفاق المستقبلية |
| 68 | قائمة المراجع |
| 72 | الملاحق |
| 80 | الملخص |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|--------|--|------------|
| 20 | - يمثل تمارين وتدريبات لتطوير الصفات البدنية الأساسية | 01 |
| 50 | - يمثل نتائج القياسات الجسمية (الطول و الوزن) الخاص بمهاجمي فريقي نجم البرج وشباب عين تاغروت كرة القدم صنف أواسط | 02 |
| 52 | - جدول التقويم لصفة السرعة | 03 |
| 53 | - التقويم لصفة القوة | 04 |
| 53 | - التقويم لصفة التحمل | 05 |
| 54 | - التقويم لصفة المرونة | 06 |
| 55 | - التقويم لصفة الرشاقة | 07 |
| 58 | - يمثل نتائج اختبار السرعة 50 متر | 08 |
| 59 | - يمثل نتائج اختبار القوة | 09 |
| 60 | - يمثل نتائج اختبار التحمل | 10 |
| 61 | - يمثل نتائج اختبار المرونة | 11 |
| 62 | - يمثل نتائج اختبار الرشاقة | 12 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | رقم الشكل |
|--------|---|------------------------------------|
| 11 | الشكل يمثل المهارات الاساسية في كرة القدم | 1 |
| 24 | الأشكال توضح عمل لاعبي الهجوم في طريقة (2-4-4) بتشكيل الحائطين | -3-2- -5-4 7-6 |
| 26 | الأشكال توضح تحركات لاعبي الهجوم في طريقة (2-4-4) بتشكيل مربع الوسط | -9-8 -10 -11 -12 14-13 |
| 29 | الأشكال توضح تحركات لاعبي الهجوم بطريقة (2-4-4) بتشكيل معين الوسط | -15 17-16 |
| 30 | الشكل يوضح توزيع اللاعبين في طريقة (2-4-4) بتشكيل مثلث الوسط. | 18 |
| 31 | الشكل يوضح توزيع اللاعبين في طريقة (2-4-4) بتشكيل المثلث المقلوب. | 19 |
| 50 | الشكل يبين وضعية قياس الطول والوزن. | 20 |

| | | |
|----|---|----|
| 58 | شكل بياني يوضح نتائج اختبار السرعة 50 مترين مهاجمي نجم البرج و عين تاغروت. | 21 |
| 59 | شكل بياني يوضح نتائج اختبار القوة كرة طبية 2 كغ بين مهاجمي نجم البرج وعين تاغروت . | 22 |
| 60 | شكل بياني يوضح نتائج اختبار التحمل 1500 م بين مهاجمي نجم البرج وعين تاغروت | 23 |
| 61 | شكل بياني يوضح نتائج اختبار المرونة الثني الامامي للجذع بين مهاجمي نجم البرج وعين تاغروت. | 24 |
| 62 | شكل بياني يوضح نتائج اختبار الرشاقة الجري المتعرج بين مهاجمي نجم البرج وعين تاغروت. | 25 |

مقدمة :

قد حقق العلم قفزات نوعية كبيرة في الميدان الرياضي ولا يزال في تطور مستمر لتحقيق تقدم أفضل، حيث لعب طموح باحثيها دورا أساسيا في الاعتماد على العلوم الطبيعية ليكون منها المنطلق للتقدم و الرقي وكان علم التدريب الرياضي واحد ممن اهتموا إليه من العلوم.

فمع ما وصل إليه علم التدريب الرياضي في ظل التطور التقني على المستوى العلمي والعملي بدأ العلم من حيث ما انتهى إليه الآخرون بالخطوة الأولى في دولنا ، فان جمعنا للمواد العلمية من المصادر الجديدة يعد نبزاسا للمتمكّنين في علم التدريب الرياضي بصفة عامة ومدرسة لطلبة علم التدريب الرياضي في مجال تخصصات الألعاب والفعاليات الرياضية ويرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم .(عناصر اللياقة البدنية) حيث يحتاج لاعب الكرة إلى مستوى عال من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة .

ولهذا تعتمد عملية التدريب المبدئي على نتائج الدراسات والبحوث الخاصة بتحليل النشاط الحركي لفرق المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية لتحديد المتطلبات البدنية التي تمثل في حد ذاتها أسس عامة يتم على ضوئها وضع محتوى برامج التدريب نظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر وبدرجات مختلفة من الشدة.

وتعد اللياقة البدنية من الأهداف العامة للتدريب الرياضي وعنصرا أساسيا في تحضير أي فريق للدخول في المنافسات الرسمية وهي عبارة عن مجموعة من العناصر الأساسية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة والتحمل) وهي إحدى المتطلبات الضرورية للعب كرة القدم الحديثة ويعتبرها الخبراء والمحللون بأنها أحد الجوانب الرئيسية للفوز بالمباريات خلال محافظة الفريق على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة وتعتبر اللياقة البدنية مقياسا لنجاح أي فريق في جانبه التدريبي والإعدادي .

وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق على إتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها والتي تعتمد على وجود الصفات البدنية (المداومة، السرعة، الرشاقة، المرونة، القوة).

ومن أبرزها والتي نحن بصدد دراستها وهي الخصائص البدنية عند لاعبي الهجوم بطريقة 4-4-2 بين مستويين نظرا للمستوى المتدهور الذي عرفته كرة القدم في بلادنا وخاصة على مستوى خط الهجوم فظهور لاعب الهجوم بمستوى مثالي خلال المباراة يعتمد اساسا على تنفيذه لواجباته المختلفة وهذه الاخيرة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة، فتساعد عملية التقويم لمتطلبات مراكز اللعب المعيارية البدنية في تحديد المهام و الواجبات الملغاة على عاتق لاعب الهجوم ولعل أهم ما يتطلبه اعداد لاعب الهجوم هو تطوير الصفات البدنية التي تساهم بشكل فعال وحاضر في إبراز المستوى و الأداء الفني والتكتيكي

في حين أن التدريب الخططي و تطويره من الواجب أن يكون في مرحلة فترية معينة إلا وهي المرحلة السنوية (18 سنة فما فوق) ولا يمكن مرور اللاعبين على هذه المرحلة بدون التدريب على الجانب الخططي ومحاولة تطويرها، وهذا ما يجعلنا نفكر في الفئة العمرية (من 17 سنة الى 19 سنة)، والتي تعتبر منبع لديمومة عمل صنف الاكابر و للوصول إلى معرفة المستويات ان كانت متفاوتة ام متقاربة في الخصائص البدنية قمنا باجراء اختبارات على لاعبي الهجوم من فريقين من مستويين مختلفين, بحيث تكون إحداها تنشط على مستوى ولائي و الفريق الاخر على مستوى جهوي اول.

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين على النحو التالي :

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة .

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما :

الفصل الثالث : ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : ويضم عرض النتائج و تفسيرها

الفصل الخامس : ويضم استنتاجات واقتراحات

1_ الخلفية النظرية و الدراسات السابقة :

1-1- نشأة كرة القدم

في بعض المراجع في ميونيخ بألمانيا بمتحف الأجناس البشرية يضم نصا كتبه المؤرخ الصيني لي جو يتحدث عن مباريات ما بين الصين و اليابان حوالي **100 عام ق م**، ووصفت بأنها أولى الألعاب التي استخدمت فيها الكرة، ذكرت بعض المراجع أن الصينيون عرفوا كرة القدم منذ عام **2500 ق و إهم** كانوا يصنعون الكرة من جلد الحيوان إلا أن الكرة لم تكن بالضخامة المعروفة في الكرة التي تستخدم في الكرة حاليا وكانت اقل انتفاخا.

ومن جهة أخرى يقول احد المؤرخين أن كرة القدم عرفت في اليابان منذ أكثر من **14 قرن** مضت وكان اسمها **كيماري**، هناك من يقول أن اليونان قد مارست كرة القدم في القرن الخامس قبل الميلاد وكان يطلق عليها **ايسكروس**.

والانجليز هم أكثر الشعوب ادعاء بإنشائهم للعبة قبل غيرهم فهم يدعون أن كرة القدم لعبة انجليزية الأصل، حيث يقول احد المؤرخين أن الاحتلال الدانمركي لانجلترا (**1016_1042 م**) قد انتهت من خلال معركة فاصلة تغلب فيها الانجليز على الدانمرك وقطعوا رأس القائد الدانمركي وداسوها واخذوا يتقاذفونها بالأقدام ثم صار تقليدا قوميا وعلامة على الثأر و الانتقام.

وبمرور الأيام و إحياء للذكرى استخدمت "كرة" بدلا من رأس القائد الدانمركي و بالتدرج اخذ الشباب يستمتع بلعبة كرة القدم إلى أن زادت شعبية هذه اللعبة بدرجة اكبر، انتشرت في إنجلترا بصورة أوسع ويقول المؤرخ **فيتز ستين** أن طلاب المدارس في عام **1175 م** في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة ليستمتعوا بلعبة الكرة ذات الانتشار.

حيث جذبت كرة القدم بعد ذلك الأنظار بشكل غير عادي، أخذت في الانتشار بدرجة اكبر وقد أدى ذلك إلى غضب السلطات المسؤولة عن الأمن فاصدر الملك ادوارد الثاني ملك إنجلترا في ذلك الوقت قرارا يمنع اللعبة بوصفها تعكر الأمن وتسبب الضوضاء وذلك في **1313 م** وحدد تعقوبة السجن لكل من يخالف الأمر، في عام **1349 م** اصدر الملك ادوارد الثالث قرار يمنع لعبة كرة القدم باعتبار أنها تقلل من اهتمام الشباب برمي السهام والتي تتوقف عليها القدرة الحربية للدولة.

وفي عام **1389 م** بدأ أن الأوامر الملكية السابقة كانت لا تؤتى ثمارها فاصدر الملك ريتشارد الثاني قرارا مشاهما للقرارات السابقة يمنع بمقتضاها لعبة كرة القدم والتنس والألعاب الأخرى في أنحاء البلاد، وفي عام **1497 م** سمح الملك جيمس الرابع بلعب كرة القدم حيث اشترى كرتين ليلعب بهما في قصر **ستيرلنج**، ودفع المسؤول عن ميزانية القصر **شينين** ثمنا للكرتين وأثبتت ذلك السجلات الرسمية للقصر.

كما أن كرة القدم ازدادت انتشارا واقبل عليها المزيد من الجماهير من طلبة المدارس واخذ العديد من المهتمين بها على تطويرها وتهديتها بعد أن كانت بلا قواعد تنظمها ولا قوانين تحكمها حيث كانت الكرة تركز في ذلك الوقت بالقدم وتمسك بليد، والملاعب به أكثر من خمسين لاعبا والعنف مسموح به، في عام **1823م** وضع ادوارد ترنج **10** بنود كونت أول قانون مكتوب لكرة القدم.

وفي **126 أكتوبر 1863م** تكون أول اتحاد لكرة القدم في العالم وهو الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم في عام **1871م** أقيمت أول بطولة في العالم لكرة القدم، وهي كأس إنجلترا لكرة القدم وفي عام **1904م** انشأ الاتحاد العالمي لكرة القدم (fifa)، وفي عام **1908** شاركت كرة القدم لأول مرة في الدورات الاولمبية، في عام **1928م** تمت الموافقة على فكرة إقامة بطولة كأس العالم وكان صاحب الفكرة جون ريميه وهنري ديلون، وفي عام **1930م** أقيمت أول بطولة كأس عالم وفازت بها الاورغواي. (محمد عبده صالح الوحش و ابراهيم محمد، 1994، ص11)

وفي **1962م** تأسس الاتحاد الجزائري لكرة القدم حيث انظم الى الاتحاد الدولي **1963م**. (الدكتور مفتي إبراهيم محمد، 1994م، ص12)

بدا الدوري الجزائري سنة **1962م** ونظمت أول كأس للجزائر سنة **1963** ويعتبر الملعب الاولمبي الجزائري هو أكبر ملعب في الجزائر يتسع لحوالي **80 ألف** متفرج، أشهر الأندية هي: مولودية الجزائر، مولودية وهران، وفاق سطيف، شبيبة القبائل، شباب قسنطينة، اتحاد الجزائر، شباب بلوزداد

(محمد عبده صالح الوحش و ابراهيم محمد، 1994، ص12).

1-1-1 كرة القدم الحديثة.

1-تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكام على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (سامي الصفار، 2000، ص97)

ب- كرة القدم الحديثة و التدريب:

**ان التدريب بكرة القدم ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة وعلى مبدأ المحاولة و الخطأ ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية سليمة، وان الوصول للاعبين إلى المستويات المتطورة في كرة القدم يرتبط ارتباطا مباشرا بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحه في الارتقاء بقدرات ومهارات اللاعبين والعمل على تطور قدراتهم الخططية. (حنفي محمود مختار، 1997، ص195)

1-1-2- صفات ومتطلبات لاعب كرة القدم الحديثة.

**يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أبع متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللاعب البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمّة في الميدان الكروي من خلال دراسات المتعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أنثائهم أو بعد.

1-1-2- الصفات البدنية:

من المميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحاوطة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام. (موفق مجيد المولى، 1999، ص9-10)

1-1-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفسولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد

الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى أخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.
- القابلية على الأداء الركض السريع.

(محمد رفعت، 1999، ص99)

. فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين. إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها، عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا

1-1-2-3 الصفات النفسية:

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

* التركيز:

* الانتباه:.

* التصور العقلي:

* الثقة بالنفس:

* الإسترخاء:

(اسامة كامل راتب، 2000، ص117)

1-1-2-4 الصفات المورفولوجية:

1- مفهوم المورفولوجية: المورفولوجية هي علم يدرس الإشكال البشرية ويتخصص عوامل عديدة ومحددة هيكل الجسم نجده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد.

إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غد ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه المجموعات ناتجا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه. يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرق المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التشريحية قاعدة للعلم المرفولوجيا لمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الدهنية في جسم الإنسان. (احمد راجعي، 2000، ص64)

ب- أهمية الخصائص المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس. ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم لفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذاك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة. (محمد حازم، 2005، ص26 25).

1-1-3- عناصر الاعداد في كرة القدم

1-1-3- الاعداد المهاري

ا- المهارات الاساسية والحركات الاساسية

هي كل المهارات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الانجاز خلال المباريات، يهدف الاعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم، من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب، يتميز أداء المهارات الأساسية او الحركية بما يلي:

* السهولة والانسائية في الأداء

* الدقة والتحكم في الأداء

* لتوافق في اداء الحركة

* للاقتصاد في اداء الحركة

والمهارات الحركية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الاعداد البدني للاعب، كما يبنى عليها الاعداد الخططي والتدريب على المهارات الأساسية يبدأ في مرحلة

مبكرة (7 سنوات)، ويستمر هذا التدريب حتى اعتزال اللاعب للعب. حيث لا نخلو وحدة تدريبية طول فترة استمرار اللعب في التمرينات التي تهدف إلى تحسين مستوى المهارة الأساسية وهذه الأخيرة تنقسم إلى نوعين:

➤ المهارات الأساسية بدون كرة:

وهي: الجري وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع خفة اللعب المدافع

✓ مهارات بدون كرة وتشمل: الجري بأنواعه-الوثب من الحركة-الوثب على قدم واحد-الوثب بالقدمين معا-التوقف والدوران.

➤ المهارات الأساسية بالكرة:

✓ ضرب الكرة بالقدم.

✓ الجري بالكرة.

✓ السيطرة على الكرة.

✓ المراوغة.

✓ مهاجمة الكرة.

✓ رمية التماس.

✓ مهارات حارس المرمى.

بينما يقسم بطرس رزق الله 1981 المهارات الأساسية إلى:

➤ مهارات هجومية وتشمل:

الخداع بالكرة-المراوغة-السيطرة-ضرب الكرة بالقدم-ضرب الكرة بالرأس.

➤ مهارات دفاعية وتشمل مهارات حارس المرمى-المهاجمة

(محمد عبده صالح الوحش و إبراهيم محمد، 1994م، ص27)

المهارات الأساسية في كرة القدم

| المهارات الهجومية | المهارات المشتركة | المهارات الدفاعية |
|----------------------|----------------------------|------------------------|
| 1. الدحرجة | 1. الحجز | 1. الوقفة الدفاعية |
| 2. الإسناد | 2. الخداع | 2. الضغط ومهاجمة الكرة |
| 3. المناولة | 3. ضرب الكرة بالقدم والرأس | 3. التغطية |
| 4. استقبال الكرة | 4. مهارات حارس المرمى | 4. التشبث |
| 5. السيطرة على الكرة | 5. المخاطبة | |
| 6. الحري بالكرة | 6. المكافئة | |
| 7. المراوغة | | |
| 8. التصويب | | |
| 9. احتلال الفراغ | | |

الشكل رقم -01- يمثل المهارات الأساسية في كرة القدم

(عادل تركي، ص18، بدون سنة)

1-1-3-2- الإعداد البدني لكرة القدم

• مفهوم الإعداد البدني:

يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهارى والخططى المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (talman، 1991، p53)

يمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين، عام وخاص فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به إلى الحالة التنافسية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها وتدوم فترة الإعداد عموما ما بين 6 إلى 12 أسبوعا. (تامر محسن وسامي الصفارة، 1988، ص59)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية وتجد نوعين من الإعداد البدني:

- إعداد بدني عام.

- إعداد بدني خاص. (امر الله احمد السباطي، 1990، ص70)

• الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،... الخ.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي) (michel prader.1997.p122)

• الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة.... الخ.

وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين سرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل التدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (محمدحسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1994ص197)

1-1-3-3- الإعداد الخططي:

يعني الإعداد الخططي اكتساب اللعب للمعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.

✓ معنى الخطة:

تعني الخطة في كرة القدم فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات هدف دفاعي أو هجومي.

✓ تقسيم الخطط:

*الخطط الهجومية: وتنقسم الخطط الهجومية إلى:

• خطط الهجوم الفردي

• خطط الهجوم الجماعي

*الخطط الدفاعية: وتنقسم الخطط الدفاعية إلى قسمين

• خطط الدفاع الفردي

• خطط الدفاع الجماعي

(محمد عبده صالح الوحش و ابراهيم محمد، 1994، ص101)

1-1-3-4- الإعداد الذهني:

إن المتطلبات الذهنية هامة جدا للاعب أثناء المباراة، حيث تزداد قيمتها بوضوح كلما اشتد التنافس، وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة، الإعداد الذهني هو واجب هام من واجبات المدرب التعليمية، يخطط كثيرا المدرب الذي يعتقد عدم أهمية هذا الإعداد ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة، الإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب يعرف متى وكيف يستخدم مهاراتها الأساسية ويستغل خبراته الخططية في الوقت المناسب، الإعداد الذهني والتعليم النظري يمثل حاليا جزءا هاما دائما ضمن التدريب الحديث، ويستحق دائما العناية الكافية حتى لا ينعكس ذلك سلبا على اللاعبين أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها، ومن ثم يكسب اللاعب خبرات و معارف تجعله قادرا على التفكير والتصرف السريع أثناء المباراة بالدقة و الثبات والثقة والتوقيت السليم، (حنفي محمود مختار، ص277).

1-1-3-5- الإعداد النفسي:

أ- مفهوم الإعداد النفسي:

عملية التدريب مبنية على اسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما:

* الشق التعليمي:

و يشمل الإعداد البدني، والمهاري، والخططي، والذهني وقد سبق الكلام عنها.

* الشق النفسي التربوي:

وهذا الشق له من أهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الاداء من الناحية البدنية، الفنية، الخططية، الذهنية عندئذ تكون الإدارة هي من تقرر نتيجة المباراة. لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية، والإعداد النفسي يكفي كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق والفريق المنافس..... الخ أصبح من واجب المدرب أن يعمل على ان يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء المباراة

ومن هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع ان يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا له أثناء المباراة.

ب- أنواع الإعداد النفسي:

* الإعداد النفسي للاعب ينقسم الى نوعين:

* أولا: إعداد نفسي طويل الاجل للمباراة

* ثانيا: إعداد نفسي مباشر "قبل المباراة مباشرة"

(حنفي محمود مختار، ص283)

1-2- مفهوم ومكونات اللياقة البدنية:

نظرا للتطور الحاصل في مجال البحث بصفة عامة و البحث العلمي الرياضي بصفة خاصة، لذا كثرت الآراء و التعريفات حول مفهوم اللياقة البدنية ، إلا انه رغم كثرتها لا تختلف في إبراز معنى اللياقة البدنية نذكر منها ما يلي

تعريف اللياقة البدنية حسب منظمة الصحة العالمية

"هي القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي"

ومن الملاحظ في العصر الحالي هو انتشار التعريف الذي نشره هارسون كلارك من جامعة اورجون وقد اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وجاء على النحو التالي: "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقضه دون تعب مفرط ، مع توفير قدر من الطاقة التي تسمح بمواصلة العمل والأداء خلال فترة معينة، لمواجهة المؤثرات البدنية في الحالات الطارئة"

(احمد نصر الدين وابو العلاء الفتاح، 1993م، ص12)

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية والرياضية وعلماء الفزيولوجيا ومن بينهم العالم:

ك. أندرسون فجاء على النحو التالي:

"هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين"

أما مفهوم اللياقة البدنية في مجال كرة القدم فيتمثل في:

"هي قدرة اللعب على الأداء بأعلى كفاءة ممكنة وبأقل جهد ممكن، دون ظهور أعباء على مستوى القلب، والرئتين والعضلات"

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997، ص35)

1-2-1 مكونات اللياقة البدنية:

- حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير هارسون كلارك في ثلاث مكونات هي:

- القوة العضلية
- الجهد العضلي
- الجهد الدوري

(كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين، 1997م، ص51-52)

كما اشار تشارلز بيوتشر سنة 1960-1975 ان لارسون ويوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفيزيولوجية ووضعوا قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لانهما في نظر هذين الباحثين يمكن ادماجهما (اللياقة البدنية، اللياقة الحركية) في مفهوم واحد وقد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

(مقاومة المرض، القدرة العضلية، الجهد الدوري التنفسي القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة المرونة، السرعة الرشاقة، التوافق، الدقة).

اما سنة 1979 فقد حاول محمد صبحي حسنين أن يجمع بين آراء العلماء حيث قام بعملية مسح للمراجع الخاصة ب: 30 باحثا من علماء الشرق والغرب معا حيث كان تصنيفه لعناصر اللياقة البدنية على النحو التالي:

(القوة العضلية، الجهد، المرونة، السرعة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة العضلية، زمن رد الفعل).

(ابوعلاء عبد الفتاح احمد نصر الدين سيد، 1993م، ص17)

- حسب علماء الشرق:

قسم العالم هارا من ألمانيا الشرقية اللياقة البدنية الى 5 مكونات هي:

(القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة).

كما ان التحمل يقسم الى العناصر التالية حسب راي الباحث والمفكر: علاوي الى المكونات التالية:

• التحمل العام

• التحمل الخاص: الذي بدوره يشتمل على مايلي:

➤ تحمل السرعة

➤ تحمل القوة

➤ تحمل العمل والاداء

➤ تحمل التوتر العضلي الثابت

اذا انتقلنا بالدراسة والتحليل من المانيا الشرقية سابقا إلى الاتحاد السوفيتي (روسيا) ومن خلال التطرق

الى آراء علمائنا ومن بينهم: ليف بافلوفيتش مات فيف و الكسندروديميتروفيتش نوفي كون وفلاديمير فيما

بلوفيتشزاتسوريسكي حيث يرى هذا الاخير ان مكونات اللياقة البدنية والمتمثلة في الصفات البدنية الخمسة

الاساسية وهي: (القوة، السرعة، التحمل "المدائمة"، الرشاقة "المهارة"، المرونة).

(كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1997م، ص54-55)

1-2-2- عناصر اللياقة البدنية:

✓ التحمل (المداومة):

يعني عامة هو القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في اداء النشاط البدني او المهاري لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى.

اما مفهوم التحمل حسب اهميته في مجال كرة القدم:

"هو قدرة اللاعب على اداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخطوية بفاعلية دون هبوط في المستوى من حيث الاداء"

(محمدعبد صالحوالحش و ابراهيم محمد، 1994، ص62)

✓ أنواع التحمل: يقسم التحمل في مجال كرة القدم إلى نوعين أساسيين هما:

• التحمل العام:

مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم الإنسان على أداء الأعمال المختلفة في المباراة بكفاءة و فعالية

• التحمل الخاص:

استمرار اللاعب في الأداء ذي الصفات البدنية العالية والقدرات الفنية، الخطوية المتقنة طوال مدة المباراة دون أن تظهر عليه حالة التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء.

(محمد عبده صالح الوحش و ابراهيم محمد، 1994م، ص91)

✓ القوة:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه.

ويتضح إحتياج اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمديدات المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة.

كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والإحتكاك المستمرة مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

(قاسم حسن حسين، 1984، ص48)

انواعها

• القوة العظمى:

تعرف: "اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي"

(امر الله البساطي، 2001، ص89)

• القوة المميزة بالسرعة:

"هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة واحدة"
كما تعرف: "مقدرة العضلة على التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"
(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص169)

• تحمل القوة:

وهي القدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة"
(محمد صبحي حسنين واحمد كسري معاني، 1998، ص103-104)

✓ السرعة:

• تعريفها تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.
(حسين سيد ابو عبده، 2001 ص39)

• أنواعها:

تنقسم السرعة في مجال كرة القدم وحسب رأي هارة إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

• سرعة الانتقال(العدو)

"هي العدو لأخذ الأماكن الشاغرة والانتقال بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للالتحاف بالخصم في حالة الدفاع"
(حنفي مختار محمود مختار، 1993، ص95)
في حين يقول عنها علاوي أنها:

"هي القدرة على الانتقال والتحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة"(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997، ص187)

• السرعة الحركية:

حيث تظهر في سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب على المرمى وعند التميرير او قطع الكرة حيث تعرف كما يلي:
"القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في اقل زمن ممكن مثل انجاز التصويب أو التميرير أو السيطرة على الكرة في اقل زمن ممكن"

(محمد عبده صالح الوحش وإبراهيم محمد، 1994م، ص95)

• سرعة الاستجابة (رد الفعل):

ويقصد بها الاستجابة الحركية من خلال تلقي مثير خارجي في اقل زمن ممكن
أما في مجال كرة القدم فتعرف كما يلي:

"صفة حاسمة ومؤثرة سواء لدى المهاجم او المدافع، حيث انه عند الهجوم يجب ان تكون لدى المهاجم
القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة بالنسبة لتغير موضع الكرة وزملائه والمنافسين"
(حنفي محمود مختار، 1993م، ص08)

✓ الرشاقة:

• تعريف:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة
والتقنيات من جهة أخرى.

تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم
الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.
(محمد حسن علاوي، 1994، ص10)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو
بجزء منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هوتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى
أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوفيق الحركية المعقدة.
- القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

(مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص13)

✓ المرونة:

ويعرف زاسيورسكي المرونة بأنها "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع "

ومن ثم تعد قدرة الفرد على أداء حركات بإختلافات كثيرة في مجالات الحركة عند تنمية درجة المرونة للاعب أو
مجموعة المفاصل العاملة .

كما أن للمرونة أثرا كبير في القدرة على الوثب حيث انه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة المحيطة به
من الإصابة حيث يزداد العبء الواقع على المفاصل يؤدي ذلك إلى استثارة المجموعة العضلية العاملة على هذه
المفاصل وبالتالي تقوم هذه العضلات بإنتاج القوة المطلوبة .

- أهمية المرونة : إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى حدوث الصعوبات التالية :
 - * عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية.
 - * صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
 - * سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة .

بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة. (محمد إبراهيم شحاتة، 2008، ص77)

جدول رقم-1- يمثل تمارين وتدريبات لتطوير الصفات البدنية الأساسية

| الصفات البدنية الخاصة | الصفات البدنية العامة |
|---|---|
| لتنمية التحمل | |
| -الجري لمسافات طويلة . -الجري مع تغيير السرعة . -السياسة، -الألعاب الجماعية: *كرة اليد كرة السلة.....الخ | -الجري بالكرة مع تغيير السرعة. -الجري بالكرة الحواجز. -الجري بالكرة مع وجود مقاومة. -تقسيمه بين مجموعتين مع زيادة الوقت . -تدريبات خاصة باللعب المباشر بشدة عالية 4*3، 4*4، 3*3.....الخ |
| لتنمية القوة | |
| -الشد على العقلة. -الوثب بالحبال. -قذف الجلة. -تمارين مع المقاومة. -تدريبات على حركات المصارعة(الشد والدفع) | -ركل الكرة بالقدم. -المكاتفه. -قطع الكرة. -رمية التماس للمسافة. رمي الكرة باليد للمسافة(لحراس المرمى). |
| لتنمية السرعة | |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -الجرى التكراري بالكرة. -الجرى بالكرة مع تغيير السرعة. -سباقات الجرى بالكرة مع تغيير الاتجاه. -الألعاب الصغيرة. -الجرى بالكرة مع محاولة المراوغة. | <ul style="list-style-type: none"> -الجرى التكراري. -الجرى مع تغيير السرعة. -سباقات الجرى لمسافات مختلفة. -الجرى مع الوثب ،القفز. الجرى مع تغيير الاتجاه الألعاب الجماعية: *كرة اليد. *كرة السلة.....الخ |
| <p>لتنمية الرشاقة</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> -الوثب لضرب كرة متحركة بالرأس. -تنطيط الكرة بالقدمين وعلى الرأس. -ضرب الكرة بالقدمين نحو الحائط أو شبكة. -الجرى بالكرة بين كرات طيبة أو أرماع (زجاج). -تنطيط الكرة باليدين (لحارس المرمى). -الوثب لمحاولة لمس كرة عالية متحركة (للحراس). | <ul style="list-style-type: none"> -حركات الجمباز. -التمرينات البدنية العادية. -تمرينات القفز. -تمرينات تغيير الاتجاه. |
| <p>لتنمية المرونة</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> -الألعاب الصغيرة. -الجرى بالكرة بين قوائم أو حواجز. -الجرى بالكرة مع تغيير الاتجاهات. -تدريبات الرجلين باستخدام الشريط المطاط. -تمرينات المفاصل باستخدام الكرة الطيبة. | <ul style="list-style-type: none"> -تمرينات تحريك المفاصل. -تمرينات المرجحات والإطالة . -تمرينات الرقبة ،الجدع.....الخ -تمرينات باستخدام الشريط المطاط. -تمرينات الجمباز. |

(محمد رضا الوقاد، 2002، ص53-54)

3-1- المهاجمين بطريقة (2-4-4)**1-3-1 لاعبي خط الهجوم**

هم اللاعبين الذين توكل إليهم مهمة التهديد يتوزعون في النصف الثاني للملعب ويشكلون جبهة هجوم ويجب أن يتميزوا بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها، ولا بد لمن يشغل مراكز الهجوم أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس. (مفتي ابراهيم، 1991، ص15)

المواصفات الخاصة بلاعبي خط الهجوم:

- السرعة والمهارة وقوة التحمل والبراعة في تغيير السرعة وإيقاع الأداء.
- كما يجب أن يتصف اللاعب المهاجم باللياقة العالية التي تمكنهم من أداء حركات الوثب والقفز والصراع على الكرة، وإجادة اللعب في الهواء أمام المدافعين الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية.
- القدرة على المناورة بالكرة وبدونها، وإتقان الجري بالكرة وأداء الركلات المختلفة في مختلف الظروف والمراوغة وغيرها. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص211)

1-3-2 خط الهجوم في طريقة (2-4-4) :

في طريقة (4.4.2) يكون خط الهجوم من مهاجمان ، ولا وجود لأجنحة نظريا لكنها تتشكل لاحقا بفضل تدخل لاعبي الوسط والظهرة أو تواجد احد المهاجمين علي أطراف الملعب .

○ المهام الهجومية :

تختلف الطرق الهجومية من جهاز لعب إلي آخر ، ولكن عادة ما يحاول المهاجم استغلال الثغرات للتصويب نحو المرمى ، سواء داخل أو بمحاذاة منطقة الجزاء وفي بعض الفرق ينطلق المهاجم نحو الإطراف قبل أن يقوم برفع الكرة عرضيا ، وهنا ينبغي تواجد لاعبي الوسط الأيمن والأيسر إلي جانب المهاجم الآخر في منطقة الجزاء.

● المهام الدفاعية للاعبي الهجوم بطريقة (2-4-4):

ان المدافعين يعتبرون الركيزة الأولى لانطلاقة الهجمة، فان المهاجمين يعتبرون أول خط دفاع في حالة فقدان الكرة حيث يتوجب علي المهاجمين تعطيل لاعبي الخصم كي يعطوا الفرصة للاعبي فريقهم بالتمركز الصحيح في أماكنهم.. (مفتي ابراهيم، 2001، ص22)

1-3-3 دراسة تحليلية لخطوط اللعب (دفاع . الوسط) في الجانب الهجومي لنظام اللعب (4-4-2).

❖ أولاً خط الدفاع :

- ينقسم خط الدفاع إلى قسمين رئيسيين ، مدافعي (centrales) ومدافعي الظهر (latérales) نقصد بالعمق متوسطي خط الدفاع علي اختلاف مسمياتهم ، ونقصد بالاطهرة الظهر الأيمن والظهر الأيسر .
- الاظهرة

○ المهام الهجومية:

يسمح للاظهرة بالتقدم في حالة الهجمة ومساندة الهجوم والدخول في الثلث الهجومي للملعب .

• مدافعي العمق :

○ المهام الهجومية :

متوسطي الدفاع هم النواة الأساسية لتكوين الهجمة ، سابقا كان خط الوسط هو المسؤول عن إنشاء وصنع الهجمات أما الآن مع وجود مسؤوليات اكبر لخط الوسط أصبح من الضروري مشاركة خط الدفاع في صنع الهجمة .

• ثانيا خط الوسط :

ينقسم خط الوسط كذلك إلى قسمين رئيسيين (لاعبي عمق الوسط . ولاعي الأطراف) ونقصد بعمق الوسط اللاعبين المتواجدين حول دائرة المنتصف مثل صانع اللعب والمحرور ، ونقصد بالأطراف لاعب الوسط الأيسر والأيمن .

• أطراف الوسط :

○ المهام الهجومية :

يقوم لاعبي الأطراف بالدخول في العمق تاركين الفرصة لأظهرة الدفاع بالتقدم من الجانبين ، كما يقومون أيضا بمساندة لاعبي عمق الوسط أو التوغل إلى منطقة دفاع الخصم ، وبذلك يكونان مهاجمين إضافيين . تعمل بعض الفرق إلى تفعيل دور لاعبي الوسط الأيمن والأيسر في الأطراف حيث يقومون برفع الكرات العرضية للمهاجمين المتأهلين داخل منطقة الجزاء ، وأحيانا يقومون بالدخول لمنطقة الجزاء الأساسيين متواجدين بأحد طرفي الملعب .

• لاعبي عمق الوسط:

○ المهام الهجومية:

عادة احد لاعبي عمق الوسط يعد صانعا للعب بينما يقوم الآخر بدعمه ومساندته وفي الوقت ذاته يجب أن يقوم هذين اللاعبين بمتابعة وتدعيم تحركات بعضها .

ومن ناحية إيصال الكرة للمهاجمين، يقوم لاعب الوسط المتأخر بقذف الكرات الطويلة إلى الأجنحة، أما لاعب الوسط المتقدم فيقوم بتمرير الكرة بين مدافعي الخصم مستغلا الثغرات لإيصال الكرات نحو المهاجمين .

1-3-4 خصائص لاعبي الهجوم في طريقة (2-4-4)

تحدد خصائص لاعبي خط الهجوم في طريقة (2-4-4) بالأدوار المكلف بها على اساس التشكيلات المنتهجة من قبل المدرب فكل تشكيل يعطي دور محدد من قبل المدرب للاعب الهجوم وهذا الاخير يكسب اللاعب جانب بدني و مهاري و خططي مما يعطيه الآلية في الأداء

1-3-5-1 توزيع اللاعبين في التشكيلات المختلفة لطريقة (2-4-4)

- يتم تنفيذ طريقة (2-4-4) من جانب اللاعبين بعدة تشكيلات تختلف فيما بينها بحيث يمكن ملاحظة تلك الاختلافات بوضوح.

- ترجع الاختلافات في التشكيلات إلى فلسفة توزيع ربايعي منتصف الملعب بشكل رئيس وذلك لاستغلال هؤلاء اللاعبين هجوميا ودفاعيا من خلال مجموعات لعب معينة

- لسهولة تصنيف تشكيلات طريقة نظام (2-4-4) لكل تشكيل، كي يمكن التعامل معها والتفريق بين كل تشكيل وأخر. (مفتي ابراهيم، 2011، ص،ص، 16-20)

1-5-3-1 توزيع اللاعبين في طريقة (2-4-4) بتشكيل الحائطين

الهجوم و الدفاع بمجموعات القلب المتقدمة



الشكل-4-



الشكل-3-



الشكل-2-



الشكل-6-



الشكل-5-

كما في الشكل (3) تتكون مجموعة القلب المتقدمة عند الهجوم والدفاع من اربعة لاعبين هم 7-8-11-10

تعمل هذه المجموعة على تطوير و انتهاء الهجمات .

يمكن تقسيم مجموعة القلب الهجومية المتقدمة الى اربع مجموعات ثلاثية فرعية كما يلي:

*مجموعة القلب المتقدمة الأمامية اليمنى وتتكون من اللاعبين 7-10-11(شكل 2)

*مجموعة القلب المتقدمة الأمامية اليسرى وتتكون من اللاعبين 8-11-10(شكل 1)

*مجموعة القلب المتقدمة الخلفية اليمنى وتتكون من اللاعبين 7-8-10(شكل 4)

*مجموعة القلب المتقدمة الخلفية اليسرى وتتكون من 7-8-11(شكل 5)

كما تنقسم مجموعة القلب المتقدمة إلى عدة مجموعات ثنائية هي كما يلي:

مجموعة ثنائية من 7-10 متقدمة أمامية اليمنى

مجموعة ثنائية من 8-11 متقدمة أمامية يسرى.

مجموعة ثنائية امامية 10-11

مجموعة خلفية 7-8

(مفتي إبراهيم، 2011، ص 145-150)

الهجوم والدفاع بمجموعة اليسار المتقدمة



الشكل-7-

الاشكال -2-3-4-5-6-7 توضح عمل لاعبي الهجوم في طريقة (4-4-2) بتشكيل الحائطين كما في الشكل (6) تتكون مجموعة اليسار المتقدمة عند الهجوم والدفاع من اللاعبين 8-9-11 تفعل هذه المجموعة في حالة تطوير الهجمات وإنهائها من جهة اليسار او الدفاع عنها. تفعل هذه المجموعة في حالة انتهاء الهجمات من جهة اليسار تجد الشارة انه بإمكان لاعبي الدفاع في الجهة اليسرى القيام بمشاركة الهجوم (مفتي ابراهيم، 2011، ص 153 151)

1-3-5-2- توزيع اللاعبين في طريقة (4-4-2) بتشكيل مربع الوسط الهجوم والدفاع بمجموعة اليمين المتقدمة



الشكل-8-

يوضح الشكل رقم (7) مجموعة اليمين المتقدمة التي تتكون من اللاعبين 6-8-10 وتنشط هذه المجموعة وتعمل في الجانب الطولي الايمن كما هو موضح ويعمل لاعبوها على اداء دورهم في تطوير او انهاء الهجوم او عند الدفاع في اشكال هندسية متعددة.

مجموعة اليمين المتقدمة يمكن من خلالها تكوين مجموعات ثنائية متعددة خلال تطوير وانهاء الهجوم (مفتي ابراهيم، 2011، ص 121 120)

• الهجوم و الدفاع بمجموعة اليمين واليسار المتقدمة



الشكل-9-

*تتكون مجموعة اليمين المتقدمة من اللاعبين 8-10 يعتمدان على أنفسهما وعلى السند من باقي المجموعات شكل (8)

*تتكون مجموعة اليسار المتقدمة من اللاعبين 11-9 وما ينطبق على مجموعة اليمين المتقدمة ينطبق على مجموعة اليسار

(مفتي إبراهيم، 2011، ص 129 128)

• الهجوم والدفاع بمجموعة القلب المتقدمة



الشكل-11-



الشكل-10-



الشكل-14-



الشكل-13-



الشكل-12-

الاشكال(8-9-10-11-12-13-14) توضح تحركات لاعبي الهجوم في طريقة (4-4-

2) بتشكيل مربع الوسط

* يوضح الشكل رقم(10) مجموعة القلب المتقدمة والتي تتكون من 4 لاعبين هم 8-9-10-11

* تعمل هذه المجموعة بشكل أساسي على تطوير وإتمام الهجمات وتنفيذ الدفاع.

* تنشيط وتفعيل مجموعات فرعية من هذه المجموعة كل منها يتكون من ثلاثة لاعبين كما يلي:

* مجموعة القلب المتقدمة الأمامية اليمنى وتتكون من اللاعبين 8-10-11 شكل (9)

* مجموعة القلب المتقدمة الأمامية اليسرى وتتكون من اللاعبين 9-11-10 شكل(11)

* مجموعة القلب المتقدمة الخلفية اليمنى وتتكون من اللاعبين 8-9-10 شكل(12)

* مجموعة القلب المتقدمة اليسرى وتتكون من اللاعبين 8-9-11 شكل(13)

(مفتي إبراهيم، 2011ص130-135).

1-3-5-3-3-1 طريقة (4-4-2) بتشكيل معين الوسط

- الهجوم والدفاع بمجموعة اللعب اليمنى واليسرى المتقدمة



الشكل-16-



الشكل-15-

الشكل (15) يوضح مجموعة اليمين المتقدمة اليمنى والتي تتكون من اللاعبين 7-9-10 هذه المجموعة يمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات فرعية أو لها خلفية تتكون من 7-9 وثانيها أمامية تتكون من 9-10 وتميل إلى الداخل، وثالثهما تتكون من 7-10 وتميل إلى الخارج

الشكل (14) يوضح مجموعة اليسار المتقدمة تتكون من 8-9-11

نفس الشيء مع مجموعة اليمين المتقدمة

(مفتي إبراهيم، 2011، ص، ص 106 107-109)

- الهجوم والدفاع بمجموعة القلب المتقدمة



الشكل-17-

الاشكال (-15-16-17) توضح تحركات لاعبي الهجوم بطريقة (4-4-2) بتشكيل معين الوسط.

*الشكل(16)الذي يوضح مجموعة القلب المتقدمة التي تتكون من ثلاثة لاعبين هم9-10-11.
*يلاحظ إن رأس المعين العلوي وهو اللعب 9 قد كون من اللاعبين المتقدمين10-11 هذا المثلث يمكن ان يكون جبهة هجوم تتسم بحرية الحركة والمتحركات،ويمكنها كذلك تنفيذ دفاع مبكر قوي.
*ويمكن تقسيم هذه المجموعة الثلاثية إلى ثلاث مجموعات زوجية كما يلي:
*مجموعة زوجية تميل إلى جهة اليمين.

تتكون من 9-10

*مجموعة زوجية تميل إلى جهة اليسار تتكون من اللاعبين9-11.

*مجموعة زوجية في الأمام تشكل رأس الحرية وهي اللاعبان 10_11.

(مفتي إبراهيم، 2011، ص112 111)

1-3-5-4طريقة (4-4-2)بتشكيل مثلث الوسط



الشكل-18-

الشكل (18) يوضح توزيع اللاعبين في طريقة (4-4-2)بتشكيل مثلث الوسط.
توزيع اللاعبين في منطقة وسط الملعب قد اختلف عن كل من تشكيل الحائطين وتشكيل معين الوسط وتشكيل مربع الوسط.

(مفتي إبراهيم، 2011، ص26-28)

5- طريقة (4-4-2) بتشكيل المثلث المقلوب



الشكل-19-

الشكل (19) يوضح توزيع اللاعبين في طريقة (4-4-2) بتشكيل المثلث المقلوب.

توزيع اللاعبين في منطقة وسط الملعب قد تحول في هذا التشكيل إلى مثلث رأسه في اتجاه حارس مرمى الفريق (مفتي إبراهيم، 2011ص 29-31)

1-3-6 العملية التدريبية للاعب الهجوم حسب طريقة اللعب

يستخدم المدربون المهارات المندجة لإكساب اللاعبين لياقة خاصة بالمهاجمين، حيث إن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على المهاجم استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة وهي تمثل شكل من البناء البدني والمهاري الخاص بالمهاجم، لذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشروط و ظروف المباريات حيث إن امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقاً للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدراته البدنية والخطوية.

1-3-6-1 التدريب البدني المهاري

يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير البدني أو المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (بدني أساس، مهاري فرعي أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف، وربط العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة بأداء المهارات وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية، وكيفية التنفيذ بما في ذلك عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البينية.

وما نود الإشارة إليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة، ثانياً عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة للتدريب عليها.

1-3-6-2 التدريب المهاري الخططي البدني

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء للاعب المتهجم مع الجانب البدني في أشكال خطوية هادفة، تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) للمراكز اللاعبين، ولذلك يجب التوجيه لتحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمته وفترات الراحة البينية ليحقق التنمية البدنية المرجوة. (عادل تركي، ص، ص101-103)

1-3-7 الأساليب التطبيقية الخاصة بالإعداد المهاري البدني والخططي:

1-7-3-1 الأسلوب الشكلي

يتميز أسلوب التدريب الشكلي بالإجراءات النظامية الجامدة، ويكون أداء اللاعبين بصورة جماعية وفي توقيت واحد، من خلال تشكيلات متشابهة

1-7-3-2 أسلوب المنافسات

يعد هذا الأسلوب من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الأداء، وذلك انه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات في تحضير وإبراز القدرات الكامنة عند اللاعب، وزيادة التعاون المثمر بينهم و البعد عن التكرار الشكلي.

1-7-3-3 الأسلوب المختلط (المركب)

يعد هذا الأسلوب مزيج من نماذج الأثر الهادف لرفع الناحية مهارية و البدنية أو كليهما مع الناحية الخطوية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللعب لمتطلبات المباراة في اقل وقت متاح فضلاً عن تحسين القدرات البدنية و الخطوية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير مسافات وسرعات العدو والتوقف والدوران وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة كرة القدم .

لذا فان هذا الأسلوب يعتبر أكثر الأساليب فاعلية للاعب المتهجم لرفع المستوى المهاري وتشكيل لياقة خاصة، وتنمية القدرات الخططية و التفكير الابتكاري للاعب ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة. (محمد كشك، 2000، ص، 230-233)

ثانيا: الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى: دراسة بريكسي عبد الرحيم :

● الموضوع: الخصائص الفسيولوجية للاعب كرة القدم الجزائريين

✓ الاهداف:

- تثبيت اهمية الخصائص الطاقوية و البدنية في رفع المستوى العالي

- تحديد خصوصيات لاعب كرة القدم

- معرفة خصوصيات المركز الذي يشغله كل لاعب

● عينة البحث :

شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم للنخبة والفريق الوطني

ومن خلال تحليل النتائج توصل الباحث إلى الأتي :

- ان المقارنة بواسطة تحليل التباين للمعطيات المرفولوجية و الفسيولوجية حسب المراكز لا تظهر فروق ذات دلالة (معنوية)،

- عدم تجانس اللاعبين من الناحية المرفولوجية و الفسيولوجية.

- وجود فروق بين حارس المرمى وبقية المراكز الاخرى .

- تطور القوة الانفجارية بشكل كبير عند لاعبي كرة القدم مقارنة مع السنوات الماضية و بالأخص حارس المرمى .

- تطور القدرات اللاهوائية اللاكتيكية للاعبين مثل الجري (90 80 50) متر.

__ ان مقارنة المعطيات حسب مراكز اللعب لا تعطي تفسيرات او دلالات بين اللاعبين.

الدراسة الثانية: دراسة عمر ابراهيم محمد حسين عبده:

✓ الموضوع : الخصائص البدنية و المهارة لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم

(الضفة الغربية)

لنيل شهادة الماجستير في سنة (2011-2012)

✓ اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى التعرف

- الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم وما امكانية بناء مستويات معيارية لهذه الدراسة

- الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم وما امكانية بناء مستويات معيارية لهذه الدراسة

-الفروق في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة

-الفروق في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة

✓ تساؤلات الدراسة:

✓ المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج الوصفي المسحي

✓ أهم النتائج المتوصل اليها

أظهرت نتائج الدراسة المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية

- اختبار 30م عدو(33 4ثا)

- اختبار المرونة من الجلوس الطويل(2 93)

- اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (22 88)

- اختبار الوثب العريض من الثبات (184 76)

- اختبار الجري المكوكي(5*5م)(53 67)

كما اظهرت نتائج الدراسة ان المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية

- اختبار الجري المتعرج بين القوائم (21 62ثا)

- اختبار رمية التماس لأبعد مسافة(12 19م)

- اختبار دقة التمرير القصير الارضي(4،73)

- اختبار النطيط بالكرة (33،42)

- مستوى الخصائص البدنية كان متوسطا في بعض العناصر مثل السرعة و الرشاقة وجيدا في العناصر الاخرى مثل

المرونة والقوة العضلية والتحمل حيث توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية

-في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم ،حيث جاءت الفروق في اختبار رمية التماس

بين المدافع والوسط ولصالح المدافع وبين المدافع والهجوم لصالح المدافع وفي اختبار دقة التمرير بين المدافع والمهاجم

لصالح المهاجم وبين الوسط والهجوم لصالح الوسط.

الدراسة الثالثة: دراسة رفيق بن سلطان:

- الموضوع: الخصائص البدنية و المهارية عند ناشئ بين مستويين.

لنيل شهادة الماستر(2014-2015)

✓ الأهداف:

تهدف الدراسة إلى:

- معرفة الفروق في الخصائص المهارية والبدنية

- تحديد القدرات البدنية والمهارية بالنسبة لهما

- الاستفادة منها بصفة خاصة لتطوير ممارسة اللعبة بالنسبة لهذه الفئة

✓ تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الجسمية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية لناشئ كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية لناشئ كرة القدم؟

✓ المنهج المتبع في الدراسة:

الوصفي المقارن

✓ عينة الدراسة: نادي الريان فريق في القسم الشرفي و فريق اتحاد بسكرة قسم ثاني هواة

✓ أهم النتائج المتوصل إليها:

توجد فروقات في الطول لصالح فريق اتحاد بسكرة بينما الوزن لم تظهر أي فروق.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية بين المستويين.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية حسب مستوى اللعب بالنسبة لمهارة دقة التمرير لصالح اتحاد بسكرة أما مهارة التمرير لصالح الريان البسكري

- التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها :

يتضح من الدراسات السابقة مدى مساهمتها في تقديم كثير من المعرفة والمعلومات التي أفادت الباحث من حيث خطة البحث ومنهجه وإجراءاته ومن خلال ما تضمنته من معلومات نظرية وأدوات ونتائج علمية مما ساعد الباحث في تناول هذه الدراسات ومقارنة نتائجها وما توصلت , و من خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات و التعليق عليها:

من حيث الهدف:

هدفت أغلب الدراسات السابقة لتعرف على خلال عرض الدراسات السابقة المتوصل إليها وبالرغم من تعدد الاختبارات ، لم يسمح بظهور فروق في المتوسطات الحسابية الخاصة باختبارات البحوث كذلك لم يسمح بظهور فروق في الخصائص البدنية التي جرت الدراسات التطبيقية عليها.

وانه بالرغم من تعدد الاختبارات ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى انه لا توجد فروق في جميع النتائج بين اللاعبين ، كل حسب منصبه ربما يعود هذا إلى مجموعة من الأسباب نذكر منها ما يلي:

- ربما يعود السبب إلى عدم رغبة بعض اللاعبين في انجاز الاختبارات وهذا ما يؤدي إلى عدم ظهور النتيجة الصحيحة والحقيقية للاعب ، وهذا ما يعرف بالتحضير النفسي في التدريب.

_عدم إعطاء الاختبارات أهمية بالغة

- ربما إجراء الاختبارات على فئة الناشئين ما أدى إلى عدم ظهور نتائج

- ربما يعود السبب إلى عدم اعتماد على الجانب العلمي في التدريب

2- الاطار العام للدراسة

2-1- المفاهيم والمصطلحات

2-1-1- تعريف كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER. (morcile banner.1988.p3)

ب- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب منهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة ان تحول كرة القدم الى رياضة اتحذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأها آنذاك ، تم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس.

(فيصل رشيد عياش، 1997م، ص1)

ج- التعريف الإجرائي:

هي عبارة عن لعبة جماعية تلعب في ملعب مستطيل الشكل بطول يصل من 90 إلى 120 متر و عرض بين 45 و 90 متر، على طرفي الملعب (طوليا) يوجد مرميين بطول 7.32 أمتار وارتفاع 2.2 متر. تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم تلعب بين فريقيين يتكون كلاهما من 11 لاعبا بينهم حارس مرمى، يسعى كل فريق لوضع الكرة داخل المرمى الخضم لتسجيل هدف، يحكم المباراة 3 حكام + حكم رابع كمراقب لمدة 90 دقيقة.

2-1-2- تعريف الخصائص البدنية

أ- التعريف اللغوي:

الخصائص:

الخاصية أو الخاصية نسب إلى الخاصة وهي بخلاف العامة هو الذي تخص لنفسك وخاصة الشيء ما يختص به دون غيرك أي التفرد فهي الاسم الأول من الفعل خص وبمعناها خصائص والخاصية هي التي تميز الشيء وتحدده

البدنية: البدن إسم , الجمع : أبدان وأبدن وبدن , البدن : ما سواء الرأس

بدنية : إسم مؤنث منسوب إلى أبدن

رياضة بدنية : تمارين تخص جسم الإنسان وتكيبه قوة ومرونة

ب- التعريف الاصطلاحي:

هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية و أعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة عالية ،للقيام بمتطلبات أنشطة بدنية وحركية ذات طبيعة خاصة.
(محمد إبراهيم شحاتة: سنة، 2008، ص81).

ج- التعريف الإجرائي:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات بدنية تلائم لعبته وتساعد على الأداء الحركي في الميدان أي كل ما يمتلكه لاعبي كرة القدم من إمكانيات بدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، والبنية المورفولوجية) لممارسة كرة القدم وهذا ما يسمى الخصائص البدنية العامة ونجدها مشتركة بين جميع اللاعبين والخصائص البدنية الخاصة هي التي تتعلق بالتفوق في منصب معين بناء على متطلبات المنصب و تبعاً لما تحتاجه الخطة المنتهجة من متطلبات وإمكانيات بدنية.

2-1-3- تعريف طريقة اللعب او نظام اللعب(4-4-2)

أ- التعريف اللغوي:

طريقة:

(إسم) , الجمع : طرائق . طرق . الطريقة : السيرة . الطريقة : المذهب . قاموس . طريقة : نهج . أسلوب وسلك ومذهب طريقة عملية (محمد سعيد، 2005، ص872)

اللعب :

الكرة لعب بالكرة . اتخذها لعبة . المعجم العربي عامة : لعب : فعل , لعب : لعبا . الجمع : ألعاب . مصدر : لعب . لعب . لعب : هو . وسيلة . لعب : رياضة . ألعاب رياضية نشاط جسدي قائم على الممارسات فردية كانت أو جماعية حسب قواعد معينة (فؤاد افرام البستاني، ص98)

ب-التعريف الاصطلاحي:

جهاز (1.4.4.2) الحديث مبني علي أساس تقسيم الملعب (طوليا) إلي ثلاث مناطق رئيسية (الطرف الأيمن . منطقة الوسط . الطرف الأيسر)

وكذلك تقسيم الملعب (عرضيا) إلي ثلاث مناطق رئيسية (الدفاع . الوسط . الهجوم) داخل الملعب يغطي منها تنظيم (1.4.4.2) الحديثة تسعة مربعات .

ومن ثمّ الفروق بين تنظيم (1.4.4.2) التقليدي وتنظيم (1.4.4.2) الحديث ، في التنظيم التقليدي يستخدم نظام الليبرو والمسك حيث يقوم اللاعب بوظيفة مراقبة رجل لرجل لأخطر مهاجمي الخصم ويقوم الليبرو بتغطية المدافعين دون تبادل مراكزهما وفي التنظيم الحديث يتقدم احد المدافعين ليصبح بمراكز مسك ، ليحاول إيقاف المهاجم من المرور ، ويتراجع الآخر ليصبح الليبرو مهمته تغطية المدافعين بينهما في التنظيم التقليدي في حين توكل هذه المهمة لطرفي الوسط الأيمن والأيسر او قلبي الهجوم في التنظيم الحديث . (مفتي ابراهيم 2001، ص10)

ج-التعريف الإجرائي:

تعني تنظيم لاعبي الفريق بشكل يسمح بالاستفادة من قدرات كل لاعب من الناحية الدفاعية و الهجومية من حيث المناصب والخطوط والعلاقة بين اللاعبين والخطوط وهي طريقة لتموقع اللاعبين في الملعب اختيارها يكون من طرف المدرب صاحب القرار لكن يجب مراعاته لإمكانيات اللاعبين ويرمز لها بالأرقام 2_4_4

1-2-4-تعريف لاعبي خط الهجوم:**أ-التعريف اللغوي:****اللاعب:**

ل-ع-ب : فعل رباعي متعدي : لاعبت ، لاعب ، لاعب . مصدر ملاعبة , لعب معه

لاعب: إسم فاعل من لعب ولعب , لعب ب . لعب . من يمارس رياضة أو لعبة لاعب كرة سلة , لاعب كرة قدم , لاعب الذي يلعب فنا من الفنون . (محمد سعيد، 2005، ص737)

الهجوم:

إسم , الهجوم : صيغة مانعه من هجم . هجم على السريع الهجوم الإنقاض والدخول فجأة دون ترقب على مكان ما .

لاعبو الهجوم في كرة القدم : اللاعبون الذين ينظمون كيفية التسلل إلى شبكة الخضم انقلب حتى الدفاع إلى الهجوم . (محمد سعيد، 2005، ص872)

ب-التعريف الاصطلاحي:

هم اللاعبون الذين توكل إليهم مهمة التهديد يتوزعون في النصف الثاني للملعب ويشكلون جبهة هجوم ويجب أن يتميزوا بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها، ولا بد لمن يشغل مراكز الهجوم أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس. (مفتي ابراهيم، 2001، ص21)

ج-التعريف الاجرائي:

هم اللاعبون من توكل اليهم مهمة التهديد وتكون وظائفهم حسب طريقة اللعب والخطط المنتهجة فهناك لاعب الهجوم الايمن ،لاعب الهجوم الايسر، مهاجم خارج الصندوق ايمن ، مهاجم خارج الصندوق الايسر، مهاجم مساعد (مهاجم ثاني)، راس حربة اي (مهاجم داخل الصندوق)، حيث يقوم المهاجم بزعزعة المدافعين و ارباكهم و كسر مصيدة التسلل.

2-2- الإشكالية:

جميع الألعاب الرياضية الجماعية تعتمد بدرجة كبيرة على إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك، الذي يتكون من تطبيق الخطط الموضوعة سواء في الدفاع أو في الهجوم وهذه الخطط لا يتم تطبيقها بشكل جيد من دون توفر الصفات البدنية بحيث أن الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الألعاب الرياضية يتوقف إلى حد كبير على اكتمال الحالة التدريبية للرياضي، التي تعتمد على مستوى الرياضي في النواحي البدنية والمهارية، الفسيولوجية، النفسية، الخططية وهي العوامل التي تؤدي إلى تكامل الأداء أثناء المنافسة والوصول إلى المستويات العليا وكرة القدم واحدة من الألعاب التي تطورت بشكل سريعا ويجب على كل لاعب كرة قدم أن يتقن اللعب بخطط مختلفة ولكن هنا تدخل الخصائص البدنية والمهارية التي تتحكم بتحديد الطريقة المنتهجة إذ أن لكل لاعب مهارات يمتاز بها تعتبر أدائه في تحقيق المهام المكلف بها داخل الملعب وفي المنصب المخصص له، ولا يوجد لاعب يتقن كل المهارات الأساسية بمثابة ومن هنا نجد أن اغلب لاعبي كرة القدم في المستويات العليا يتمتعون بخصائص بدنية ومهارات أساسية ككل ولكنها تختلف من لاعب لأخر.

وللاعب كرة القدم يحتاج إلى الخصائص البدنية حتى يتمكن برياضية كبيرة من أداء جزء كبير من المهام الخططية مثل الهجوم والدفاع والتحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس والتموقع والانتقال..... الخ. حسب أهمية هذه الخصائص لكل طريقة لعب لأداء خطط اللعب الهجومية والدفاعية لمواكبة التطور الذي يحصل في البلدان المجاورة والمتقدمة حتى يتم إعداد اللاعبين بما يتناسب مع متطلبات ومواقف اللعبة المتغيرة والمعقدة.

وهذا وقد بينت دراسات وأراء عديدة أن التفوق في تطبيق طريقة اللعب، في كرة القدم بصفة عامة وعند المهاجمين بصفة خاصة بما يمتلكه اللاعب من خصائص بدنية مثل القوة، السرعة، المرونة، التحمل، الرشاقة والتوافق وغيرها من الخصائص تعتبر ركيزة هامة وأساسية للاعب الهجوم للوصول إلى أعلى المستويات الخططية فهما مرتبطان ارتباط وثيق فبدون الخصائص البدنية الخاصة وضعف إجادة عناصرها وعدم توافرها في اللاعب لا يستطيع تأدية طريقة اللعب المنتهجة بالدقة المطلوبة و الإتقان المتميز ولما تلعبه الخصائص البدنية من دور أساسي في طريقة اللعب ارتأينا أن نسلط عليها الضوء ونضعها في موضوع بحثنا حيث سنقوم بدراسة وصفية مقارنة للخصائص البدنية للاعب الهجوم حسب بطريقة لعب (4-4-2) بين مستويين جهوي و ولائي لدى لاعبي كرة القدم خلال الموسم الرياضي (2015_2016) مع فرقي نجم البرج و شباب عين تاغروت وهذا رغبة منا في

الوصول إلى معرفة الخصائص البدنية للمهاجمين حسب طريقة مستوى الجهوي الاول لفريق شباب عين تاغروت من الجهوي الاول، لفريق نجم البرج قسم الرابطة الولائية صنف أواسط وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي: هل يؤثر مستوى اللعب في الجهوي الأول و الولائي على الخصائص البدنية للاعب المجوم بطريقة (4-4-2)؟

2-2-1-التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق لصفة السرعة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (4-4-2)؟
- هل توجد فروق لصفة القوة لمهاجمي المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (4-4-2)؟
- هل توجد فروق لصفة التحمل لمهاجمي المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (4-4-2)؟
- هل توجد فروق لصفة المرونة لمهاجمي المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (4-4-2)؟
- هل توجد فروق لصفة الرشاقة لمهاجمي المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (4-4-2)؟

2-3- أهداف الدراسة :

- تعد هذه الدراسة دعوة ضمنية للإطارات والمدربين والرياضيين للاهتمام بهذا البحث والاستفادة منه أثناء البرمجة السنوية للحصص التدريبية.
- الكشف عن مدى الاهتمام بالخصائص البدنية والقياسات الجسمية في إعداد طريقة اللعب .
- تسهيل معرفة دور المهاجمين من الناحية الدفاعية والهجومية بناء على خصائصهم البدنية.
- تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الفروق البدنية لدى المهجوم حسب طريقة (4-2-2) بين فريقين من مستويين مختلفين.
- التعرف على المستوى البدني للمهاجمين.
- الكشف على أهم مرحلة يتم من خلالها تكوين لاعبين للمستوى الاول(اكابر).
- الكشف على حقيقة إهتمام بهذه الفئة التي تعتبر لبنة اساسية لتطوير كرة القدم.

2-4- أهمية الدراسة :

هذه الدراسة عبارة عن دراسة نظرية وميدانية للخصائص البدنية للمهاجمين للاعبين كرة القدم بطريقة (4-4-2) بين مستويين و إعطاء صورة واضحة على دور الخصائص البدنية لهذه الفئة وتحديد طريقة اللعب بالنسبة للمدرب بناء على لياقتهم البدنية،وتكمن أهمية دراستنا معرفة نقاط قوة وضعف المهاجمين للاعبين كرة القدم فئة أوسط حسب طريقة (4-4-2) من خلال خصائصهم البدنية. ودراستنا هي تكملة للدراسات التي سبقتها وبابا من الأبواب المفتوحة لمزيد من الدراسات في هذا المجال

2-5-1 فرضيات الدراسة

1-الفرضية العامة:

لمستوى اللعب بين الجهوي الأول و الولائي اثر على الخصائص البدنية للاعبين المهجوم بطريقة (4-4-2).

2-5-2 الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق لصفة السرعة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة(4-4-2).
- توجد فروق لصفة القوة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة(4-4-2).
- توجد فروق لصفة التحمل لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة(4-4-2).
- توجد فروق لصفة المرونة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة(4-4-2).

- توجد فروق لصفة الرشاقة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة (4-4-2).

3- الإجراءات الميدانية للدراسة:**3-1- الدراسة الاستطلاعية:**

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة الخاصة بالدراسة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية، ولذلك قمت في بادئ الأمر بالإلمام بالجانب المعرفي بالشكل المطلوب، ثم القيام بزيارات ميدانية من أجل مراقبة والإطلاع عن بعد بمجتمع الدراسة، ثم الخطوة الموالية تحديد وإختيار الفرق الملائمة وذلك بعد أن تمت الموافقة من طرف مسؤولي الفرق وكذلك مدربيهم مع إعطاء التفاصيل والاختبارات الميدانية الواجب أن نتطرق إليها ثم القيام ببعض الإجراءات.

تناولنا في دراستنا موضوع مقارنة الخصائص البدنية للاعب المجهوم حسب طريقة اللعب (4-4-2) صنف اواسط (u19)، بين مستويين مستوى ولائي حيث توجهنا الى نادي نجم البرج، ومستوى جهوي اول فريق شباب عين تاغروت حيث لعبا بنفس الطريقة طيلة الموسم الرياضي

3-2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي.

3-2-1 المنهج التجريبي:

يعتبر المنهج التجريبي من اهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار الاختبارات المناسبة التي تخدم موضوعنا والذي يعرف "اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها" (محمد نبيل و اخرون، 1985، ص407)

3-3-مجتمع وعينة الدراسة:

لقد تم اختيار البحث بصفة مدروسة بحيث تخدم بحثنا، حيث اشتمل الاختبار على صنف ركزنا عليه وهو صنف الاواسط (u19) حيث قمنا باختيار فريق نجم البرج لكرة القدم مستوى ولائي وفريق شباب عين تاغروت مستوى جهوي اوليلعبان بنفس طريقة لعب (4-4-2) طوال الموسم.

ولقد تم هذا الاختبار على 12 مهاجم 6 مهاجمين مستوى ولائي من فريق نجم البرج و 6 مهاجمين من مستوى جهوي فريق شباب عين تاغروت ولقد تم عزل اللاعبين المصابين.

3-3-1-ضبط متغيرات أفراد العينة :

- السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف واسط .
- الجنس : المجموعة التي خضعت للإختبارات كلها ذكور .
- المكان : لقد أجريت القياسات والإختبارات البدنية و في مكان إجراء الحصة التدريبية (الملعب)
- وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الإختبارات .

3-3-4-ضبط متغيرات الدراسة :

إستناد إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع .

أ- المتغير المستقل : هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

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

ب- المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

تحديده : يتمثل المتغير التابع في : لاعبي الهجوم بطريقة (4-4-2) .

3-3-5تجانس مجموعات البحث

لكي نستطيع ارجاع الفروق الى عامل المقارنة يجب ان تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف و التغيرات ويجب على المقارن ان يحاول على الاقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق والمتغيرات ذات العلاقة بالبحث.

الجدول رقم (02) نتائج القياسات الجسمية عند المهاجمين كرة القدم صنفوا وسط فريقين شمال البرج و فريق شبا بعين تاغروت :

| القياسات الجسمية | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | الدلالة |
|------------------|-------------------------|-----------------|-------------------|------------|---------|
| الطول | مهاجمي نجم البرج | 1.776 | 0.061 | 0.48 | غير دال |
| | مهاجمي عين تاغروت | 1.750 | 0.052 | | |
| الوزن | نجم البرج | 72 | 3.033 | 0.37 | غير دال |
| | عين تاغروت | 72.50 | 3.016 | | |

تبين من الجدول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول مما يدل على تجانس مجموعتي البحث

3-6- ادوات جمع البيانات والمعلومات (مجالات البحث)

ا- مجالات البحث :

ا-1 المجال المكاني :

الجانب النظري: قمنا بجمع المعلومات النظرية من مكتبة المعهد و عن طريق إتصال بالأساتذة و أصدقاء من المعاهد الوليات الأخرى.

ا-2 الجانب التطبيقي: لقد قمنا بتطبيق الاختبارات في الملعب البلدي لبرج بوغريريج وملعب البلدي لعين تاغروت.

ب-المجال الزمني :

ب-1 الجانب النظري: قمنا بجمع المعلومات النظرية من ديسمبر 2015 إلى مارس 2016

ب-2 الجانب التطبيقي : استغرقت فترة العمل من مارس/2016 إلى غاية ماي/2016 ، بحيث أجريت الاختبارات بتاريخ 10 افريل/2016 ودامت الى غاية 20 افريل/2016

3-6-1 القياسات المستخدمة :

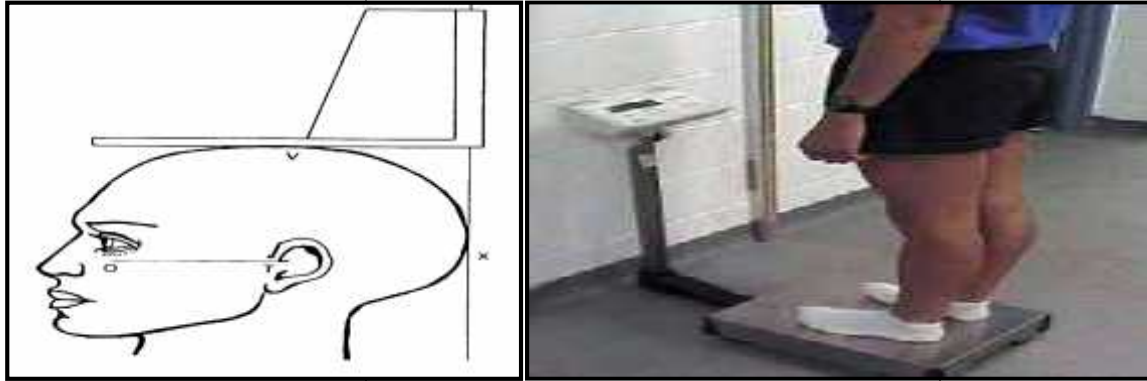
الهدف من إستخدام القياسات هو التعرف على التجانس عند أفراد العينة ، وذلك القيام بقياسات الطول والوزن :

3-6-1-1: قياس الوزن:

تم قياس الوزن بالكيلوغرام بحيث يتخذ اللاعب وضعية الوقوف مستقيم الجسم على ميزان طبي.

3-6-1-2: قياس الطول:

تم قياس الطول بنفس الجهاز الخاص بقياس الوزن بحيث يحتوي على مسطرة مدرجة عمودية على الأرض تسمح بالقراءة الصحيحة ووحدة القياس هي السنتيمتر، والصور التالية أدناه توضح الوضعية الصحيحة لقياس الوزن (وضعية الوقوف) والطول (وضعية الرأس) :



الشكل رقم(20) يبين وضعية قياس الطول والوزن.

3-6-2-2-الاختبارات البدنية:

3-6-2-1-اختبار السرعة : اختبار اقصى سرعة مسافة 50م

ا- الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية القصوى

ج- طريقة الاداء :

جري مسافة (50م) بأقصى سرعة (المسافة مستقيمة ،البداية من وضع الوقوف الاختبار يجرى زوجيا)،محاولة لكل لاعب تسجيل وقت زمن الجري.

-جدول التقويم لصفة السرعة:

الجدول رقم-3-

| التقدير | النتيجة |
|---------|-----------------------|
| ممتاز | 6ثواني |
| متوسط | 8ثواني و40جزء بالمائة |
| ضعيف | 10ثواني و60 جزء |

3-6-2-2-اختبارالقوة رمي الكرة الطبية:

ا-الغرض منه :

قياس قوة الاطراف العلوية والجذع

ب-طريقة الاداء:

يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض و الذي يعد بداية قطاع الرمي للكرة،(كرة طبية 2 كغ) محمولة فوق الراس والرجلين متلاصقان، يقوم برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة من وضعية الوقوف و الذراعين عاليين

تعطى محاولتين للاعب

ج-التسجيل:

يكون القياس لمسافة الرمي بين خط البداية واقرب اثر تتركه الكرة على سطح الارض باتجاه خط البداية ، القياس يكون بالمتر

- جدول التقييم لصفة القوة:

جدول رقم-04-

| التقدير | النتيجة |
|---------|---------|
| ممتاز | 11م |
| متوسط | 09م |
| ضعيف | 07م |

3-6-2-3 اختبار التحمل الدوري التنفسي:

* اختبار الجري 1500م

أ- الغرض من الاختبار:

قياس تحمل الاكسيجين

ج- طريقة الاداء:

يأخذ اللاعب وضعية الاستعداد من الوقوف عند خط البداية وعند سماع اشارة الانطلاق يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة دون توقف الى غاية خط النهاية، ليتم حساب زمن الاداء.

- جدول التقييم لصفة التحمل:

جدول رقم-05-

| التقدير | النتيجة |
|---------|---------------|
| ممتاز | 4 دقائق و11ثا |
| متوسط | 4 دقائق و33ثا |
| ضعيف | 4 دقائق و53ثا |

3-6-2-4 اختبار المرونة : الثني الأمامي للجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس مرونة الثني الأمامي للعمود الفقري .

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

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

الشروط :

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

-جدول التقويم لصفة المرونة:

جدول رقم-06-

| التقدير | النتيجة |
|---------|-------------|
| ممتاز | 20سم |
| متوسط | 15سم |
| ضعيف | اقل من 15سم |

3-6-2-5 اختبار الجري المتعرج (زيكراج)

أ- الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة

ب- طريقة الاداء:

يركض كل لاعب مرتين على شكل رقم (8) حول شاخصين،يبعد الواحد عن الاخر مسافة (70)امتار حيث يبدأ الجري وينتهي عند شاخص البداية

ج- التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي قطعها وتحسب بالثواني

- جدول التقويم لصفة الرشاقة:

جدول رقم -07-

| التقدير | النتيجة |
|---------|-------------------------|
| ممتاز | 7 ثواني و80 جزء بالمائة |
| متوسط | 8 ثواني و10 جزء بالمائة |
| ضعيف | 8 ثواني و30 جزء بالمائة |

(امر الله السباطي، 2001، ص263-267)

3-7- الاساليب الإحصائية المستعملة:

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج SPSS

وبرنامج (Excel 2007) وهي كما يلي:

أ. المتوسط الحسابي: (MOYENNE)

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، ويمكن أن نطلق عليه إسم المتوسط أو الوسط وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات

القيم مقسومة على عددها ويرمز للمتوسط الحسابي للعينة

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

بالرمز (X).

الانحراف المعياري: (ECARTYPE)

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ويرمز له بالنسبة للعينة بالرمز (ع) ويعرف الانحراف المعياري بالجذر

التربيعي الموجب للتباين ، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي ، حيث تربيع هذه الانحرافات

وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو

تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي حيث يدخل إستعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي .وعلاقته

كالآتي :

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

ب. إختبار ستودينت (TEST STUDENT)

يستخدم هذا الإختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية وعلاقته كالاتي .(مصطفى ياهي ،2008،ص70-75)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

4-الفصل الرابع :عرض النتائج وتحليلها :

4-1-نتائج الخصائص البدنية للاعبين الهجوم لفريقي نجم البرج وشباب عين تاغروت صنف اواسط

ا-عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة: اختبار السرعة 50متر

الجدول رقم (08) يبين نتائج اختبار السرعة 50 متر

| العينه | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | (ت) المحسوبة | (ت) المجدولة | الدلالة الاحصائية |
|------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------|
| البرج | 8.80 | 0.82 | 2.591 | 2.571 | دال |
| عين تاغروت | 6.21 | 0.07 | | | |

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

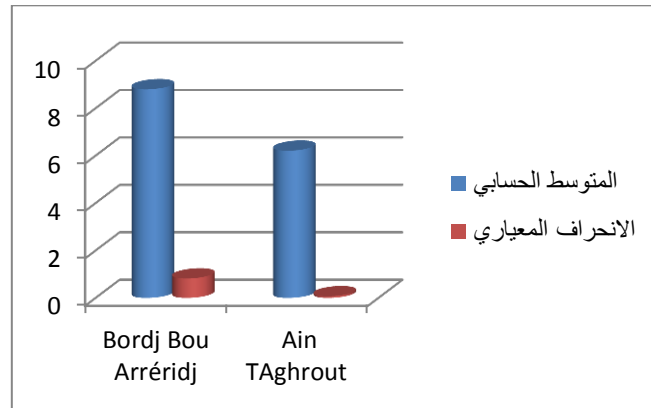
❖ سجلت نتائج نجم البرج متوسطا حسابيا قدره 8.80 وانحرافا معياريا قدره0.09.

❖ أما شباب عين تاغروت فقد سجل متوسطا حسابيا قدره6.21 و انحرافا معياريا قدره0.07.

وقمنا بحساب (ت) بتطبيق إختبار (T) ستودينت وجدنا قيمتها تساوي(2.622) كما هو موضح في الجدول

(08) وبمقارنتها ب (ت) الجدولية 2.571 عند مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية والشكل البياني رقم (21) يبين ذلك .



شكل بياني رقم (21) يوضح نتائج إختبار السرعة50 متر بين مهاجمي نجم البرج وعين تاغروت ..

ب- عرض و تحليل نتائج إختبار القوة: إختبار رمي الكرة الطيبة 2كغ

الجدول رقم (09) يبين نتائج إختبار القوة

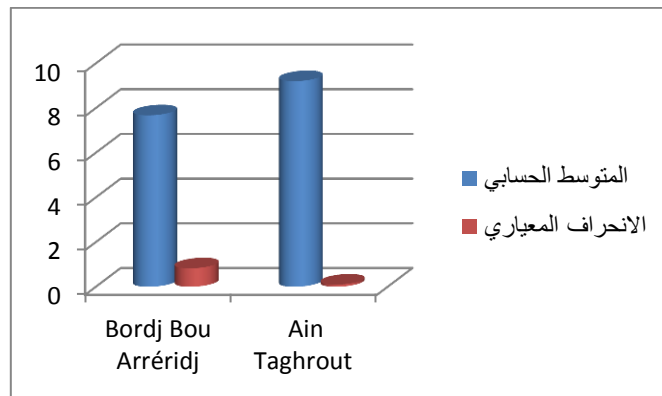
| العينه | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | (ت) المحسوبة | (ت)المجدولة | الدلالة الاحصائية |
|------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|
| البرج | 7.673 | 0.825 | 2.947 | 2.571 | دال |
| عين تاغروت | 9.203 | 0.096 | | | |

من خلال النتائج المسجلة في الجدول(09) يتضح لنا مايلي :

❖ سجلت نتائج نجم البرج متوسطا حسابيا قدره 7.673 وانحرافا معياريا قدره 0.825.

❖ أما شباب عين تاغروت فقد سجل متوسطا حسابيا قدره 9.203 و إنحرافا معياريا قدره 0.096.

وقمنا بحساب (ت) بتطبيق إختبار (T) ستودينت وجدنا قيمتها تساوي(2.946) كما هو موضح في الجدول (09) وبمقارنتها ب (ت) الجدولية 2,571 عند مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية والشكل البياني رقم (22) يبين ذلك .



شكل بياني رقم (22) يوضح نتائج إختبار القوة كرة طيبة 2كغ بين مهاجمي نجم البرج وعين تاغروت .

ج- عرض و تحليل نتائج اختبار التحمل: اختبار التحمل الدوري التنفسي الجري 1500م

الجدول رقم (10) يبين نتائج اختبار التحمل

| العينه | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | (ت) المحسوبة | (ت) المجدولة | الدلالة الإحصائية |
|------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------|-------------------|
| البرج | 4.321 | 0.054 | 0.982 | 2.571 | غير دال |
| عين تاغروت | 4.233 | 0.083 | | | |

من خلال النتائج المسجلة في الجدول(09) يتضح لنا مايلي

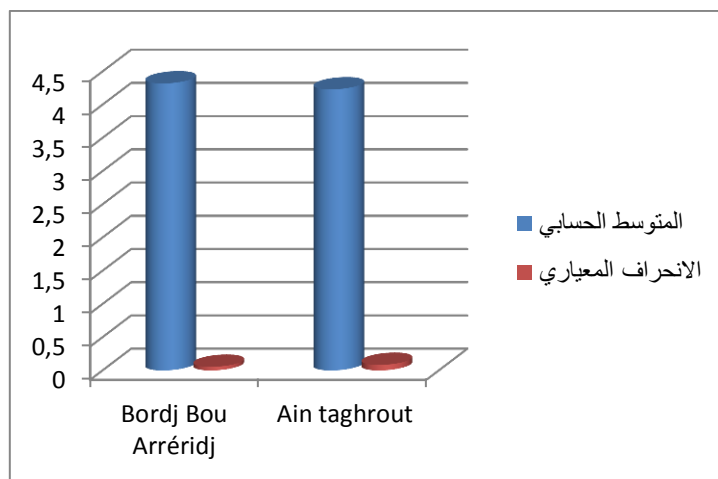
❖ سجلت نتائج نجم البرج متوسطا حسابيا قدره 4.321 وانحرافا معياريا قدره 0.054.

❖ أما شباب عين تاغروت فقد سجل متوسطا حسابيا قدره 4.233 و انحرافا معياريا قدره 0.083.

وقمنا بحساب (ت) بتطبيق اختبار (T) ستودينت وجدنا قيمتها تساوي(2.181) كما هو موضح في الجدول

(10) وبمقارنتها ب (ت) الجدولية 2.571 عند مستوى الدلالة 0,05 لا توجد توجد فروق ذات دلالة

إحصائية والشكل البياني رقم (23) يبين ذلك .



شكل بياني رقم (23) يوضح نتائج اختبار التحمل 1500م مهاجمي بين مهاجمي

نجم البرج وعين تاغروت

د- عرض و تحليل نتائج إختبار المرونة: إختبار الشني الأمامي للجذع من الوقوف

الجدول رقم (11) يبين نتائج إختبار المرونة:

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | (ت) المحسوبة | (ت)المجدولة | الدلالة الإحصائية |
|---------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| البرج | 14.666 | 0.983 | 0.016 | 2.571 | غير دال |
| عين تاغروت | 14.250 | 1.332 | | | |

من خلال النتائج المسجلة في الجدول(10) يتضح لنا مايلي :

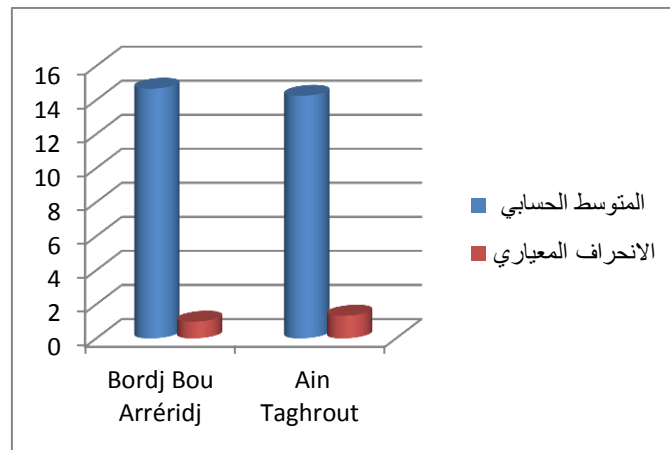
❖ سجلت نتائج نجم البرج متوسطا حسابيا قدره 14.666 وانحرافا معياريا قدره 0.983.

❖ أما شباب عين تاغروت فقد سجل متوسطا حسابيا قدره 14.250 و انحرافا معياريا قدره 1.332.

وقمنا بحساب (ت) بتطبيق إختبار (T) ستودينت وجدنا قيمتها تساوي (0.016) كما هو موضح في الجدول

(10) (ت) الجدولية 2.571 عند مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

والشكل البياني رقم (24) يبين ذلك .



شكل بياني رقم(24) يوضح نتائج إختبار المرونة الشني الأمامي للجذع بين مهاجمي نجم البرج وعين

تاغروت.

و- عرض و تحليل نتائج إختبار الرشاقة: إختبار الجري المتعرج

الجدول رقم (12) يبين نتائج إختبار الرشاقة

| العينه | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | (ت) المحسوبة | (ت) المجدولة | الدلالة الإحصائية |
|------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------|-------------------|
| البرج | 8.280 | 0.069 | 0.494 | 2.571 | غير دال |
| عين تاغروت | 8.260 | 0.070 | | | |

من خلال النتائج المسجلة في الجدول(12) يتضح لنا ما يلي :

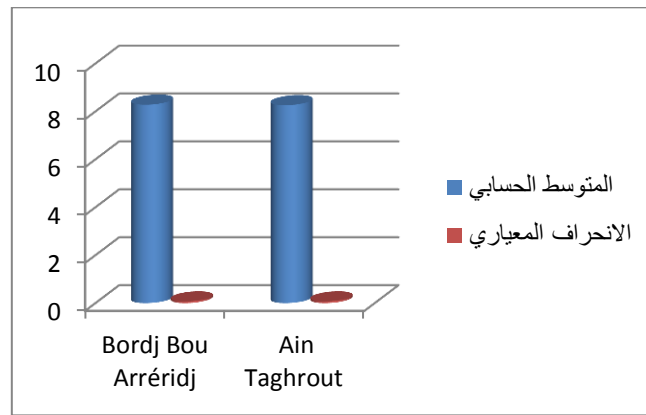
❖ سجلت نتائج نجم البرج متوسطا حسابيا قدره 8.280 وانحرافا معياريا قدره 0.069.

❖ أما شباب عين تاغروت فقد سجل متوسطا حسابيا قدره 8.260 و انحرافا معياريا قدره 0.070.

وقمنا بحساب (ت) بتطبيق اختبار (T) ستودينت وجدنا قيمتها تساوي(0.494) كما هو موضح في الجدول

(12) (ت) الجدولية 2.571 عند مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

والشكل البياني رقم (25) يبين ذلك .



شكل بياني رقم (25) يوضح نتائج إختبار الرشاقة الجري المتعرج. بين مهاجمي نجم البرج وعين

تاغروت

4-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

انطلاقاً من النتائج السابقة الخاصة بالنسبة لصفة السرعة و بملاحظة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين ويظهر ذلك من خلال قيمة المتوسطين الحسابيين حيث تحصلنا على 6.21 ثا بالنسبة لمهاجمي شباب عين تاغروت مقابل 8.80 ثا بالنسبة لمهاجمي فريق نجم البرج، وهذا يثبت صحة الفرضية الأولى.

أما بالنسبة لصفة القوة جاءت نتائج الفريقين تدل على وجود فروق بالنظر إلى المتوسطات الحسابية، حيث كانت 9.20 م لمهاجمي فريق شباب عين تاغروت ومهاجمي فريق نجم البرج كانت 7.673 ومن خلال دلالتها الإحصائية (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية وهذا ما يثبت صحة الفرضية في صفة القوة.

جاءت نتائج هجوم الفريقين لصفة التحمل تدل على عدم وجود فروق، وهذا من خلال دلالتها الإحصائية لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية و بالنظر إلى المتوسطات الحسابية وجدنا انه يوجد تفاوت في المتوسط الحسابي لصالح مهاجمي فريق شباب عين تاغروت 4.23 د على مهاجمي فريق نجم البرج 4.32 د هذا ما يفند صحة الفرضية الثالثة في صفة التحمل.

بالنسبة لصفة المرونة جاءت نتائج الفريقين تدل على عدم وجود فروق و بالنظر إلى المتوسطات الحسابية، جاءت 14.25 سم لمهاجمي فريق شباب عين تاغروت، وجاءت نتائج مهاجمي فريق نجم البرج 14.66 سم حيث كانت النتائج لصالح نجم البرج بنسبة متقاربة في المتوسط الحسابي و وهذا ما ينفي صحة الفرضية الرابعة في صفة المرونة من خلال دلالتها الإحصائية لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية

أما صفة الرشاقة فإن النتائج جاءت متقاربة في المتوسطات الحسابية حيث كانت نتائج هجوم فريق شباب عين تاغروت 8.26 ث و نتائج المتوسط الحسابي لمهاجمي فريق نجم البرج 8.28 ث وهذا بتفاوت ضئيل لفريق شباب عين تاغروت، أكدت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين، لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية وهذا ما يثبت تنفيذ صحة الفرضية الخامسة

ومن خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية التي بينت صدق الفرضيات الجزئية من عدمها، ويؤكد على صدق الفرضية العامة جزئياً و المتمثلة لمستوى بين الجهوي و الولائي اثر على الخصائص البدنية للاعبين

المجوم بطريقة (4-4-2)، من خلال خاصية السرعة و القوة التي كانت لصالح فريق الجهوي اما باقي الخصائص (التحمل والمرونة والرشاقة) كانت متقاربة بين فريقي المستويين .

5- الفصل الخامس الاستنتاجات والاقتراحات والافاق المستقبلية

5-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي

- تفوق مهاجمي شباب عين تاغروت في بعض الخصائص البدنية (السرعة والقوة) لم تظهر في الخصائص الاخرى، ربما يعود لتقارب المستويات جهوي اول و ولائي بين الفريقين.
- أظهرت الدراسة ان للمستوى الذي يلعب فيه الفريقين اثر في الخصائص البدنية.
- ان للخصائص البدنية دور في تطبيق النهج الخططي بارياحية .
-

5-2 الاقتراحات :

من خلال هذه الدراسة و التي شملت الجانب النظري و التطبيقي و الاختبارات و تفسير النتائج نوصي بما يلي :

- الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية .
- توفير الوسائل و المنشآت الرياضية .
- العمل على اكساب الفوج لياقة بدنية خاصة بأنظمة لعب من خلال العمل بنظام السداسي في مراحل التكوين (أواسط وأمال) وإكساب اللاعب معرفة لطرق اللعب المختلفة و الامام بها.
- الاهتمام بالاختبارات والقياسات في مجال التدريب حتى يكون هناك تقييم منطقي لمدى تحسن وتقدم عملية التدريب .
- مشاركة المدربين في التبرصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة .
- الاطلاع على انظمة واساليب اللعب وما تقتضيه مناصب وطرق اللعب وهذا من خلال تبني منهجية التدريب والبرمجة.
- ضرورة احترام المدربين لمبادئ التدريب العام كمبدأ التخصصية، الفردية ، الاستمرارية، التدرج...الخ.
- ضرورة وضع معايير مقننة متوفرة على الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الفئات الشبانية .

5-3 الأفاق المستقبلية للدراسة :

- الاهتمام بتدريب الخصائص البدنية التي تتناسب مع كل مرحلة عمرية وعلى جميع المستويات.
- الاهتمام بتطوير المستوى الخططي وربطه بالجوانب الأخرى البدنية والمهارية .
- إجراء دراسات التي تتناول الجانب الخططي وملائمته مع الخصائص البدنية للفوج .
- ابتكار وسائل التدريب الحديثة الهادفة إلى تنمية المستوى البدني .
- إجراء دراسات تهدف إلى وضع برامج تدريبية للتحضير البدني التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية , وان يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية الفسيولوجية , والمرفولوجية , والعمر التدريبي
- اهتمام المسؤولين بكرة القدم بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديث .
- تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديث .
- إجراء دراسات أخرى حول الخصائص البدنية و التي لها علاقة مع طرق اللعب .
- اجراء دراسات تخص لاعبي الهجوم

المصادر

القاموس او المعجم

- 1- محمد سعيد: **القاموس العربي**، دار الفكر للنشر بيروت، 2005
- 2- فؤاد افرام البستاني: **منجد الطلاب**، دار المشرق بيروت لبنان، 1976 .

قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- أحمد نصر الدين وأبو العلاء الفتاح: **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط1 دار الفكر العربي مدينة نصر سنة 1993.
 - 2- أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية التطبيقات (في المجال الرياضي)**، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2000.
 - 3- أمر الله أحمد البساطي : **التدريب والإعداد الرياضي في كرة القدم**، دار المعارف ، ط2 بالإسكندرية مصر، سنة 1990.
 - 4- أمر الله البساطي : **الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم -تخطيط -تدريب -قياس**، دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية ، سنة 2000.
 - 5- براهيم شحاتة : **دليل اللياقة البدنية**، المكتبة المصرية الإسكندرية مصر، سنة 2008.
 - 6- تامر محسن وسامي الصفار : **أصول التدريب في كرة القدم** دار الكتابة للطباعة والنشر بغداد العراق، سنة 1988.
 - 7- حسن سيد أبو عبده: **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم**، دار المعارف ط1 الإسكندرية مصر، سنة 2001 .
 - 8- حنفي محمود محمود مختار : **الإختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم**، دار الفكر العربي ، سنة 1993. -
 - 9- محمد حسن حلاوي : **علم التدريب الرياضي**، الطبعة الثالثة عشر القاهرة ، سنة 1994.
 - 10- حنفي محمود مختار : **الأسس العلمية في كرة القدم**، دار الفكر مدينة نصر القاهرة ، بدون سنة.
 - 11- حنفي محمود مختار: **المدير الفني في كرة القدم** دار النشر كلية التربية البدنية والرياضية ،مينا سابقا.
- سامي الصفار: **لكرة القدم كتاب منهجي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية**، ط1 دار الفكر العربي ،القاهرة ، سنة 2000.

- 12- عادل تركي حسن : "تعليم وتدريب، دار الفكر العربي ، بدون سنة.
- 13- فيصل رشيد عياش : "كرة القدم تخطيط وتدريب، دار الفكر بيروت لبنان ، سنة 1997.
- 14- قاسم حسن حسين تاجي عبد الجبار :مكونات الصفات الحركية، مطبعة جماعية بغداد ، سنة 1984.
- 15- كمال عبد الحميد والدكتور محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها ط3 دار الفكر العربي مدينة نصر القاهرة ، 1997.
- 16- محمد بوعلاق : "الهدف الاجرائي تميز وضعية، قصر الكتاب للنشر والتوزيع الجزائر 1999.
- 17- محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان: اختيار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط1 سنة 1994.
- 18- محمد رضا الوقاد : "التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة للطباعة، سنة 2003.
- 19- محمد رفعت :كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية ،دار البحار لبنان، عام 1999.
- 20- محمد عبده صالح الوحش إبراهيم محمد :أساسيات كرة القدم ،دار المعرفة القاهرة ، سنة 1991.
- 21- محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم ،دار المعرفة القاهرة، سنة 1994.
- 22- محمد كشك : "أسس الإعداد المهاري والنحطي في كرة القدم ،دار الكتاب ،سنة 2000.
- 23- محمد سعيد القاموس العربي دار الفكر للنشر بيروت 2005
- 24- مصطفى باهي وصبري عمران : الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الانجوامصرية، ط1 القاهرة مصر، سنة 2008 .
- 25- مفتي إبراهيم : "الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة مصر، سنة 1991.
- 26- مفتي إبراهيم : "دراسة تحليلية لنظام اللعب 4-4-2، دار الفكر العربي، سنة 2001.
- 27- مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية، مركز الكتاب الناشر ، ط1 القاهرة ، سنة 2002 .
- 28- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث -تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي القاهرة، سنة 2001.
- 29- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر لبنان، عام 1999.
- 30- مفتي ابراهيم : " طريقة 4-4-2 التعليم والتطوير بطريقة مفتي الطويلة، مركز الكتاب للنشر ط1 مصر، سنة 2011 .

المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- Dornhot et martin habile l'éducation physique et sportive opu Alger 1993
- 2- taelman simoni:foot ball performance ed amphara.paris1993
- 3- prader michel la preparation phisque entrainement insep publication paris 1997
- 4-morcil banner psychologie de la dolescen.ed maison paris1988

قائمة الرسائل و الأطروحات:

احمد راجعي واخرون:دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفزيولوجية والمرفولوجية لدى تلاميذ الثانوية دراسة ميدانية
"بولاية الجلفة مذكرة ليسانس سنة1999-2000

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة ثانية ماستر تخصص تحضير بدني و ذهني

:

طلب إجراء دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

عنوان المذكرة :
الخصائص البدنية و أثرها على طريقة اللعب (2-4-4) لدى
لاعبي الهجوم بين فريقي الجهوي والولائي

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم بطلبنا هذا و المتمثل في إجراء دراسة تتضمن إجراء بدنية: سرعة، قوة، تحمل، مرونة، رشاقة ضمن متطلبات شهادة ماستر و نرجو منكم أن تأخذوا طلبنا هذا بعين الاعتبار و نحيطكم علما أن كل المعلومات المأخوذة من عندكم تبقى سرية و في خدمة البحث العلمي

اسم ولقب الطالب :

العقون ادريس

اسم الفريق :نجم البرج

توقيع المدرب

ختم الفريق

2016/2015

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

ة ثانية ماستر تخصص تحضير بدني و ذهني

:

طلب إجراء دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

عنوان المذكرة :
الخصائص البدنية و أثرها على طريقة اللعب (2-4-4) لدى
لاعبي الهجوم بين فريقي الجهوي والولائي

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم بطلبنا هذا و المتمثل في إجراء دراسة تتضمن إجراء بدنية: سرعة، قوة، تحمل، مرونة، رشاقة ضمن متطلبات شهادة ماستر و نرجو منكم أن تأخذوا طلبنا هذا بعين الاعتبار و نحيطكم علما أن كل المعلومات المأخوذة من عندكم تبقى سرية و في خدمة البحث العلمي

اسم ولقب الطالب :

العقون ادريس

اسم الفريق :شباب عين تاغروت

ختم الفريق

توقيع المدرب

2016/2015

بطاقة القياسات: لمهاجمي الفريقين

بطاقة القياسات لمهاجمي فريق نجم البرج

| الوزن | الطول | السن | الاسم واللقب | الرقم |
|-------|--------|------|--------------|-------|
| 75 كغ | 1.79 م | 19 | لاعب-01 | 01 |
| 70 كغ | 1.86 | 19 | لاعب-02 | 02 |
| 68 كغ | 1.69 | 19 | لاعب-03 | 03 |
| 72 كغ | 1.77 | 19 | لاعب-04 | 04 |
| 76 كغ | 1.82 | 19 | لاعب-05 | 05 |
| 71 كغ | 1.73 | 19 | لاعب-06 | 06 |

بطاقة القياسات لمهاجمي فريق شباب عين تاغروت

| الوزن | الطول | السن | الاسم واللقب | الرقم |
|-------|--------|------|--------------|-------|
| 71 كغ | 1.76 م | 19 | لاعب-01 | 01 |
| 76 كغ | 1.84 م | 19 | لاعب-02 | 02 |
| 69 كغ | 1.71 م | 19 | لاعب-03 | 03 |
| 70 كغ | 1.69 م | 19 | لاعب-04 | 04 |
| 73 كغ | 1.74 م | 19 | لاعب-05 | 05 |
| 76 كغ | 1.76 م | 19 | لاعب-06 | 06 |

بطاقة الاختبارات: لمهاجمي الفريقين

الفريق: نجم الرج

بطاقة اختبارات خاصة بمهاجمي نجم الرج اختبارات (السرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة)

| الرقم | الاسم واللقب | اختبار السرعة الجري 50م | اختبار القوة رمي كرة طبية 2 كغ | اختبار التحمل الجري 1500م | اختبار المرونة | اختبار الرشاقة الجري المتعرج |
|-------|--------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| 01 | لاعب-01 | 8.58 ثا | 8.20 م | 4.28 د | 14 سم | 8.23 ثا |
| 02 | لاعب-02 | 8.8.92 ثا | 7.18 م | 4.33 د | 15 سم | 8.33 ثا |
| 03 | لاعب-03 | 9.13 ثا | 9.13 م | 4.30 د | 14 سم | 8.37 ثا |
| 04 | لاعب-04 | 8.87 ثا | 7.08 م | 4.41 د | 14 سم | 8.26 ثا |
| 05 | لاعب-05 | 8.75 ثا | 7.15 م | 4.35 د | 16 سم | 8.18 ثا |
| 06 | لاعب-06 | 8.55 ثا | 7.30 م | 6.26 د | 15 سم | 8.31 ثا |

الفريق: شباب عين تاغروت

بطاقة اختبارات خاصة بمهاجمي شباب عين تاغروت اختبارات (السرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة)

| الرقم | الاسم واللقب | اختبار السرعة الجري 50م | اختبار القوة رمي كرة طبية 2 كغ | اختبار التحمل الجري 1500م | اختبار المرونة | اختبار الرشاقة الجري المتعرج |
|-------|--------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| 01 | لاعب-01 | 6.15 ثا | 10.85 م | 4.25 د | 13 سم | 8.15 ثا |
| 02 | لاعب-02 | 6.26 ثا | 9.55 م | 4.14 د | 14 سم | 8.23 ثا |
| 03 | لاعب-03 | 6.18 ثا | 9.20 م | 4.23 د | 16.5 | 8.26 ثا |
| 04 | لاعب-04 | 6.21 ثا | 8.87 م | 4.19 د | 15 سم | 8.32 ثا |
| 05 | لاعب-05 | 6.34 ثا | 7.95 م | 22.د4 | 14 سم | 8.25 ثا |
| 06 | لاعب-06 | 6.17 ثا | 8.80 م | 4.38 د | 13 سم | 8.35 ثا |

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: الخصائص البدنية واثرها على طريقة اللعب (2-4-4) لدى لاعبي الهجوم بين لاعبي الهجوم بين فريقي الجهوي والولائي-صنف اواسط

أهداف الدراسة :

تعد هذه الدراسة دعوة ضمنية للإطارات والمدربين والرياضيين للاهتمام بهذا البحث والاستفادة منه أثناء البرمجة السنوية للحصص التدريبية.

*- الكشف عن مدى الإهتمام بالخصائص البدنية والقياسات الجسمية في إعداد طريقة اللعب.

*- تسهيل معرفة دور المهاجمين من الناحية الدفاعية والهجومية بناء على خصائصهم البدنية.

*- تهدف الدراسة لتحديد الفروق البدنية لدى لاعبي الهجوم حسب طريقة (2-4-4) بين فريقين من

مستويين مختلفين.

*- للتعرف على المستوى البدني للمهاجمين

مشكلة الدراسة : هل يؤثر مستوى اللعب في الجهوي الأول والولائي على الخصائص البدنية للاعبي الهجوم بطريقة (2-4-4) ؟

الفرضيات الجزئية :

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة السرعة لمهاجمي فريق مستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة (2-4-4) .

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة لمهاجمي فريق مستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة (2-4-4) .

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة التحمل لمهاجمي فريق مستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة (2-4-4) .

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة المرونة لمهاجمي فريق مستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة (2-4-4) .

*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة الرشاقة لمهاجمي فريق مستوى الجهوي وفريق مستوى الولائي بطريقة (2-4-4) .

عينة الدراسة : لقد تم إختيار عينة البحث بصفة مدروسة تخدم بحثنا حيث اشتمل هذا الاختيار على صنف ركزنا عليه وهو صنف الأواسط (19) حيث قمنا

باختيار مهاجمي فريق نجم البرج لكرة القدم مستوى ولائي و مهاجمي عين تاغروت يلعبان بنفس الطريقة (2-4-4) ولقد تم هذا الاختيار على 12 مهاجم

و06 مهاجمين مستوى ولائي فريق يضم البرج و06 مهاجمين مستوى جهوي أول ولقد تم عزل اللاعبين المصابين

منهج الدراسة : المنهج التجريبي

ادوات الدراسة : - إختبار السرعة 50م - إختبار القوة كرة طيبة 2كغ,

- إختبار التحمل الجري 1500م - إختبار المرونة - إختبار الرشاقة

الاقتراحات :

➤ الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية .

➤ توفير الوسائل و المنشآت الرياضية .

➤ العمل على إكساب الفوج لياقة بدنية خاصة بانظمة لعب من خلال العمل بنظام السداسي في مراحل التكوين (أواسط وأمال) وإكساب اللاعب معرفة

ل طرق اللعب المختلفة و الامام بها.

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

التدريب .



محمد بوضياف بالمسبلة

كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

:التدريب الرياضي

: مذكرة مكملة لنيل شهادة :

: تحضير بدني وذهني

الخصائص البدنية واثرها على طريقة اللعب (2-4-4) بي الهجوم

- بين فريقي الجهوي الاول و الولائي-

العقون ادريس

تاريخ 2016/06/05:

:

- امنة مرنيذ () .
- () رئيسا.
- صديقي نوال () .

السنة الجامعية 2016/2015



Faculté /Institut : **Sciences et techniques des activités physiques sportives**

Département : **entraînement sportif**

Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de. Maste Spécialité : **entraînement sportif**

Option **Préparation physique et mentale**

SUJET : : les qualites physique des effets sur le système (4-4-2) chez les attaquant enter deux équipes régionale et l 'honneur .

Par :

Lagoune idris

Soutenu publiquement le :05/06/2016Devant le jury composé de :

-(GRAD).....Président
-(GRAD).....Rapporteur
-(GRAD).....Examineur

كشاف بالعربية

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب رياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل: 10/D10/767

الباحث : العقون ادريس

تاريخ المناقشة: 2016/06/05

عنوان الرسالة : الخصائص البدنية واثرها على طريقة اللعب (4-4-2) لدى لاعبي الهجوم بين فريقي الجهوي والولائي

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د/ مرينز امنة

عدد الصفحات : 78 ورقة.

ملف إلكتروني (PDF * word * cd-Rom)

التخصص : تحضير بدني وذهني فرع : تدريب رياضي

ملخص الدراسة :

– عنوان الدراسة :

– الخصائص البدنية واثرها على طريقة اللعب (4-4-2) لدى لاعبي الهجوم بين فريقي الجهوي والولائي

– أهداف الدراسة :

✓ الكشف عن مدى الاهتمام بالخصائص البدنية و القياسات الجسمية في اعداد طريقة اللعب ,

✓ تسهيل معرفة دور المهاجمين من الناحية الدفاعية والهجومية بناء على خصائصهم البدنية.

✓ التعرف على المستوى البدني للمهاجمين.

✓ تحديد الفروق البدنية لدى الهجوم حسب طريقة اللعب (4-4-2) بين فريقين من مستويين مختلفين

– اشكالية الدراسة :

- هل يؤثر مستوى اللعب في الجهوي الأول والولائي على الخصائص البدنية للاعب المحوم بطريقة (2-4-4)؟
- هل توجد فروق لصفة السرعة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟
- هل توجد فروق لصفة القوة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟
- هل توجد فروق لصفة التحمل لمهاجمي المستوى الجهوي و فريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟
- هل توجد فروق لصفة السرعة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟
- هل توجد فروق لصفة السرعة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟

-فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة

- مستوى اللعب بين الجهوي الأول والولائي اثر على الخصائص البدنية للاعب المحوم بطريقة (2-4-4).

-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق لصفة السرعة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟
- توجد فروق لصفة القوة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟
- توجد فروق لصفة التحمل لمهاجمي المستوى الجهوي و فريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟
- توجد فروق لصفة السرعة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟
- توجد فروق لصفة السرعة لمهاجمي فريق المستوى الجهوي وفريق الولائي بطريقة (2-4-4)؟

-عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية مهاجمي ناديين يلعبان بطريقة 2-4-4 من مستويين مختلفين

-المنهج : استخدام المنهج التجريبي

- الأدوات المستعملة : الاختبارات (السرعة ، التحمل ،المرونة،الرشاقة ،القوة)

الكلمات المفتاح:

الخصائص البدنية ، طريقة اللعب 2-4-4 ، لاعبي المحوم.

- جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول : يتضمن الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .

الفصل الثاني : يتضمن الإطار العام للدراسة .

الفصل الثالث : يتضمن الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع : يتضمن عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها .

الفصل الخامس : يتضمن استنتاجات و اقتراحات.

-من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

✓ تفوق مهاجمي الجهوي في بعض الخصائص البدنية (السرعة والقوة) ولم تظهر في الخصائص الاخرى وربما يعود الى تقارب المستويات

✓ أظهرت الدراسة أن للمستوى الذي يلعب فيه الفريقين أثر في الخصائص البدنية

✓ كم بينت الدراسة إن للخصائص البدنية دور في تطبيق النهج الخططي باريا حية.

-توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

✓ الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.

✓ توفيراً لوسائل والمنشات الرياضية.

✓ العمل على إكساب الفوج لياقة بدنية خاصة بنظام اللعب من خلال العمل بنظام السداسي في مراحل التكوين أواسط

وأمال وإكساب اللاعب معرفة لطرق اللعب المختلفة والإلمام بها

✓ الاهتمام بالاختبارات والقياسات في مجال التدريب حتى يكون هناك تقييم منطقي لمدى تحسن وتقدم عملية التدريب.

✓ الاطلاع على أنظمة وأساليب اللعب وما تقتضيه مناصب وطرق اللعب وهذا من خلال تبني منهجية التدريب والبرمجة.

✓ ضرورة احترام المدربين لمبادئ التدريب العام التخصصية،الفردية،الاستمرارية،التدرج.....الخ

Faculté : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Département : entraînement sportif

N° d'ordre :

N° d'inscription : 10/D10/767

Chercheur : Lagoune idris

Soutenu publiquement le : 05-06-2016

Titre de la thèse (mémoire) : les qualites physique des effets sur le système (4-4-2) chez les attaquant enter deux équipes régionale et l 'honneur .

Language de la thèse : arabe

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

Nom de l'encadreur : merniz amina

Grade : docteur

Nombre de page :78 pages

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : entraînement sportif

Option : Préparation physique et mentale

Résumé :

كشاف بالفرنسية

Mots clés : les qualites physique , le système (4-4-2), les attaquant,

Ce mémoire et contienne de cinq « 05 » chapitre

Chapitre 1: Il comprend contexte théorique et des études antérieures

Chapitre 2 : Cadre général pour l'étude

Chapitre 3 : Méthodes sur le terrain pour l'étude

Chapitre 4 : Résultats et discussion et l'interprétation

Chapitre 5 : Il comprend les conclusions et suggestions

Résultat essentielle que le chercheure à conclue

- **Avantage de l'attaque de chabab Ain taghrout dans certains conditions physique(vitesse.force) sa trouve pas d'autre qualités peut être pour léquivalent des niveaux régional d'honneur entre les deux équipes**
- **Les études apparts que le niveau de jouer entre les deux clubs effets sur qualités physique**
- **Les quanditions physique joue un rôle dans la pratique tactique magnanimité**

تم بحمد الله