جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة مُحَمَّد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية

شعبة: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني و ذهني

دور خطوط اللعب على بعض الصفات البدنية (التحمل- السرعة) لدى لاعبي كرة القدم

*** دراسة ميدانية على فريق وفاق سطيف ***

-صنف أكابر-

إعداد الطالب:

- أنيس بن سديرة

تحت إشراف:

- د. سالم بن سالم

السنة الجامعية:

2015/2014

الفهرس

التشكرات

الإهداءات

الفهرس

المقدمة

الفصل الأول :

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1– كرة القدم.....04

1–1– تعريف كرةالقدم.....04

1–2– تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم..... 04

1–3– نظرة عن تطور كرة القدم في العالم.....06

1–4– تطور كرة القدم في الجزائر.....10

1–5– الكرة الجزائرية في أزمة.....11

1–6– تلخيص لبعض الأحداث الهامة في ك.رة القدم الجزائرية.....12

1–7– شعبية كرة القدم.....13

1–8– المبادئ الأساسية لكرة القدم.....13

1–9–قواعد كر القدم.....14

1–10– طرق اللعب في كرة القدم.....15

2– خطوط اللعب.....16

2–1– خط الدفاع.....16

2–2–خط الوسط.....20

2–3– خط الهجوم.....23

3– الصفات البدنية.....26

3–1– تعريف اللياقة البدنية.....26

3–2– مكونات اللياقة البدنية.....26

3–3– الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.....36

الدراسات السابقة 39

التعليق على الدراسات السابقة.....45

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1– الكلمات الدالة في الدراسة 47

2– الاشكالية 50

3– أهداف الدراسة.....52

4– أهمية الدراسة.....52

5–فرضيات الدراسة.....52

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1– الدراسة الاستطلاعية.....54

2– المنهج المتبع في الدراسة.....54

3– مجتمع و عينة الدراسة.....54

4– أدوات جمع البيانات و المعلومات.....55

4–1– طريقة التحليل البيبليوغرافي.....55

4–2– الاختبارات البدنية.....56

5– إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....59

6– الأساليب الإحصائية.....59

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1– نتائج الاختبارات البدنية.....61

2– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمختلف خطوط اللعب 63

3– مقارنة نتائج اختبار السرعة 30 متر بين خطوط اللعب..... 64

4– مقارنة نتائج اختبار التحمل "15–" 45 65

5- مقارنة نتائج الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2max 67

6- مناقشة النتائج.....69

6–1– مناقشة نتائج الاختبارات بين خطوط اللعب.....69

6–2– مقابلة الفرضيات بالنتائج.....70

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

1–استنتاجات عامة.....73

2– اقتراحات.....74

3– الآفاق المستقبلية.....74

4– المراجع المعتمدة في الدراسة :.....,,.....75

5–الملاحق

6–ملخص الدراسة

مقدمة:

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

إن أساليب اللعب الحديثة قد أظهرت في كأس العالم و الدورات الأولمبية أهمية الحالة البدنية للاعب لما تتميز به هذا المباريات من إيقاع سريع لتحركات اللاعبين داخل الملعب والقيام بعمل بدني كبير متميز بالشدة العالية والتي تظهر في سرعة أداء المهارات وبدايات الجري السريع وقوة الجسم التي تتضح في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس وسرعة تغيير المراكز والاتجاهات كما يحدث في كثير من مهارات الخداع والسيطرة على الكرة والتمرير.

وتعتبر الخصائص البدنية القاعدة الأساسية للاعب كرة القدم, وهي القاعدة التي تبنى عليها باقي الإعدادات الأخرى سواء المهارية أو الخططية أو النفسية, فكلما كان اللاعب جاهزا من الناحية البدنية كلما استطاع تطبيق المهارات بشكل أفضل مع الاقتصاد في بذل الجهد والدقة والانسيابية كما أن ارتفاع مستوى لعب كرة القدم يتطلب إعداد ا خاصا من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة بإتقان المهارات الفنية حيث تختلف واجبات اللاعبين حسب خطوط اللعب المختلفة والمرتبطة بالنواحي الخططية،و بالتالي فانه من الضروري فانه توافر عناصر اللياقة البدنية بمستوياتها المختلفة حتى تتفق مع طبيعة الأداء الفني في مختلف الخطوط. (بن رحمون عبد الحليم ، 2013 ، أ)

ويرى الباحث أن الخصائص البدنية تزداد أهميتها في الرياضة الحديثة ويظهر ذلك من خلال تساوي فريقين من الناحية المهارية والخططية, إذ أن الفريق الذي يملك لياقة بدنية أعلى يكون أكثر نجاح، وعلى ضوء كل هذا فقد تناولنا في بحثنا هذا دراسة مدى تأثير خطوط اللعب على بعض الصفات البدنية (السرعة – التحمل) في كرة القدم ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي :

تناولنا في الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة و تكلمنا فيها عن كرة القدم و خطوط اللعب بالإضافة إلى الصفات البدنية مع التركيز على السرعة و التحمل كما تكلمنا عن الاستهلاك الأقصى للأكسجين باعتباره مؤشر بدني هام بالإضافة إلى الدراسات السابقة مع التعليق عليها .

و لقد جاء في الفصل الثاني الإطار العام للدراسة و فيه الكلمات الدالة في الدراسة حيث قمنا بتعريف الكلمات المفتاحية لدراستنا إضافة إلى إشكالية الدراسة و أهداف الدراسة و أهمية الدراسة و فرضيات الدراسة .

كما جاء في الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة و فيها الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة بالإضافة إلى مجتمع و عينة الدراسة و الأدوات التي قمنا عن طريقها بعملية جمع البيانات و المعلومات حيث تطرقنا فيها بالتفصيل إلى الاختبارات التي قمنا بإجرائها مع توضيح إجراءات التطبيق الميداني للاختبارات بالتفصيل كما قمنا بتحديد الأساليب الإحصائية للدراسة .

في حين تناولنا في الفصل الرابع عرض النتائج بعد تحويلها من معلومات نظرية إلى معلومات كمية و قمنا بمناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و تم ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة مع تحليل الجداول الإحصائية.

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

1- كرة القدم :

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

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

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي:

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

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: ،1997،ص 05)

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ،تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

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

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

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

.

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها ؟. (مُحَمَّد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم مُحَمَّد: 1994، ص08) .

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

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

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" Calcio"،كانت تلعب في فلورونسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد .وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي " ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياثرا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (جميل نظيف: 1993، ص342).

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي. (حسن عبد الجواد: 1984، ص15).

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم ، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين ،الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

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

بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها. (Kamel Lamoui, 1980, p18)

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831م بدأت" ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ،وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا،ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1882. (إبراهيم علام: 1960، ص (50).

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

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

1-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق:"كرة القدم"؛1997،ص 02).

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ،أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة (المذكرة الرياضية ،1998، ص06) .

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري"KUMARI"منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو"CALCIO"تلعب بمناسبة عيد "سان جون " ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز مابين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا (إبراهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم "؛ 1960، ص32).

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALLويقول المؤرخ"فنيتنرستين"أن طلاب المدارس عام1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم (مفتي إبراهيم محمّد،1998 ،ص11).

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

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

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، إيطاليا، السويد،لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و09من أمريكا (حنفي محمود مختار: بدون سنة، ص23).

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

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

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

1845:وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855:أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).

1863:أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).

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

1890:طبقت رمية التماس.

1891:وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى. (سامي الصفار وآخرون:"كرة القدم"؛ج1، ط 2،بدون تاريخ،ص11).

1895:تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .

1904:تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنوادي والمنتخبات الوطنية (رشيد فرحات وآخرون،،ص217).

1925:وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل(موفق مجيد المولى،1999ص09).

1930:فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4 -2).

1934:نظمت في إيطاليا ،القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .

1935:جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .

1937:استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات"9.15متر"موقع علامة الجزاء (حسن عبد الوهاب 1998ص24).

1938:اشتراك 35 منتخب في التصفيات التمهيدية وانتقل 15منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي ايطاليا والمجر فازت إيطاليا 04-02 .

1939:تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية لتستأنف بعد نهايتها (سامي الصفار وآخرون:"كرة القدم"؛ج1، ط 2،بدون تاريخ،ص11).

1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلا ع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات،شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا ،نشط النهائي الأروغواي والبرازيل2-1.

بعد التغيرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

1949 :أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950 :تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .

1954:أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.

1955:دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم (حسن عبد الجواد:"كرة القدم"؛ 1984 ص(15).

1959:تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.

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

1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس *جون ريمة *لأنهم فازو بها ثلاث مرات .

1982:بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على إيطاليا3-2 (مجلة الحوادث، العدد 118، 23ماي 1986، ص38).

1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.

1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكاميروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.

1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.

1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.

2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.

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

2010: أقيمت في إفريقيا لأول مرة وبالضبط في جنوب إفريقيا و فازت بها اسبانيا على هولندا 1-0

2014 : أقيمت في البرازيل و فازت بها ألمانيا على الأرجنتين 1-0 بعد الوقت الإضافي .

1-4- تطور كرة القدم في الجزائر :

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

1-4-1-المرحلة الأولى:(1895-1962).

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

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

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

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

1-4-2-المرحلة الثانية :(1962-1976)

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

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963وفاز بها فريق"وفاق سطيف"وكانت أول مقابلة للفريق الوطني.الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1،أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة1976 (مُحَّد منصوري جريدة الشباك، 26 نوفمبر 1993 ص23).

1-4-3-المرحلة الثالثة: (1978-.....)

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

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة1978كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ،وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتالين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 ، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الآفرو الأسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف)أعوام 2000 ،2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة1997م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية (السعيد خباطو ،جريدة الشباك، 03أوت 1997،ص07).

1-5- الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ،كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث إدراج اللاعب

يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 1993/01/10 (جريدة الرأي ،11 جانفي 2002 ،ص17) .

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

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

1917:فتح قسم خاص بكرة القدم.

1921:ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).

1958:تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "مُحَّد معوش".

1963:تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.

1965:أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.

1967:أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1975:أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1976 :أول كأس للأندية البطلة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.

1980:أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.

1980:أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.

1982:أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.

1990:فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.

1997:أول كاس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.

1998:أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000:أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف (مجلة الحوادث، 23أفريل2000، ص(10).

1-7- شعبية كرة القدم:

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

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

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كاس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الأورغواي فازت بكاس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة،حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992 (إبراهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم"؛1960 ص34).

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

البراغواي مساحتها 170000كلم^2 عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الأورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لا تصدق.

مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن نكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساء شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم،بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو"ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني (مجلة الوطن الرياضي،العدد89، 1985/08/12 الجزائر).

1-8- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم

بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هدا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد،1997، ص27-25).

1-9- قواعد كرة القدم:

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

1-9-1- المساواة:

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

1-9-2- السلامة:

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

1-9-3- التسلية:

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

1-10- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولدلك ف'ن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولابد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

1-10-1- طريقة 4-4-2

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

1-10-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

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

1-10-3- طريقة 4-3-3:

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

1-10-4- طريقة 3-3-4:

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

1-10-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين 1-4-2-3.

1-10-6- الطريقة الشاملة:

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

1-10-7- الطريقة الهرمية:

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

2- خطوط اللعب:

تتطلب كرة القدم الحديثة أن يكون اللاعب قادرا على اللعب في منصبه وأداء جميع واجباته انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة.

ومما لاشك فيه أن لكل خط من خطوط اللعب سواء كان دفاع أو وسط أو هجوم يتطلب مهام وأدوار معينة بناءا على طريقة اللعب وإمكانيات المنافس والهدف العام من المقابلة واعتمادا على إمكانيات اللاعبين البدنية و المهارية هي التي تفرض على اللاعبين اللعب في مراكز معينة بسبب القدرات والخصائص البدنية و المهارية التي تؤهل اللاعب للعب في منصب معين.

2-1- خط الدفاع:

يتطلب اللعب الدفاعي سمات خاصة تتناسب مع الدور الذي يؤديه المدافع و بما يساعده على إظهار قدرته وموهبته وانجاز مهامه الرئيسية والتي يختلف مداها من مدافع لأخر فهناك مدافع الذي يكيف نفسه وفقا لواجبات مركزه من خلال الالتحام معه وان يكون ذالك بيقظة وتركيز ودقة.

حيث يلجأ بعض المدربين إلى زيادة عدد المدافعين أمام حارس المرمى لتقوية الدفاع و منع تسجيل الأهداف فغالبا ما يتكون خط الظهر من أربعة لاعبين هم:

- ظهيري الجنب ،المساك، الليبيرو، و هي بعض الطرق على ظهير الوسط (ستوبر) حيث تختلف هذه التسميات من طريقة إلى أخرى وفق الواجبات المحددة للاعب (د إبراهيم حماد، سنة 1996 ، ص 188)

الأقسام الرئيسية للاعبي خط الدفاع :

2-1-1-ظهير الجنب (الظهير الأيمن و الظهير الأيسر) :

إن المهمة الأولى لظهير الجنب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا ، ويجب أن لا يتميز الظهير بالجرأة و التصميم وعدم التخاذل.

2-1-1-1- الواجبات الخططية الدفعية لظهري الجنب (واجبهم الأول) :

أ – أخذ المكان الصحيح الذي يراعي فيه النقاط التالية :

- تمركز اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة و المرمى
- يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقة التمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم أخر .
- يضيف الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم المتواجد في منطقته القيام بالمراوغة و التقدم للأمام .
- يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع إلى وضع التغطية .

ب – العمل على دفع الهجمات و إبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على مهاجمة الكرة لاستخلاصها وتحدد سرعة رد الفعل ودقة التوقيت نجاح مهمة مهاجم الكرة بالإضافة إلى تعرف الظهير على أفضل أسلوب لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم .

ج- الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح ، فبعضهم يمر بالكرة إلى الداخل والبعض الأخر يهدف إلى المرور للخارج ، وعلى الظهير أن يكون حذرا من التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث يحاول زملاءه الاستفادة من سرعته.

د- القيام بجميع وجبات التغطية على بقية زملاء خط الظهر و الوسط.

2-1-1-2- الواجبات الخططية الهجومية لظهري الجنب (واجبهم الثاني) :

أ- مراعاة الأمان في التمرير حيث تشكل التمريرات الطويلة وخاصة الأرضية منها في ثلث الملعب الدفاعي خطوة على مرمى الفريق ، وعلى هذا فانه يفضل الابتعاد عن التمريرات العرضية بالقرب من منطقة المرمى أول في داخل منطقة الجزاء بصورة عامة .

ب- إذ ما تتطلب الأمر الجري بالكرة ، فعلى اللاعب أن يؤدي ذلك بدون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين ، بذلك يجب أن يكون المدافع متأكدا من و جود المساحة الخالية و الوقت الكافي للأداء ذلك على أن يراعي ألا يعود المدافع بالجري السريع إلى مكانه أو إلى مكان التغطية المفروض ألا يتواجد فيه إذا ما انتهت الهجمة سواء بخروج الكرة خارج الملعب أو باستحواذ المنافسين عليها (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 36-37) .

2-1-2- ظهير الوسط رقمه (4):

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب الهجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له ويجيب أن يتميز هذا اللاعب بمقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في الهواء وإجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أو أمامية وكذالك إجادة الرقابة والضغط على المهاجم والتغطية السليمة ويفضل أن يكون هذا اللاعب متميز بطول القامة.

2-1-2-1- الواجبات الخططية الدفاعية لظهير الوسط(واجبه الأول):

الواجبات الخططية الدفاعية لظهير الوسط تشبه إلى حد كبير الواجبات الخططية لظهيري الجنب حيث يجب أن يراقب المهاجم الذي يلعب في منطقه مراقبة كاملة وذالك بقطع تمريرات التي تلعب إليه بالإضافة إلى الواجبات التالية:

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

ب- إذا ما تحرك رأس الحربة في أثناء الملعب إلى منطقة الجناح وكان الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذالك أن ينفذ واجبات ظهير الجنب في هذه الحالة.

ت- العمل على تغطية ثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كامل مع ظهير الجنب و ظهير الحر سواء كان ذالك بدفاع رجل لرجل أو دفاع منطقة .

ث- أثناء إعاقة ظهير الوسط اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة يجبه عليه أن يمنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى, وإذا ما حدث و اضطر ظهير الوسط إلى الدخول على المهاجم من الجانب الأخر فعلى الظهير أن يقوم بدوره في التغطية.

2-1-2-2- الواجبات الخططية الهجومية لظهير الوسط (واجبه الثاني) :

أ- الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة في التقدم للأمام حيث يكون لتمريراته الحائطية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين ويجب مراعاة قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه وبين باقي لاعبي خط الظهير و خط الوسط حتى لا يكون للهجوم المضاد للمنافسين خطورة على المرمى .

ب- أداء تمريرات الطويلة سواء على الأرض أو في الهواء إلى منطقة الجانحين للزملاء سواء بهدف تغير اتجاه الهجمات أو بهدف استغلال مساحة خالية (حنفي محمود مختار ،1996، ص98) .

2-1-3- الظهير الحر رقمه (5) :

ظهر هذا المركز فترة قصيرة إذ ما قيس بتاريخ كرة القدم و يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منه .

ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية و الخبرة الطويلة و المقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويفض أن يكون طويل القامة .

2-1-3-1- الواجبات الخططية الدفاعية للظهير الحر (واجبه الأول) :

أ- يلعب حر خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق خلفهم ، ويكون مستعدا لقطع التمريرات في العمق خلالهم .

ب- العمل على تغطية المساحات خلف الزملاء والعمل على مهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجمين إذ ما مر أحدهم من زملائه المدافعين .

ج- يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل على إعراضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته ، أو يقوم بمراقبتها عندما يتطلب الأمر ذلك ، وعليه في ذلك ألا يخرج له في الوقت المناسب حتى يحد من خطورته بعيدا عن المرمى ، فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر في أداء ذلك يؤدي إلى سهولة التخلص منه .

ح- قيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه و إرشادهم و تصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهر جميعا .

2-1-3-2- الواجبات الخططية الهجومية للظهير الحر (واجبه الثاني):

القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التمريرة الحائطية والتصويب على المرمى,ويلاحظ التنسيق الكامل

بينه وبين باقي زملائه في مثل هذه الحالات (طه إسماعيل ،**كرة القدم بين النظرية و التطبيق** ،بدون تاريخ ،ص16-17) .

2-1-4- المواصفات الخاصة بلاعبي خط الدفاع:

1. الوصول إلى درجة عالية في مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية خاص القوة و التحمل.
2. إجادة المهارات الأساسية و بخاصة السيطرة على الكرة و المهاجمة بكافة أنواعها، و ضرب الكرة بالرأس وضرب الكرة على مسافات بعيدة...الخ.
3. إجادة الأساليب الدفاعية كالرقابة و التغطية، و التحرك السريع و الظهور للزميل في المكان المناسب وفي الوقت المناسب...الخ.
4. القدرة على الانقضاض و التركيز و التصميم و الكفاح.
5. التكوين البدني الجيد و بخاصة طول القامة بالنسبة لظهيري الوسط.

- وللوصول إلى أداء دفاعي جيد و رزين يجب توفر عدة عناصر، و هذا ما تطرق إليه الدكتور مفتي إبراهيم حماد:

1. التركيز الدفاعي الجيد.
2. تغطية المساحات بالعمق الجيد و تغطية الزملاء بمساعدة فعالة.
3. التعامل الدفاعي الفردي و الفعال مع الكرة (إبراهيم حماد، **بناء فريق كرة القدم** ،1996 ص 185).

2-1-5-مبادئ الدفاع:

1- تأخير في الدفاع (المدافع الأول)
2- العمق في الدفاع, التغطية.
3- الموازنة في الدفاع.
4- التركيز في الدفاع.
5- مبدأ الضغط.
6- مبدأ السيطرة.

2-1-6-المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية في الدفاع:

1- التغطية الجيدة وسرعة الضغط على اللاعب الخصم.
2- العمل على تأخير بدأ الهجوم للفريق المضاد.
3- عودة اللاعبين بسرعة إلى مناطق الدفاع لغرض التنظيم.
4- المتابعة والمراقبة المستمرة لتحركات الخصم, وإيجاد الحلول التكتيكية للمواقع الخطيرة.
5- التأكيد على الزيادة العددية في المناطق الدفاعية, إذا ما استوجب ذالك حسب ظروف و مجريات اللعب.

6- العمق الدفاعي الجيد .

7- الانسجام والتفاهم والتعاون بين اللاعبين وعمل التغطية الجيدة.

8- تشخيص نقاط الضعف وتحديد ثغرات والعمل على إيقاف الخصم والحد من خطورته.

9- العمل الجماعي المشترك لكل لاعبي الفريق في الدفاع.

10- استخدام الأسلوب الطريقة المناسبة لكل حالة خلال المباراة عن طريق استخدام الأسس اللعب الدفاعي (موفق أسعد محمود ،2009 ، ص215).

2-1-7-الصفات الفنية للاعبي خط الدفاع :

لاعب خط الدفاع له مميزات فنية معينة تأهله للعب بمنطقة الدفاع بأداء فني صحيح ، وهي عبارة عن مجموعة من الصفات الفنية الأساسية ذات أهمية يجب توفرها فيه وتعتبر من المميزات الخاصة التي يتميع بها ضمن أفراد الفريق.

نستطيع أن نجعل تلك الصفات في الأتي:

1- الاشتراك في الكرة مع الخصم .

2- استخدام الصحيح والجيد لضربات الرأس الدفاعية.

3- دقة وقوة التمريرات.

4- مواجهة مراوغة المهاجمين.

5- التحرك السريع والصحيح بالمنطقة الدفاعية.

6- فهم الواجب الدفاعي (زهران السيد عبد الله ، 2008 ،ص19) .

2-2- خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في أمور ومجريات مباريات كرة القدم لذالك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق وفي كثير من طرق العب الحديثة يلعب خط الوسط دورا أساسا في الدفاع والهجوم , ويحاول المدرب دائما أن يعزز خط الوسط بأكبر عدد ممكن من اللاعبين حيث يلعب خط الوسط دورا كبيرا في تحديد نتائج المباريات.

ويمكن تقسيم لاعبي خط الوسط إلى ثلاث أقسام:

1- لاعبي خط الوسط ذو الطابع الدفاعي.

2- لاعبي خط الوسط ذو الطابع الهجومي.

3- لاعبي خط الوسط صانع الألعاب (مفتي إبراهيم حماد ، 1994، ص84).

2-2-1-لاعب خط الوسط ذو الطابع الدفاعي الذي رقمه(6):

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة وغالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المنافس رأس حربة ثاني ، ويجب أن يتصف اللاعب بمقدرته على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية ويتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية .

2-2-1-1-الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي:

أ- العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل إلى رجل بانضمام للاعبي خط الظهير التحرك أمامهم عند وجود زيادة عددية من لاعبي الفريق المهاجم.

ب- قد يكلف بواجب مراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

ج- تغطية لاعب خط الظهير المتقدم في حالة ارتداد الكرة على دفاع فريقه.

خ- تغطية لاعبي الوسط وتعطيل اللعب عند ارتداد الهجمة على الفريق .

2-2-1-2-الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي :

أ- التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين.

ب- المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها .

ج-القيام بالجري الاختراقي بالكرة لتنفيذ التمريرة الحائطية أو الجري الأمامي بدون كرة لتحقيق الزيادة العددية أو خلق المساحات الخالية على أن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الجانب الدفاعي.

2-2-2-لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه (8) :

يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم و هو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة إلى دوره الدفاعي الفعال.

2-2-2-1-الوجبات الخططية الهجومية للاعب الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي :

أ- المشاركة في الهجوم كأي لاعب خط الهجوم .

ب- اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة و ذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة إلى العمل على إيجادها والعمل على تبادل المراكز بين الزملاء .

ت- استغلال تمريرات زملائه لاعبي خط الوسط ولاعبي خط الدفاع و استثمارها معهم و إنهائها بالتصويب .

2-2-2-2-الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي :

أ- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو أحد لاعبي خط الدفاع لأداء الواجب الهجومي

ب- عرقلة هاجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة ، بالإضافة إلى الانضمام لبناء الدفاعي لفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى (مفتي إبراهيم حماد ، **الإعداد الخططي للاعب كرة القدم** ،1994، ص88).

2-2-3-لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه(10) :

اللعب الذي يبدأ ويدير الهجمات في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات لها أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية بالإضافة إلى القدرة على أحذ الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور, كما يجب أن يتميز بالتصويب القوي المتقن, كما تكمن إيجاد ته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي وتحركاته لصنع الهجمات.

2-2-3-1-الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:

أ- العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم وإتجاهه واختيار أنواع التمريرات التي تؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيل الخطورة على مرمى المنافسين.

ب- تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤيا واضحة لمواقف اللاعب المختلفة.

ث- التعاون مع لاعبي خط الوسط والمهاجمين على اختراق دفاع المنافسين.

د- التصويب المتقن على المرمى.

2-2-3-2-الواجبات الدفاعية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:

أ- الانضمام للمدافعين للقيم الواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو رجل لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية.

ب- قد يكلف بمراقبته أحد لاعبي الفريق المنافس.

2-2-4-الواجبات الأساسية للاعبي خط الوسط في حالة الدفاع:

1- الانتشار بعرض المعلب لوقف تطوير هجوم الخصم وفق طرق اللعب المستخدمة.

2- تحقيق السيطرة على الخصم القريب في منطقته و تشديد الرقابة على تحركاته.

3- منع الخصم من الاستحواذ على الكرة, ووقف محاولات التقدم و قطع التمريرات و محاولات التسديد على المرمى.

4- تأمين و تغطية الزملاء و تبادل الكرات معهم و التعاون لإفساد خطط الخصم و التحول إلى الهجوم.

5- المشاركة الفعالة و المستمرة في الدفاع عن المرمى, و معاونة لاعبي خط الطهر في الدفاع عن المنطقة (مُحَمَّد رضا الوقاد ، 2003 ،ص205 -206) .

2-2-5-الواجبات الأساسية للاعبي خط الوسط في حالة الهجوم:

1. تنظيم التحول من الدفاع إلى الهجوم ثم تطوير الهجوم لصالح الفريق.

2. السيطرة على اللعب في وسط الملعب, وضمان استمرار استحواذ الفريق على الكرة.

3. التعاون مع كافة اللاعبين و ذلك بالمشاركة في إنهاء الهجمات التي تبدأ من خط الظهر أومن أحد لاعبي خط الهجوم.

4. نقل الكرات إلى لاعبي خط الهجوم بسرعة, و مفاجأة الخصم بالتمريرات الطويلة و العكسية للجناح أو للزميل غير المراقب في الأمام.

5. المشاركة الفعالة و المستمرة في الهجوم, و معاونة لاعبي خط الهجوم في الوصول إلى مرمى الخصم, و محاولة التسديد باستمرار كلما أمكن ذلك (مُحَمَّد رضا الوقاد ، **التخطيط الحديث في كرة القدم** ، 2003 ،ص208 -209) .

و يتضح مما سبق أن خط وسط الفريق يقوم دائما بمهمة زيادة عدد اللاعبين في حالة الدفاع و كذلك في حالة الهجوم, وفقا لطرق اللعب المستخدمة و أيضا للخطط التي يقوم اللاعبين بتنفيذها و الواجبات المحددة لكل لاعب في خط الوسط الذي يتكون من ثلاثة لاعبين على الأقل يكون أحدهم ساعد دفاع و الثاني لاعب محور و الثالث ساعد هجوم, فساعد الدفاع يشارك أساسيا في تنظيم عملية الدفاع, و يستكمل واجباته بما يمكن أن يشارك به في حالة الهجوم تبعا للتعليمات و الخطط المتفق عليها,و لاعب المحور هو الذي يقوم بتنظيم الأداء وسط الملعب, و تنفيذ خطط الفريق و توزيع اللعب و مهمته ربط الدفاع بالهجوم, كما يميل كثيرا إلى الهجوم و التسديد على المرمى, و ساعد الهجوم يتحدد واجبه الأساسي في الهجوم على مرمى الخصم, و التعاون المستمر مع باقي المهاجمين حتى أنه يتقدم إلى عمق دفاع الخصم, و يقوم بكافة واجبات لاعب الهجوم.

و خلال اختبار اللاعبين الذين يشغلون مراكز خط الوسط يجب ملاحظة اختيارهم بحيث يكمل كل منهم الآخر, وبحيث يحقق هذا الثلاثي- على الأقل-كافة الواجبات المطلوبة و المحددة و أن يتميزوا جميعا بالبذل و العطاء.

2-2-6-الصفات الفنية الأساسية للاعبي خط الوسط:

1- الاشتراك بالكرة.
2- التحكم والقدرة على استقبال الجيد للكرة والتمرير.
3- استخدام الرأس.
4- المراوغة.
5- مشاركة الهجوم بالتميز بالتسديدات عن طريق الضربات الثابتة.
6- قطع تمريرات الخصم.

2-3- خط الهجوم:

يعتبر الهجوم أقوى واشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا انه من وجهة نضر أخرى هو أصعبها تطبيقا خلال اللعب.

لاشك في أهمية اللاعب المهاجم في الفريق باحترازه للأهداف ولذلك كان الاهتمام به أهم دعائم الفريق لما يشغله من مركز هام في الملعب وباعتباره العنصر الأول المؤثر في نتيجة المباراة .

يلعب في خط الهجوم كل من اللاعبين الذين يشغلون مراكز الجناح, و متوسط الهجوم و ساعد الهجوم, وفقا لطريقة اللعب المستخدمة و الخطط التي تتمدد و تتنوع خلال اللعب, فقد يتأخر مهاجم ليلعب بالقرب من لاعبي خط الوسط, و قد يتقدم مهاجم ليلعب كرأس حربة, و هكذا...

واللاعب المهاجم يجب أن يتصف بالسرعة و المهارة و الجرأة و قوة التحمل و البراعة في تغيير السرعة و إيقاع الأداء كما يجب أن يتصف اللاعب المهاجم باللياقة البدنية العالية التي تمكنه من أداء حركات الوثب و القفز و الصراع على الكرة وإجادة اللعب في الهواء أمام مدافعين يتميزون بلياقة بدنية عالية بالإضافة إلى القدرة على المناورة بالكرة و بدون كرة وسرعة أداء المهارات بإتقان كالجري بالكرة و أداء الركلات المختلفة في مختلف الظروف و المراوغة و غيرها من المهارات وكثيرا ما يتميز اللعب المهاجم بمهارات فردية خاصة و هو ما نشاهده بصفة خاصة من اللاعبين المؤهلين, مما يفيد الفريق إفادة كبيرة و خاصة عندما يطهر التعاون بين أفراده خلال اللعب (مُحَمَّد رضا الوقاد ، **التخطيط الحديث في كرة القدم**، 2003، ص211) .

2-3-1-الجناحان والذي رقمهما(7)و(11):

يجب أن نميز من يشغل هذا المركز بمستوى عالي بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا.

وتعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة وأساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتلهم أمام المرمى.

2-3-1-1-واجبات الخططية الهجومية للجناح:

أ- فتح الثغرات في منطقة الجناح وإمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى .

ب- العمل مع لاعبي خط الوسط ورأس الحربة والظهير على خلق المساحات الخالية واستغلالها استغلالا هجوميا مفيدا بالإضافة إلى الجري الحر وتبادل المراكز .

ت- العمل على إنهاء بالتصويب المتقن مع باقي الزملاء المهاجمين.

2-3-1-2-الواجبات الخططية الدفاعية للجناح:

أ- مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل في هذا المكان.

ب- ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه وذلك من خلال منطقة حيت يعمل بالتعاون مع ظهير خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.

2-3-2-قلب هجوم رأس الحربة رقمه(9):

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسا مهمة التهديف. ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديف واستغلالها استغلالا مفيدا, وطريقة في ذلك المهارات العالية والتفكير الصحيح. ولابد امن بشغل المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

2-3-2-1-الواجبات الخططية الهجومية لقلب الهجوم :

أ- إحراز الأهداف من خلال التحركات الجيدة في الملعب الهجومي للفريق.

ب- العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية و الأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك بتصويبها إلى المرمى .

ث- يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الاختراقية من حيث الجري الحر و تبادل المراكز و خلق المساحات الخالية .

2-3-2-2-الواجبات الخططية الدفاعية لقلب الهجوم :

العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح للاستحواذ على الكرة منه إذا ما أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق (مُحَمَّد رضا الوقاد ، **التخطيط الحديث في كرة القدم**، 2003 ص212 -213) .

2-3-3-مبادئ الهجوم :

1- الاختراق في الهجوم.

2- العمق في الهجوم.

3- الاتساع في الهجوم.

4- إمكانية الحركة وتغير المراكز.

5- اللعب السريع.

6- الإبداع ،الارتجال ، الموهبة.

2-3-4-المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية للهجوم :

1- الربط بين اللعب الجماعي والفردي.

2- الهجوم السريع و أداء المناولات الطويلة بالعمق ، بدلا من المناولات القصيرة.

3- تغير أداء المناولات من القطرية إلى المناولات بالعمق.

4- نقل الكرة وتغير اللعب من جانب إلى جانب آخر.

5- مفاجئة الخصم بتوقيت الهجوم وسرعة التصرف.

6- التبديل و التغيير في أسلوب الهجوم من الهجوم المضاد إلى الهجوم المنظم.

7- نقل الكرات و التقدم باتجاه هدف الخصم و التهديف.

8- نجاح الفريق في اختراق التكتيك الدفاعي و ترك المدافعين إلى الخلف.

9- يعتمد نجاح الهجوم على الخطط التي وضعها المدرب إلى جانب إبداعات المهاجمين خلال المباريات (موفق أسعد محمود ، **الاختبارات و التكتيك في كرة القدم** ،2009، ص163) .

3- الصفات البدنية :

3-1-تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسون كلارك"على أنها"القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي"السوفيتي"اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية ،ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا،إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللّعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

3-2-مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

* صورها "هارسون كلارك"في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.
- الجهد العضلي.
- الجهد الدوري.

* في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي:

- القدرة العضلية.
- الرشاقة.
- المرونة.
- السرعة.

كما اعتبر القدرة الحركية العامة"General motor ability"أكثر هذه اللياقة شمولا، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.
- توافق القدم والعين.

3-2-1-القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ،وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (سامي الصفار وآخرون،1987،ص199).

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية (كمال درويش و مُحَمَّد حسنين،1984، ص35).

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية (إبراهيم أحمد سلامة، 1980،ص133).

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

3-2-1-1-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.
- القوة الخاصة.

أولا : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرّقبة وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري (ثامر محسن وواثق ناجي ،1989:،ص13).

ثانيا: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،1996 ص61).

3-2-1-2-طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من التكرارات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة،تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%)من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.
- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

3-2-1-3-أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997،ص33).

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم :مثل الفوسفو كرياتين والغليكوجين.
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل (Martin habil dornhof ,1993,p72.) .

3-2-2-المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم ،فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة (مُحَمَّد حسن علاوي و مُحَمَّد نصر الدين رضوان ،1990،ص318).

3-2-2-1-أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولا:المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودحرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانيا:المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة :

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر

(إبراهيم أحمد سلامة، 1980،ص(45. 60).

3-2-2-2-طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ،ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.

- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة (حنفي محمود مختار،1988،ص74)

.

3-2-2-3-أهمية المرونة:

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة،التحمل،الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

3-2-3-الرشاقة:

تعّرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ، 1992، ص57).

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ،وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء (وحيد محجوب، 1989، ص87).

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

3-2-3-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
- رشاقة خاصة.

أولا: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانيا:الرشاقة الخاصة:وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة (حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،1996 ص69).

3-2-3-2-مكونات الرشاقة:

أ-الدقة:هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- التوازن:يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).

ج-التوافق: يعّرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد (مُحَّد نور عبد الحفيظ سويد:"منهج التربية النبوية للطفل" ،بدون سنة،ص07).

3-2-3-3-طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أسليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة،ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللّعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

-مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

-تغيير شدّة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.

-مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة ،الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

ذ- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية (قاسم حسن حسين:"أسس التدريب الرياضي"،1998 ص631).

3-2-4-3-أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها،التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاّعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالاصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ،كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك (Jurgen weinek ,1986 ,p25) .

- و لقد ركزنا في دراستنا على صفتين بدنيتين هما: التحمل و السرعة لما لهما من تأثير على مردود اللاعبين والفريق في كرة القدم، و سنتطرق إليهما بالتفصيل في ما هو قادم .

3-2-4-السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن،وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (سامي الصفار و آخرون:"كرة القدم"؛ 1987،ص236).

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

3-2-4-1-أنواع السرعة:

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولا:سرعة الانطلاق:

إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة.

هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة ،فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة (ثامر محسن وواثق ناجي :"كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛1989،ص123).

ثانيا:سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ،والتي تؤدى مرة واحدة مثل ركل الكرة ،تصويب الكرة ،المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ،وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزاء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف"بالزمن الواقع مابين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب ،أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب (ريسان مجيد خربيط 1989ص65،79).

3-2-4-2-طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات،ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

أ-طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى(السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق:"كرة القدم"؛ 1997 ،ص15).

3-2-4-3-أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات(CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات(ATP).

3-2-5-التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة (Ren Taelman , 1990,p25) .

3-2-5-1-أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

أولا:التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدّة اللعب القانونية المحددة للمباراة ،دون صعوبات بدنية،وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني ،ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانيا:التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طول مدّة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب (طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛بدون تاريخ،ص98).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى،فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ،من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة،وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة (بطرس رزق الله، 1994، ص516).

3-2-5-2-طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ،بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ،ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي،حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ،وأكّد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل ،بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره،حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفتري، إذا تم تحقيق نظرية التكيف ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدّة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم (قاسم حسن حسين، 1998، ص481).

3-2-5-3-أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O_2) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ،بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.(Rentaelman :football techniques nouvelle d'entrainment, p26)

3-2-5-4-الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين :

لا تستطيع العضلات في الاستمرار في العمل العضلي بدون الأكسجين أكثر من عشرات الثواني ، ولكن يمكن أن يستمر العمل العضلي لأكثر من دقيقة في حالة استمرار إمداد العضلات بالأكسجين عن طريق نقله من الرئتين إلى العضلات العامة ، ويطلق على أكبر استهلاك للأكسجين أثناء العمل العضلي باستخدام أكثر من 50% من عضلات الجسم القدرة الهوائية القصوى أقصى استهلاك للأكسجين .

كما تعتبر اللياقة الهوائية أو الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أفضل و أهم القياسات العملية الموضوعية لقياس التحمل الدوري التنفسي .

و لو زادت شدة التدريب عن النقطة التي يصل فيها اللاعب إلى أقصى استهلاك للأكسجين فإما أن يثبت أو ينقص تدريجيا ، و بالوصول إلى هذه النقطة تجد فترة التدريب قد وصلت إلى نهايتها حيث لا يستطيع الأكسجين الوصول إلى العضلات لتغطية احتياجاتها منه ، و من هنا فان الVO2max يتحكم في معدل العمل و السرعة التي يمكن المداومة عليها ، و يمكن الاستمرار في التدريب لفترة قصيرة بعد الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، و ذلك باستدعاء احتياطي القدرة اللاهوائية مع أنها أيضا قدرة محدودة .

ونظرا لأهمية الدور الحيوي الذي يلعبه الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي فان القدرة الهوائية قد أصبحت الهدف الرئيسي لجميع برامج اللياقة البدنية .

و تقسم القدرة الهوائية إلى :

- عامة: "هي قدرة الجسم على إنتاج الطاقة الهوائية عند تنفيذ الأنشطة المختلفة فضلا عن أداء النشاط التخصصي"
- خاصة: "هي مقدرة اللاعب على مواجهة التعب عند أعلى مستوى وظيفي للتمثيل الغذائي الهوائي أثناء نشاطه التخصصي" .

و الوحدات التدريبية التي تنتهي عادة بمباراة تخدم كثيرا التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم .

و علينا أن ندرك مفهوم التحمل الدوري التنفسي لتتجلى لنا الصورة بشكل أفضل فهو : "مدى كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي في إمداد عضلات جسم الناشئ بحاجتها من الأكسجين ، و التي تمكنه من الاستمرار في الأداء لفترات طويلة نسبيا" ، و من أقسامه–ما نحتاجه هنا– هو التحمل الهوائي :"مقدرة خلايا جسم الناشئ على استخدام أكسجين الهواء إلى أقصى درجة لتوليد الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني المبذول خلال النشاط الرياضي".

ويشير "رولاند" بأنه يلاحظ في الطفولة النمو التدريجي للأنظمة التي تحدد الVO2max وهي : الرئتان القلب و العضلات الهيكلية ، و كذلك تتحسن الأداءات التحملية .

و يتأثر الVO2max بعوامل عدة هي : الوراثة ، التدريب ، و العمر (غسولي عبد الرحمان ، أطروحة ماستر 2013، ص 15-16) .

3-3-الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

3-3-1-طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدى بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا (Turpin Bernard ,2002 ,p57) .

3-3-2-طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب إلى 180نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة:ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.
- التدريب الفتري المنخفض الشدة:يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .

3-3-3-طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة و القوة و القوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع (Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif,1993,p74).

3-3-4-طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08إلى 12تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدى التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلوا الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120نبضة /د.

3-3-5-طريقة Stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

3-3-6-طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الأخر كل في وقت محدد وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ بعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ 1988، ص223).

3-3-7-طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية و المهارية في آن واحد (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ: والرياضية"؛1992، ص167).

خلاصة:

للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفشه في النشاطات الرياضية،كما يعتبر الاهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللّياقة البدنية.

➢ **الدراسات السابقة و المشابهة :**

✓ **الدراسة الأولى : أطروحة دكتوراه (2005/2006)**

- **صاحب الدراسة** : عبد القادر ناصر
- **عنوان الدراسة** : : تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط و الهجومية في احداث تباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم .
- **الهدف العام للدراسة :**

– تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية و المهارية بين مراكز و خطوط اللعب .

– تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية ، الوسط ، الهجومية في احداث تباين في المتطلبات البدنية و المهارية .

– تحديد و معايرة المستويات لعينة البحث وتوضيح النسب المئوية الملائمة لمراكز وخطوط اللعب .

- **تساؤلات الدراسة :**

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

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

- **المنهج المتبع** : حتمت مشكلة البحث على استخدام المنهج المسحي الوصفي وهذا لإثبات أو نفي وجود فروق بين مراكز في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم لفئة صنف الأواسط .
- **عينة الدراسة** : تكونت عينة البحث من 112 لاعب و تم استثناء بعض اللاعبين هم :

– اللاعبون المصابين

– اللاعبون الذين تقل مدة لعبهم عن 3 سنوات في المركز .

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

– لاعبوا الاحتياط .

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

و قد اختيرت العينة بطريقة عشوائية مبسطة .

- **الأدوات المستخدمة** : اختبارات بدنية .

- **أهم النتائج :**

– وجود فروقات معنوية و أخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية و المهارية الأساسية حيث حققت مراكز خط الهجوم أحسن نتيجة في كل من صفة السرعة (جري 30 م) ، وصفة القوة ، و صفة الرشاقة.

– سجل لاعبو الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة المداومة و المرونة .

✓ **الدراسة الثانية : (ماجيستير) 2007/2006**

- **صاحب الدراسة :** نوار عبد الله حسين طنيش
- **عنوان الدراسة :** تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة "
- **الهدف العام من الدراسة :** تحديد مستوى الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لدى لاعبين الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم في خطوط اللعب الثلاثة.
- **تساؤلات الدراسة :**
- هل توجد فروق في اللياقة البدنية الخاصة بين الخطوط الثلاثة ؟
- هل توجد فروق في القياسات الجسمية بين الخطوط الثلاثة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الأداء المهاري لجميع اللاعبين في الخطوط الثلاثة ؟
- **المنهج المتبع :** تم استخدام المنهج الوصفي
- **عينة الدراسة :** فقد كانت لاعبين شباب في منتخبات الفرات الأوسط لكرة القدم للموسم 2006 /2007 بواقع 88 لاعبا و تم اختيارها بطريقة عشوائية .
- **الأدوات المستخدمة :** استبيان + اختبارات بدنية
- **أهم النتائج :**

– لا فرق دال معنوي في اللياقة البدنية الخاصة لخطوات اللعب الثلاثة باستثناء سرعة الاستجابة و الرشاقة.

– عدم وجود فرق دال إحصائيا على الأداء المهاري لجميع اللاعبين و لمختلف الخطوط.

– لا فرق دال معنويا في القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة باستثناء الطول الكلي للاعب.

– تقارب مستويات اللاعبين و لجميع الخطوط في المتغيرات المبحوثة عند المستوى المتوسط باستثناء (التوافق، الدقة المناولة، المراوغة).

✓ **الدراسة الثالثة : 2009**

- **صاحب الدراسة** : قيدوم بلقاسم
- **عنوان الدراسة** : أجريت هذه الدراسة عام 2009 بعنوان" المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع، وسط ميدان ، هجوم)"
- **الهدف العام للدراسة** :

– تحديد الفروق البدنية لدى اللاعبين من حيث مناصب اللعب (دفاع، وسط ا، هجوم) .

- **تساؤلات الدراسة** :

– هل توجد فروق ذات دلالة في القدرات البدنية ما بين لاعبي كرة القدم الجزائرية (أكابر و وأسط) هواة باختلاف مناصب لعبهم؟

– هل لمنصب اللعب تأثير على نتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في كلا الصنفين (أكابر وأواسط)؟

- **المنهج المتبع** : استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة .
- **عينة الدراسة** : اختيرت العينة بطريقة قصدية حيث انحصرت الدراسة بين أواسط و أكابر فريق وداد أمل ليشانة.
- **الأدوات المستخدمة** : اختبارات بدنية .
- **أهم النتائج** :

–اختلاف في الوزن لدى لاعبي فئة أكابر في مقارنتنا لمركز لعب(المدافعين و المهاجمين) و جد أن المدافعين أكثر وزنا من المهاجمين.

–تقارب نتائج اختبارات السرعة، القوة، المرونة، العدوات المتكررة، القدرات اللاهوائية، المداومة.

–تقارب في نتائج القياسات المرفولوجية لدى لاعبي فئة الأواسط على اختلاف مناصب لعبهم.

–اختلافات في اختبارات القوة، المرونة، العدوات المتكررة بين المهاجمين و المدافعي.

✓ **الدراسة الرابعة : مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر 2012/2011**

- **صاحب الدراسة** : يوسفي خليل
- **عنوان الدراسة** : تأثير مناصب اللعب على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم . دراسة ميدانية على فريق اتحاد بسكرة صنف أواسط U18.
- **الهدف العام من الدراسة** : البحث عن التأثير الذي يعكسه اللعب في منصب اللعب على المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- **تساؤلات الدراسة** :

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

- **المنهج المتبع** : الوصفي حيث استخدم الباحث الدراسة المسحية .
- **عينة الدراسة** : اختار الباحث العينة بطريقة قصدية أي بما يسمى العينات الغير احتمالية , ولقد تم اختيار فريق اتحاد بسكرة للأواسط (ب) أقل من 18 سنة .
- **الأدوات المستخدمة** : طريقة التحليل الببليوغرافي , بطارية الاختبارات , الاختبارات البدنية
- **أهم النتائج** :

– تقارب في العمر الزمني بين اللاعبين باختلاف منصب اللعب .

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

– وجود فروق في نتائج اختبارات السرعة (10م و 30و) .

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

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

– وجود فروق في نتائج اختبار المرونة .

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

- **الاقتراحات والتوصيات :**

- التأكيد على التدريب الفردي حسب مناصب اللعب فيما يخص اللياقة البدنية .
- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية التي أظهرت فيها المراكز ضعف .
- ضرورة وضع طريقة علمية و موضوعية يستخدمها المدربون للقيام بعمليتي الانتقاء و التوجيه .

✓ **الدراسة الخامسة : مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر 2014/2013**

- **صاحب الدراسة :** ضياف بلال
- **عنوان الدراسة :** دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم صنف آمال (U20) حسب مناصب اللعب .
- **الهدف العام من الدراسة :** معرفة تأثير التخصص في التدريب على الفروق في مناصب اللعب من حيث الصفات البدنية .
- **تساؤلات الدراسة :**

- هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف آمال (U20) حسب مناصب اللعب ؟
- هل توجد فروق في صفة السرعة بين مناصب اللعب للاعبي كرة القدم صنف آمال (U20) ؟
- هل توجد فروق في صفة المداومة بين مناصب اللعب للاعبي كرة القدم صنف آمال (U20) ؟
- هل توجد فروق في صفة القوة بين مناصب اللعب للاعبي كرة القدم صنف آمال (U20) ؟

- **المنهج المتبع :** المنهج الوصفي .
- **عينة الدراسة :** لقد تم اختيار العينة بصفة مدروسة بحيث تخدم البحث، و كان عدد اللاعبين 25 لاعبا لفريق الاتحاد الرياضي لكرة القدم لبرج بوعريريج .
- **الأدوات المستخدمة :** طريقة التحليل الببليوغرافي , بطارية الاختبارات , الاختبارات البدنية
- **أهم النتائج :**

- لا وجود لاختلافات ذات دلالة احصائية بين اللاعبين باختلاف مناصب لعبهم .

- **الاقتراحات والتوصيات :**

- ضرورة اطلاع المدربين على أساليب اللعب و ما تقتضيه مناصب اللعب و هدا من خلال تبني منهجية التدريب والبرمجة .

- على مدربي كرة القدم القيام بهذه الاختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعده على التعرف على الحالة التدريبية العامة و الخاصة للاعبين .
- ضرورة إجراء دراسات أخرى مكملة لبحثنا تكون أكثر شمولية على المستوى الوطني .

➢ **التعليق على الدراسات السابقة:**

العناصر الأساسية			التعليق على محتوى الدراسات
الجانب النظري	الإشكالية		
	الفرضيات		اتفقت معظم الدراسات على صياغة الفرضيات على شكل : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث.
	الفصول النظرية		أغلب هذه الدراسات تطرقت الى أهم متغيرات البحث وهي الصفات البدنية و ربطها بخطوط اللعب الثلاثة و هناك دراسات أخذت بعين الاعتبار حراس المرمى كذلك .
الجانب التطبيقي – الميداني –	المنهج المستخدم		كل هذه الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي نظراً لطبيعة وإجراءات تلك الدراسات.
	عينة البحث	عددها	تراوح حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين 22 إلى 112 لاعبا .
		استخدامها	استخدمت كل الدراسات فئة الأواسط باستثناء دراسة واحدة استخدمت فئتي الأواسط و الأكابر معا . يرجع ربما إلى طبيعة و أهداف كل دراسة.
		طريقة اختيارها	اختلفت الدراسات السابقة في طريقة اختيار العينة فمنها العشوائية المبسطة ومنها القصدية بصفة مدروسة بحيث تخدم البحث .
	وسائل جمع البيانات		اتفقت كل الدراسات السابقة على استخدام الاختبارات البدنية كما استخدمت بعض الدراسات إضافة الى الاختبارات البدنية طريقة التحليل الببليوغرافي و كذا تقديم استبيان .
	الأدوات الإحصائية		استخدمت معظم الدراسات المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار– ت – لدلالة الفروق كأدوات إحصائية للمقارنة بين نتائج المجموعات المختبرة بالإضافة إلى استخدام بعض الدراسات النسب المئوية ومعاملات الارتباط لحساب معاملات الصدق والثبات الخاصة بالاختبارات.
أهم النتائج			أكدت معظم الدراسات على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين باختلاف مراكز لعبهم حيث يوجد تقارب في نتائج مختلف الاختبارات البدنية

الجدول رقم(01): يبين التعليق على الدراسات السابقة .

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1- 1- كرة القدم :

1-1-1-التعريف اللغوي : كرة القدم " football" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية ، أما عن كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى "Soccer"

1-1-2-التعريف الاصطلاحي : كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " (رومي جميل ،1986م ، ص50-52) .

1-1-3-التعريف الإجرائي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط و حكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات كأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

1-2- مراكز اللعب :

1-2-1-التعريف اللغوي :

- **مراكز** : هي كلمة جمع لمركز أي محل مكان الشخص .
- **اللعب** : اللهو و التسلية (المنجد الأبجدي ، ط2، ص 872 ، ص 939) .

1-2-2-التعريف الاصطلاحي : مركز اللعب يمكن تحديدا بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبي الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في إطار الخطط الموضوعية (حسن السيد، 2004 ص15) .

1-2-3-التعريف الإجرائي : لكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة و مهام مختلفة عن غيره من المراكز ويساعد هذا التحديد لمراكز اللعب في تنسيق و تنظيم اللعب ، حيث يضمن عدم التعارض في أداء المهام بين لاعبي الفريق كما يساعد في استغلال جميع المساحات في الملعب دون إهمال مساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير مجريات المباراة أيضا يسهل كثيرا من ملاحظة مواطن الخلل في أداء الفريق التي يسببها عدم انجاز أحد اللاعبين في أحد المراكز لمهامه بالدرجة المطلوبة .

1-3- الصفات البدنية :

1-3-1-التعريف اللغوي : وهي نعت جسم الإنسان بما فيه و حلاه (ضياف بلال ، 2014 ، ص35) .

1-3-2-التعريف الاصطلاحي : يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في التحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح (الصفات البدنية) أو (الحركية) للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان و تشمل كل من (القوة السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) .

و يربطون هذه الصفات بما نسميه (الفورمة الرياضية) التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، خططية و نفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم (مكونات اللياقة البدنية) باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، و التي تشتمل على مكونات اجتماعية ، نفسية و عاطفية و عناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض ، القوة البدنية ، الجهد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن و الدقة) و بالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات و إن اختلفوا حول بعض العناصر (ضياف بلال ، 2014 ، ص35) .

1-3-3-التعريف الإجرائي : يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاؤم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية الخططية، النفسية و البدنية . و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعددات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب أخر (ضياف بلال 2014 ، ص35) .

1-4- التحمل :

1-4-1- التعريف الإجرائي : ويعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة (Ren Taelman : Football techniques nouvelles d'entraiement , Edition amphora, 1990,p25) .

1-5- السرعة :

1-5-1-التعريف اللغوي : العجلة (المنجد الأبجدي، ط2، ص547) .

1-5-2-التعريف الاصطلاحي : القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محدودة في أقل زمن ممكن (حسن السيد، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم،2004، ص298) .

1-5-3-التعريف الإجرائي : هي قدرة العضلات على الانقباض و الانبساط في أقل وقت ممكن .

2- الإشكالية :

لقد تطورت كرة القدم الحديثة من خلال الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الأساسية المميزة للعبة ، بالتركيز على التحضير الجيد و البناء الحصص التدريبية من أجل إتقان مهام اللاعب و الوصول به إلى المستوى الرفيع التي هي عليه كرة القدم ألان ، من خلال الاعتماد على الضغط المتواصل طوال فترة المقابلة الشيء الذي يجبر المدربين على إعداد وتنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية (المداومة ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ...) ،بشكل يتماشى مع كرة القدم الحديثة .

حيث تطورت خطط اللعب في كرة القدم بشكل كبير ، من الجوانب الدفاعية و الهجومية مما أدى إلى زيادة مهام وواجبات اللاعبين من أجل تغطية المساحات حيث أصبح لكل مركز مهام دفاعية وهجومية محددة .

وبالتالي فان تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم أصبح من العوامل الضرورية و المهمة لإتقان اللاعب لمهامه الموكلة إليه ، و للأداء بمستوى رفيع وعالي من خلال اللعب السريع ، وضرورة الجري باستمرار لأغلب أفراد الفريق لأخذ المكان المناسب وتغيير اتجاه اللعب وفتح الثغرات اللعب ، وتسديد الكرة ، والقفز العالي لضرب الكرة بالرأس والالتحاق بالكرة من خلال الانطلاق السريع ، وقطع الكرة ... وكل وظائف اللاعبين المختلفة خلال التسعين دقيقة كل هذه الأدوار تتطلب خصائص بدنية وواجبات معينة لكل لاعب تتميز بصفات مختلفة كالقوة المميزة بالسرعة فمثلا لاعب لا يملك هذه الصفة لا يمكنه أن يأخذ الكرة ويسبق زميله باتجاه المرمى ، والذي لا يملك القوة الانفجارية لا يستطيع الارتقاء ليلتحق بالكرة عاليا و ضربها بالرأس وبالتالي تضيع الهدف أو إبعاد الكرة عن المرمى ...

فالدراسات التي قامت في المجال الرياضي من أجل إعطاء القواعد العلمية لتحسين القدرات البدنية وتوظيفها في الجانب التكتيكي على أحسن وجه عند اللاعب بصفة فردية و الفريق بصفة جماعية ، أخذين بعين الاعتبار عدة عوامل من عضوية اللاعب كالجانب المرفولوجي و البيولوجي والنفسي لذلك كان التقدم الملحوظ في كرة القدم الحديثة (أحمد خاطر ، 1981 ، ص 149).

ولقد تم إجراءات دراسات في كرة القدم تناولت موضوع الصفات البدنية نذكر : دراسةG. CAZORLA لتحديد القدرات الفزيولوجية و البدنية للاعب كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب مراكز اللعب ، وكذا دراسة M.A.CODIK والذي قام بدراسة مقارنة بين مراكز اللاعبين (دفاع – وسط – الهجوم) من أجل معرفة الفروقات بين المراكز ، وكذا دراسة FréDéRIC Lambertin حول علاقة نوع الجهد و النسب للمسافات المنجزة حسب المراكز في كرة القدم لمعرفة الاختلافات بين خطوط اللعب المختلفة ، وكذا دراسة maurine vrilac

jean serni. دراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم من أجل تحديد الفروقات المرفولوجية ، وكذا دراسة عبد القادر ناصر تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية و الوسط و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم من أجل تحديد متطلبات اللعبة حسب مركز اللعب.

وعلى ضوء هذه الدراسات و انطلاقا مما سبق فان مختلف الخطوط الدفاعية والوسطية والهجومية لهم واجبات متعددة في كرة القدم الحديثة فالاعتماد على وضع أي لاعب في مركزه قبل بدأ المباراة و الطلب منه أداء واجبات هذا المركز والخط الذي يلعب فيه يتطلب خصائص بدنية معينة حيث أن الاختلاف في هذه الخطوط ينتج عنه اختلاف في مستوى المتطلبات البدنية فعدم توفر معايير بدنية لكل خط لعب دفعنا إلى القيام بتشخيص نقاط القوة و الضعف لكل خط من خطوط اللعب عند لاعبي كرة القدم أكابر وللمساعدة على حل هذه الإشكالية يتوجب الإجابة على هذا السؤال :

- هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية (السرعة و التحمل) لدى لاعبي كرة القدم أكابر حسب خطوط اللعب ؟

و تتفرع منه التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة بين خطوط اللعب ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل بين خطوط اللعب ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الاستهلاك الأقصى للأكسجين بين خطوط اللعب ؟

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة بالدرجة الأولى إلى:

- تحديد الفروق البدنية بين مختلف خطوط اللعب (خط الدفاع ، خط الوسط ، خط الهجوم) .
- معرفة الفرق في صفة السرعة بين اللاعبين حسب مناصب اللعب المختلفة في كرة القدم .
- معرفة الفرق في صفة التحمل بين اللاعبين حسب مناصب اللعب المختلفة في كرة القدم .
- المساهمة في ربح الوقت والجهد في انتقاء أمثل للاعب .

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في تحديد المتطلبات البدنية لكل خط من خطوط اللعب في كرة القدم عند الأكابر وبالتالي توجيه اللاعبين حسب خصائصهم البدنية أو التركيز على تطويرها حسب خصوصية كل خط لعب و كذا الاستغلال الأمثل لإمكانيات اللاعبين البدنية في أدوار خططية و بالتالي إمكانية المدربين من إعداد البرامج التدريبية المناسبة .

5- فرضيات الدراسة :

وبمحاولة الإجابة على هذه الأسئلة صيغت الفرضيات الآتية:

5-1- الفرضية العامة:

توجد فروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أكابر حسب خطوط اللعب .

5-2- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة بين خطوط اللعب .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة بين خطوط اللعب .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الاستهلاك الأقصى للأكسجين .

1- الدراسة الاستطلاعية :

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

و قد اتصلنا بكل من المدير الفني و المحضر البدني لفريق " وفاق سطيف " أكابر بطل افريقيا و بطل كأس السوبر الافريقي و كان ذلك بتاريخ 18 فيفري 2015 وبعد التعرف على مواقيت التدريبات و كذا أيام المقابلات تم ضبط تاريخ اجراء الاختبار البدني على اللاعبين بتاريخ 16 مارس 2015 .

2- المنهج المتبع في الدراسة :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات و اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية ومعرفة كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة تأثير مناصب اللعب على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم " صنف أكابر " باستخدام المنهج الوصفي.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه: " مجموعة الإجراءات البحثية " التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا و دقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول على النتائج " (بشير صالح الرشدي، 2000، ص59) .

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر الظاهرة في موضوع البحث التي تفيد في تحقيق أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها (مُحَمَّد علي مُحَمَّد ، 1986، ص181) .

3- مجتمع و عينة الدراسة :

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الإجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة.

وفي بحثنا هذا قمنا بأخذ أندية القسم الوطني المحترف الأول المتكون من:

16 ناديا، 25 لاعبا في كل نادي أي بمجموع 400 لاعب كمجتمع دراستنا.

أما العينة فهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر الجزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارع أو مدن أو غير ذلك" (رشيد زرواتي ، 2007، ص334).

و لقد تم اختيار فريق وفاق سطيف أكابر ، و كان هذا الاختيار نظرا لأنه سبق لنا اللعب في الفريق و كذا باعتباره بطل افريقيا و بالتالي يعتبر نموذجا جيدا لباقي الفرق .

و قد تمثلت عينة هذه الدراسة في 24 لاعبا من فريق وفاق سطيف صنف أكابر حيث لم يتم الأخذ بعين الاعتبار حراس المرمى .

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

وهي المحور الذي يستند اليه البحث و توظيفه يكون قصد الوصول الى كشف الحقائق التي تبنى عليها الدراسة وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مايلي :

4-1- طريقة التحليل البيبليوغرافي :

وهي أول الطرق المستعملة وتتمثل في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة و ذلك لإعطائها صبغة علمية، وقد تم الاعتماد على الكتب العربية و الأجنبية و كذا المنشورات الالكترونية و الدراسات السابقة بهدف تكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع .

4-2- الاختبارات البدنية :

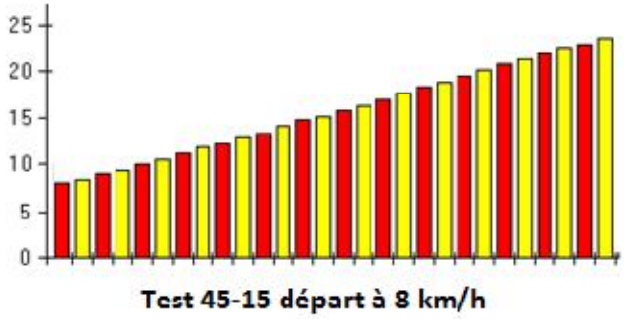
4-2-1- اختبار Georges Gacon "45-15" :

هو اختبار متقطع ، متزايد الشدة حتى يصل الى الحد الأقصى حيث تزداد فيه السرعة ب0,5كم/سا للمرحلة الواحدة 1د (45ثا جري و 15ثا استرجاع مشيا أو جري خفيف) ، فهو عبارة عن قطع مسافات متتالية بسرعات متزايدة , وتحسب السرعة الأخيرة التي يقطع بها الرياضي المسافة المطلوبة و التي تعتبر السرعة الهوائية القصوى (Bernanrd Turpin, préparation et entrainement du footballeur, 2002, p51) .

Palier	Vitesse en Km/h	Distance pour 45s	Temp au 100m
1	8	100	45
2	8,5	106,25	42,5
3	9	112,5	40
4	9,5	118,75	37,89
5	10	125	36
6	10,5	131,25	34,29
7	11	137,5	32,73
8	11,5	143,75	31,3
9	12	150	30
10	12,5	156,25	28,8
11	13	162,5	27,69
12	13,5	168,75	26,67
13	14	175	25,71
14	14,5	181,25	24,83
15	15	187,5	24
16	15,5	193,75	23,23
17	16	200	22,5

18	16,5	206,25	21,82
19	17	212,5	21,18
20	17,5	218,75	20,57
21	18	225	20
22	18,5	231,25	19,46
23	19	237,5	18,95
24	19,5	243,75	18,46
25	20	250	18

الجدول رقم (02) : خاص باختبار GACON



الشكل البياني رقم (01) : يوضح تزايد السرعة في اختبار GACON

4-2-2- اختبار الجري 30 متر :

- **هدف الاختبار :**

قياس السرعة الانتقالية .

- **الأدوات اللازمة :**

ملعب كرة القدم أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50 متر وعرضها لا يقل عن 5 م .

صافرة ، أقماع ، ساعة إيقاف .

- **الإجراءات :**

تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين ، خط البداية وخط نهاية بينهما 30 متر .

عرض الحا رة لا يزيد عن 2 متر وذلك لإجراء الاختبار .

- **وصف الأداء :**

يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدا العالي خلف خط البداية .

عند إعطاء الإشارة لبدء يجري اللاعب بأقصى سرعة له حتى يقطع خط النهاية.

- **تعليمات الاختبار :**

خذ للاعب وضع البدء العالي عند خط البداية .

يعمل كل لاعب أن يقطع المسافة بأكبر سرعة له .

يعطى كل لاعب محاولتين بين كل محاولة 5 دقائق .

- **إدارة الاختبار :**

إذن البدء : يقوم بإعطاء إشارة البدء .

ميقاتي : يقوم بتسجيل الزمن المستغرق بين الإشارة ولحظة الوصول إلى خط النهاية .

مسجل : ويقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات : تسجل أحسن نتيجة من المحاولتين (Rustam Akramov, 2007 , page 81) .

4-2-3- قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين:

تم حساب الاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max) في هذه الدراسة انطلاقا من السرعة الهوائية (VMA) عن طريق المعادلة المبسطة :

الاستهلاك الأقصى للأكسجين = السرعة الهوائية القصوى*3,5

1- **VO2max = VMA * 3,5** (Aurelien Broussal-devral et Olivier bolliet, 2012, p199) .

5- اجراءات التطبيق الميداني للأداة :

بتاريخ : 2015/03/16 توجهنا الى المدرسة الأولمبية "الباز" بسطيف أين كان موعد إجراء اختبار التحمل (45"- 15") وذلك بعد ضبط كل الأمور مع المحضر البدني للفريق السيد "فارس بلخير" الذي أشرف معنا على عملية اعداد المسافات الخاصة بالاختبار ، كما ساعدنا أثناء أداء اللاعبين للاختبار من خلال ضبط الوقت وتحديد السرعة الهوائية لكل لاعب بعد الانتهاء من الاختبار.

وفي اليوم الموالي تم اجراء اختبار السرعة الانتقالية (30م) بنفس المكان حيث تلقينا كل التسهيلات كما ساعدنا المحضر البدني في انجاح الاختبار .

6- الأساليب الاحصائية :

✓ **اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)** : وهو اختبار للمصطلح الانجليزي Analyse of Variance، ويعتمد هذا الأسلوب من أساليب التحليل الإحصائي على ما يعرف باختبار F و الذي يعتمد أساسا على تحليل التباين. حيث التباين ما هو إلا متوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي.

1- نتائج الاختبارات البدنية :

الرقم	اللقب	الاسم	مراكز اللعب	الاختبارات البدنية		
				السرعة	التحمل test Gacon.G (45''-15'')	
				اختبار 30م (ثا)	السرعة الهوائية القصوى (VMA) كم/سا	VO2max (ml/kg/min)
01	ملولي	فريد	دفاع	4.2	18كم/سا	63
02	بوكرية	الياس		3.8	18كم/سا	63
03	دمو	عبد الغاني		4.3	19كم/سا	66 ,5
04	ميقاتلي	أمين		3.8	19كم/سا	66 ,5
05	بوشار	سفيان		4.1	19كم/سا	66,5
06	زيوش	عياش		3.7	19كم/سا	66,5
07	عروسي	خير الدين		4	20كم/سا	70
08	زي أوندو			4	20كم/سا	70
09	زرارة	توفيق	وسط	4.3	19كم/سا	66.5
10	العمري	سيد علي		3.6	20كم/سا	70
11	جحنيط	أكرم حاجي		4	20كم/سا	70
12	لقرع	مُحَمَّد		3.9	20كم/سا	70

13	رايت	بلال		4.1	20كم/سا	70
14	بعوز	عصام		4	20كم/سا	70
15	داغولو	ايديس		3.8	20كم/سا	70
16	دلهوم	مراد		3.9	19كم/سا	66,5
17	دهار	مروان	هجوم	4	19كم/سا	66,5
18	بلعميري	الهادي		3.5	19كم/سا	66,5
19	بن يطو	مُحَمَّد		3.7	19كم/سا	66,5
20	كوريبة	الياس		4	19كم/سا	66,5
21	نمديل	زهير		3.8	19كم/سا	66,5
22	يونس	سفيان		3.5	20كم/سا	70
23	زياية	عبد المالك		4.2	17.5كم/سا	61,25
24	قاسمي	أحمد		3.9	17.5كم/سا	61,25

جدول رقم(03): يبين نتائج اختبارات البدنية(السرعة والتحمل و الاستهلاك الأقصى للأكسجين)

2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمختلف خطوط اللعب (دفاع–وسط–هجوم) :

الخصائص البدنية	مركز اللعب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السرعة "اختبار 30 متر"	دفاع	3,9875	0,21002
	وسط	3,8250	0,24928
	هجوم	3,9500	0,20702
التحمل "اختبار 15-45"	دفاع	19,0000	0,75593
	وسط	19,7500	0,46291
	هجوم	18,7500	0,84515
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	دفاع	66,5000	2,64575
	وسط	65,6250	2,95804
	هجوم	69,1250	1,62019

جدول رقم(04): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية

3- مقارنة نتائج اختبار السرعة 30 متر بين خطوط اللعب :

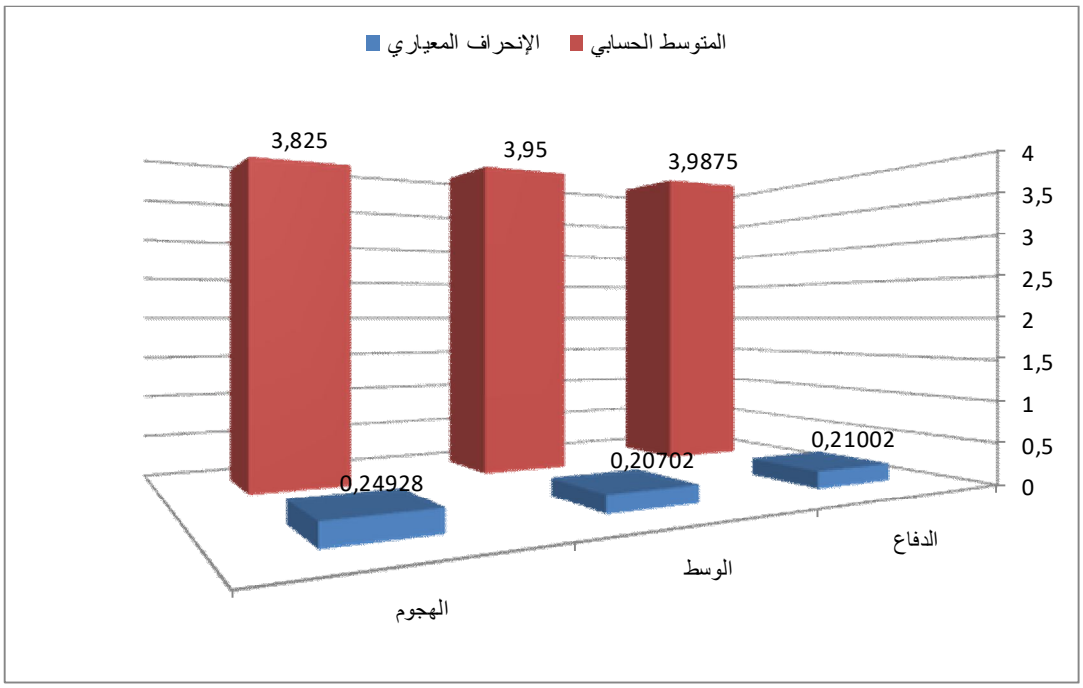
البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة SIG
اختبار 30 متر	بين المجموعات	0,116	2	0,58	1,165	غير دالة 0,331
	داخل المجموعات	1,044	21	0,050		
	المجموع	1,160	23			

قيمة F الجدولية : 3,47 عند مستوى الدلالة 0,05

الجدول رقم(05): يبين مقارنة نتائج اختبار30 متر بين خطوط اللعب .

من خلال الجدول رقم (05) تبين لنا أن قيمة F المحسوبة لاختبار 30متر بلغت 1,165 و بمقارنتها مع F الجدولية عند درجة الحرية DF : (2 - 21) ومستوى الدلالة 0,05 نجد أن F المحسوبة < F الجدولية ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين مختلف خطوط اللعب (الدفاع ، الوسط ، الهجوم) .

وهو ما يتجسد في الشكل البياني رقم (02) الذي يمثل نتائج اختبار السرعة بالنسبة لخطوط اللعب (دفاع – وسط – هجوم) .



الشكل البياني رقم (02) : يبين نتائج اختبار السرعة للاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم

4- مقارنة نتائج اختبار التحمل "15-" 45 ل (GEORGE GACON) :

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة SIG
اختبار التحمل	بين المجموعات	4,333	2	2,167	4,333	دالة احصائيا 0,027
	داخل المجموعات	10,500	21	0,500		
	المجموع	14,833	23			

قيمة F الجدولية : 3,47 عند مستوى الدلالة 0,05

الجدول رقم(06): يبين مقارنة نتائج اختبار التحمل بين خطوط اللعب.

من خلال الجدول رقم (06) تبين لنا أن قيمة F المحسوبة لاختبار التحمل بلغت 4,333و بمقارنتها مع F الجدولية عند درجة الحرية DF : (2 – 21) ومستوى الدلالة 0,05 نجد أن F المحسوبة > F الجدولية ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل بين مختلف خطوط اللعب (الدفاع ، الوسط ، الهجوم) .

وبما أنه توجد فروق في صفة التحمل بين خطوط اللعب فانه يتضح لنا من خلال الشكل البياني رقم (03) والذي يمثل نتائج اختبار التحمل للاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم أن هذه الفروق هي لصالح خط الوسط .

الشكل البياني رقم (03) : يبين نتائج اختبار التحمل للاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم .

5- مقارنة نتائج الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2max :

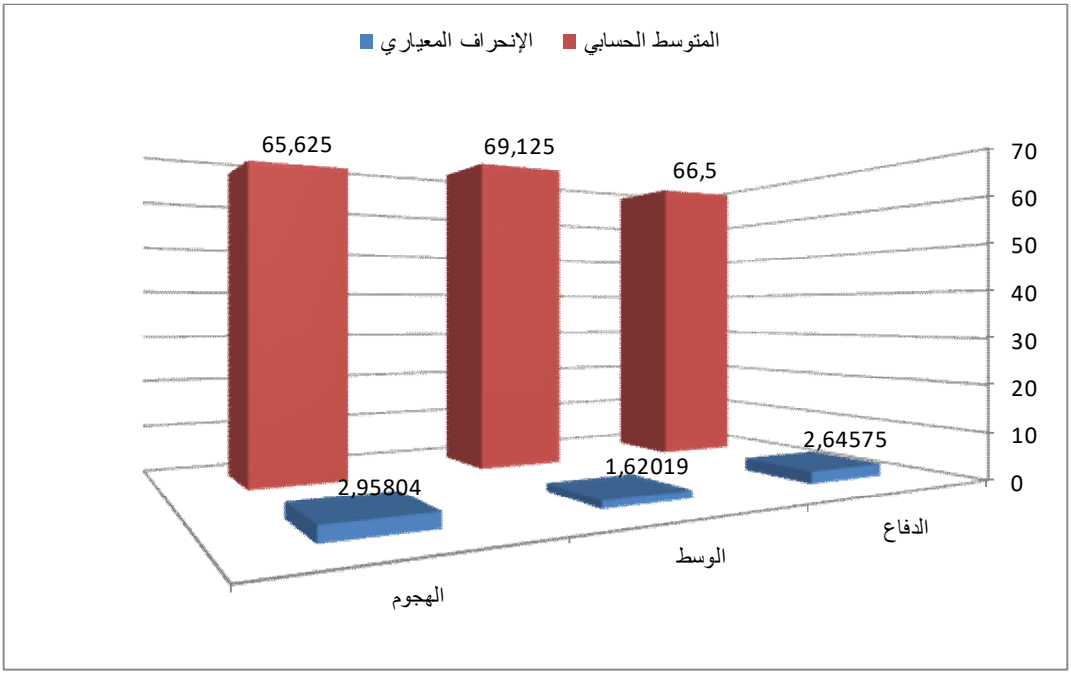
البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة SIG
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	بين المجموعات	53,083	2	26,542	4,333	دالة احصائيا 0,027
	داخل المجموعات	128,625	21	6,125		
	المجموع	181,708	23			

قيمة F الجدولية : 3,47 عند مستوى الدلالة 0,05

الجدول رقم (07): يبين مقارنة نتائج الاستهلاك الأقصى للأكسجين بين خطوط اللعب.

من خلال الجدول رقم (07) تبين لنا أن قيمة F المحسوبة للاستهلاك الأقصى للأكسجين بلغت 4,333 وبمقارنتها مع F الجدولية عند درجة الحرية DF : (2 - 21) ومستوى الدلالة 0,05 نجد أن F المحسوبة < F الجدولية ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيم يخص الاستهلاك الأقصى للأكسجين بين مختلف خطوط اللعب (الدفاع ، الوسط ، الهجوم) .

وبما أنه توجد فروق في صفة التحمل بين خطوط اللعب فانه يتضح لنا من خلال الشكل البياني رقم (03) والذي يمثل نتائج الاستهلاك الأقصى للأكسجين للاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم أن هذه الفروق هي لصالح خط الوسط .



الشكل البياني رقم (04) : يبين نتائج الاستهلاك الأقصى للأكسجين للاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم .

6- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة تأثير خطوط اللعب على بعض الصفات البدنية (السرعة ، التحمل) في كرة القدم عند لاعبي صنف الأكابر ذكور ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار التحمل (اختبار 15"-45")واختبار السرعة(قطع مسافة 30 متر) ،والمستعملة مع المجموعات(الدفاع ، الوسط ، الهجوم)والمسجلة في الجدول رقم (03) والتي سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة، في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها ،والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

6-1- مناقشة نتائج الاختبارات بين خطوط اللعب (دفاع – وسط – هجوم):

6-1-1- اختبار السرعة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) الخاصة باختبار السرعة(اختبار قطع مسافة 30 م) لمختلف خطوط اللعب لاحظنا عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا.

و بالتالي فانه لا توجد فروق بين خطوط اللعب الثلاثة (دفاع – وسط – هجوم) في صفة السرعة .

6-1-2- اختبار التحمل :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) و التمثيل البياني رقم (03) الخاص باختبار التحمل (اختبار 15"-45") لمختلف خطوط اللعب لاحظنا وجود فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح لاعبي خط الوسط .

وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار التحمل للمجموعات الثلاثة (دفاع ، هجوم ، وسط) ،فهي تدعم حكمنا على وجود فروق في صفة التحمل بين مختلف خطوط اللعب .

6-1-3- الاستهلاك الأقصى للأكسجين :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) الخاصة بالاستهلاك الأقصى للأكسجين لمختلف خطوط اللعب لاحظنا وجود فروق دالة إحصائيا .

و بالتالي فانه يوجد فرق بين المجموعات الثلاثة (دفاع – وسط – هجوم) فيما يخص الاستهلاك الأقصى للأكسجين مما يتماشى مع حكمنا كذلك .

6-2- مقابلة الفرضيات بالنتائج:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال الدراسة، و مقارنتها بفرضيات البحث توصلنا إلى ما يلي:

- **الفرضية الجزئية الأولى:**

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة بين خطوط اللعب (دفاع – وسط – هجوم) لكرة القدم صنف أكابر .

من خلال النتائج المتحصل في الجدول رقم (05) الخاص باختبار السرعة المطبق على المجموعات الثلاثة (دفاع – وسط – هجوم) لاحظنا عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا .

و من خلال ما سبق يتضح لنا أن الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق ، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (دفاع – وسط – هجوم) لكرة القدم صنف أكابر في صفة السرعة .

- **الفرضية الجزئية الثانية:**

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل بين خطوط اللعب (دفاع – وسط – هجوم) لكرة القدم صنف أكابر .

و من خلال النتائج المتحصل في الجدول رقم (06) الخاص باختبار التحمل المطبق على المجموعات الثلاثة (دفاع – وسط – هجوم) لاحظنا وجود فروق معنوية دالة إحصائيا .

وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار التحمل فهي تدعم حكمنا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل بين خطوط اللعب .

و مما سبق يتضح لنا أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل بين خطوط اللعب (دفاع – وسط – هجوم) لكرة القدم صنف أكابر .

- **الفرضية الجزئية الثالثة:**

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الاستهلاك الأقصى للأكسجين بين خطوط اللعب (دفاع – وسط – هجوم) لكرة القدم صنف أكابر .

و من خلال النتائج المتحصل في الجدول رقم (07) الخاص بمقدار الاستهلاك الأقصى للأكسجين للمجموعات الثلاثة (دفاع – وسط – هجوم) لاحظنا وجود فروق معنوية دالة إحصائيا .

بالتالي هناك فروق في مقدار الاستهلاك الأقصى للأكسجين بين المجموعات الثلاثة (دفاع – وسط – هجوم).

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة فيما يخص الاستهلاك الأقصى للأكسجين خطوط اللعب (دفاع – وسط – هجوم) لكرة القدم صنف أكابر .

- **الفرضية العامة:**

- **توجد فروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أكابر حسب خطوط اللعب .**

وهذا ما تحقق في اختبار التحمل و كذا الاستهلاك الأقصى للأكسجين حيث وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب لصالح لاعبي خط الوسط وهذا ما تؤكده دراسة "عبد القادر ناصر" تحت عنوان: تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط و الهجومية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم ، وكذلك دراسة "يوسفي خليل" بعنوان : تأثير مناصب اللعب على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية على فريق اتحاد بسكرة صنف أواسط U18)، و هذا ما يرجع ربما إلى الطبيعة الفيزيولوجية للاعبي الوسط أو ربما إلى المجهود الذي يبذلونه خلال المباريات مثلما فسرها مفتي إبراهيم في الخلفية النظرية فيما يخص لاعبي خط الوسط حيث ذكر مجموعة من الواجبات التي يكلف بها هؤلاء اللاعبين مما يجعلهم يتميزون بلياقة عالية مع مرور المباريات خاصة في ظل التطور التكتيكي لخطط اللعب و اعتبارهم همزة الوصل بين خطي الدفاع و الهجوم وهو ما تطرق إليه حسن أحمد الشافعي في الخلفية النظرية فيما يخص خطة 4-3-3 الكلاسيكية التي تعتمد على تحرك اللاعبين و خاصة لاعبي الوسط ، أما في اختبار السرعة فنجد أن الفرضية العامة لم تتحقق حيث لم نجد فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب و هو ما تؤكده دراسات كل من:

- "نوار عبد الله طنيش" تحت عنوان: تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة .
- "قيدوم بلقاسم" بعنوان: المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع – وسط – هجوم) .
- "ضياف بلال" بعنوان : دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم صنف آمال (U20) حسب مناصب اللعب .

✓ ويرجع الباحث هذا ربما إلى :

- خضوع المجموعة إلى نفس العمل .
- .الطاقم الفني يركز عمله علي تطوير صفة السرعة .
- استقدام اللاعبين الذين يتميزون بنفس مستوى هذه الصفة .

1- استنتاجات عامة :

في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود عينة البحث نستنتج ما يلي:

- لا يوجد اختلاف بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم لكرة القدم أكابر في صفة السرعة .
- يوجد اختلاف بين لاعبي الدفاع والوسط و الهجوم لكرة القدم أكابر في صفة التحمل لصالح لاعبي خط الوسط ، حيث يتمتعون بلياقة عالية مقارنة بالدفاع و الهجوم .

وقد يعود السبب في عدم وجود اختلاف بين خطوط اللعب في صفة السرعة إلى وجود تقارب في هذه الصفة بين لاعبي كرة القدم خصوصا أنه لا يوجد تدريب مستمر وتخصصية لتدريب المراكز .

ويربط الباحث عدم وجود فروق في الخصائص البدنية لقلة التدريبات وعدم الاستمرار بالتدريب المنظم والاكتفاء بتحضير اللاعبين بوقت البطولة بالإضافة لعدم وجود الخبرة عند اللاعبين, ويرجع الباحث عدم وجود فروق في صفة السرعة إلى عدم التنوع في التدريبات للاعبين حسب المراكز داخل الملعب واكتفائهم بالتدريب بشكل عام وبنفس الأسلوب لنفس المراكز.

كما قد يعود السبب في وجود فروق بين خطوط اللعب في صفة التحمل و الاستهلاك الأقصى للأكسجين لصالح لاعبي خط الوسط إلى أهمية هذا الخط الذي يتطلب من اللاعبين الذين ينشطون فيه التمتع بلياقة بدنية عالية .

ويربط الباحث وجود فروق بين خطوط اللعب في كرة القدم صنف أكابر في صفة التحمل و الاستهلاك الأقصى للأكسجين إلى الدور الذي يلعبه لاعبوا خط الوسط في الفريق في الربط بين الدفاع و الهجوم وكذلك صناعة اللعب بالنسبة للاعبي الوسط ذو الطابع الهجومي بالإضافة إلى تكسير الهجمات بالنسبة للاعبي الوسط ذو الطابع الدفاعي مما يجعلهم يتمتعون بلياقة عالية و خاصة صفة التحمل التي تعتبر الميزة الرئيسية للاعبي خط الوسط كما يمكن إرجاع هذه الفروق إلى الطبيعة الفيزيولوجية لكل لاعب .

2- اقتراحات:

من خلال الدراسة التي أجريناها و المتمثلة في معرفة تأثير خطوط اللعب على بعض الصفات البدنية (السرعة- التحمل) عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر – ذكور- و من خلال بعض النتائج التي توصلنا إليها سواء كان ذلك متوقعا أو غير متوقع ، مما جعلنا نخرج بمجموعة من الاقتراحات التي نرى فيها وسيلة لتحقيق و تدعيم ما تم دراسته كما يمكن أن تكون دراسات أخرى امتداد لهذه الدراسة و يمكن تلخيص أهم الاقتراحات فما يلي:

- ✓ البحث عن أكثر الإطارات كفاءة لتكليفها بتدريب الفئات الصغرى و تجنب الاعتماد فقط على الخبرة و تجربة اللاعبين القدمى.
- ✓ التكوين المتواصل للمدربين على كل الأصعدة سواء المتعلقة بطرق ومناهج التدريب أو المتعلقة بعلم النفس الرياضي .
- ✓ الاهتمام بالعمل القاعدي بالطرق العلمية ما من شأنه أن يؤدي الى تكوين قاعدة صلبة تجعله اللاعب يبلغ درجة النضج على كافة الأصعدة و خاصة البدنية عند بلوغ صنف الأكابر .
- ✓ البحث عن التنويع و التجديد في أسلوب التدريب من طرف المدرب.
- ✓ ضرورة التركيز على إدماج تمارين عامة وخاصة و برامج تطويرية قصد تحسين القدرات البدنية العامة والخاصة .
- ✓ استخدام الاختبارات من أجل التعرف على مستوى اللاعبين بشكل موضوعي و منطقي.
- ✓ توفير الوسائل المساعدة على الرفع من المستوى البدني لدى اللاعبين.
- ✓ تدريب اللاعبين حسب المراكز وهذا انطلاق ا من خصوصيات كل مركز وواجباته ومتطلباته بالفريق .

3- الآفاق المستقبلية :

- ➢ القضاء على العشوائية في التدريبات و خاصة فيما يخص العمل البدني الخاص باللاعبين .
- ➢ تسهيل عمل المدربين في توجيه اللاعبين إلى المناصب التي تتناسب مع إمكانياتهم البدنية .
- ➢ الانتقال من الشمولية إلى التخصص في التدريبات حسب مناصب اللعب .

4- المراجع المعتمدة في الدراسة :

4-1- قائمة المراجع باللغة العربية :

- إبراهيم أحمد سلامة:"الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛دار المعارف ،القاهرة: 1980 .
- إبراهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960 .
- أحمد خاطر ، المباريات و التدريب في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة 1981.
- بطرس رزق الله:"التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994 .
- ثامر محسن وواثق ناجي:"كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛مطبعة جامعة الموصل،بغداد،1989 .
- جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت:1993 .
- حسن أحمد الشافعي :"تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "؛ بدون طبعة ؛منشأة المعارف بالإسكندرية ،مصر :1998م .
- حسن السيد، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، ط1 ،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية مصر2004.
- حسن عبد الجواد:"كرة القدم "؛ ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984 .
- حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"؛ ط4، دار العلم للملايين، بيروت 1997 .
- حسن عبد الوهاب: "كرة القدم "؛ دار المعلمين، بيروت: 1998 .
- حنفي محمود مختار ، **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ،1996 .
- حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين "؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة .
- حنفي محمود مختار:"الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988 .
- د. إبراهيم حماد ، **بناء فريق كرة القدم** ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ،سنة 1996 .
- رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية "؛ط 2 ،دار النظير عبور:1999 .
- رومي جميل:"فن كرة القدم"؛ ط2، دار النقائض، بيروت: 1986 .
- ريسان مجيد خريبط:"موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ج1،جامعة بغداد،العراق :1989 .
- زهران السيد عبد الله ، **الدفاع و الوسط في كرة القدم** ،ط1،دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ،مصر ،سنة 2008 .
- سامي الصفار وآخرون :"كرة القدم"؛الجزء الأول،ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل،بغداد:1987 .
- طه إسماعيل ،**كرة القدم بين النظرية و التطبيق** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر ، بدون تاريخ .

- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق :"كرة القدم "؛المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية :مستغانم ،1997 .
- قاسم حسن حسين:"أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- كمال درويش ومحمد حسنين:"التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984 .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين:"اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ط3،دار الفكر الغربي،الإسكندرية:1997 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:"اختبارات الأداء الحركي "؛مطبعة دار الصفاء ،مصر:1990 .
- محمد رضا الوقاد ، **التخطيط الحديث في كرة القدم** ،ط1 ، دار السعادة للطباعة ،القاهرة ، مصر ، سنة 2003 .
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد:"أساسيات كرة القدم "؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994.
- محمد نور عبد الحفيظ سويد:"منهج التربية النبوية للطفل"؛ط2،دار طيبة،مكة المكرمة ،السعودية،بدون سنة.
- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"،ديوان المطبوعات الجامعية،بن عكنون،الجزائر:1992 .
- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين "؛ ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998 .
- مفتي إبراهيم حماد ، **الجديد في الإعداد الخططي للاعب كرة القدم** ،دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 .
- مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "؛دار الفكر العربي عمان الأردن:1998 .
- موفق أسعد محمود ،**الاختبارات و التكتيك في كرة القدم** ،الطبعة 2 ،دار دجلة ، المملكة الأردنية الهاشمية ،سنة 2009 .
- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط1، دار الفكر عمان:1999.
- وحيد محجوب:"علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد:1989.

4-2- قائمة المراجع باللغات الأجنبية :

- Aurelien Broussal-devral et Olivier bolliet – les tests de terrain – 4 trainer edition , 2012 .
- Bernard Turpin, Préparation et entrainement du footballeur, édition amphora ,paris, 2002 .
- Hamid Grien : Almanche du sport algérien , édition ANEP ROUIBA , Alger : 1990 .
- Kamel Lamoui, football technique jeux, entrainement information, Alger :1980 .
- Martin habil dornhof :l'éducation physique et sportif . OPU . Alger : 1993 .
- Ren Taelman : Football techniques nouvelles d'entraiement , Edition amphora , Paris , 1990 .
- Rustame Akramov: sélection et préparation des jeunes footballeurs, 2007.
- Weineck. Jurgen :manuel d'entraînement,Edition vigot,paris :1986 .

4-3- قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية :

- أطروحة ماستر : تأثير طريقة التدريب بالمنافسة على تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2max لدى لاعبي كرة القدم ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في تخصص التحضير البدني و الذهني ، جامعة المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية سنة 2013 .
- أطروحة ماستر : دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم صنف آمال حسب مناصب اللعب ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في تخصص التحضير البدني و الذهني ، جامعة المسيلة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية سنة 2014 .
- المذكرة الرياضية:"مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998.

4-4- قائمة الدوريات و المجلات العلمية :

- جريدة الرأي ،العدد20 ،11 جانفي 2002 .
- رضوان:"جريدة الهداف"؛ العدد، 226، 29 مارس 2003 .
- السعيد خباطو: "مقابلة صحفية "؛جريدة الشباك،العدد 206 ،03أوت 1997 .
- مجلة الحوادث:"العدد 118، 23ماي 1986،الجزائر .
- مجلة الحوادث،العدد109 الصادرة في 23أفريل2000،الجزائر .
- مجلة الوطن الرياضي:العدد89الصادرة بتاريخ 1985/08/12 الجزائر.
- محمد منصوري :" الكرة الجزائرية فوز مستحق "؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993 .

5- الملاحق :

- **معلومات خاصة باللاعبين :**

لاعبوا الدفاع	الطول (م)	الوزن (كغ)	تاريخ الميلاد
ملولي فريد	1,87	80	1984/07/07 سطيف
بوكرية الياس	1,77	75	1981/09/09 الجزائر
دمو عبد الغاني	1,89	84	1989/01/29 المحمدية
ميقاتلي أمين	1,81	77	1987/05/04 المدية
بوشار سفيان	1,82	79	1994/05/21 عين البيضاء
زيوش عياش	1,78	74	1995/01/20 بلعائبة
عروسي خير الدين	1,84	80	1991/07/23 سطيف
زي أوندو	1,85	81	1987/06/18 الغابون

لاعبوا الوسط	الطول (م)	الوزن (كغ)	تاريخ الميلاد
زرارة توفيق	1,81	78	1986/02/03 فرنسا
العمري سيد علي	1,82	73	1995/04/03 عين أزال
جحنيط أكرم حاجي	1,81	78	1991/04/03 سطيف
لقرع محمد	1,79	74	1986/11/07 تيارت
رايت بلال	1,76	72	1986/05/16 بوفاريك
بعوز عصام	1,85	79	1990/11/30 فرنسا
داغولو ايديس	1,83	78	1990/02/09 افريقيا الوسطى
دلهوم مراد	1,81	78	1985/10/12 سطيف

لاعبوا الهجوم	الطول (م)	الوزن (كغ)	تاريخ الميلاد
دهار	1,90	80	1992/11/30 تونس
بلعميري الهادي	1,68	59	1991/04/24 فرنسا
بن يطو محمد	1,88	80	1989/11/01 المحمدية
كوريبة الياس	1,83	77	1991/11/09 وهران
نمديل زهير	1,81	76	1987/03/03 سطيف
يونس سفيان	1,70	64	1982/11/25 الجزائر
زياية عبد المالك	1,89	82	1984/01/23 قالمة

قاسمي أحمد	1,90	82	1984/11/22 سكيكدة

ملحق رقم (01)

- **الحسابات الإحصائية :**

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
اختبار 30 متر	Between Groups	,116	2	,058	1,165	,331
	Within Groups	1,044	21	,050		
	Total	1,160	23			
السرعة الهوائية القصوى	Between Groups	4,333	2	2,167	4,333	,027
	Within Groups	10,500	21	,500		
	Total	14,833	23			
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	Between Groups	53,083	2	26,542	4,333	,027
	Within Groups	128,625	21	6,125		
	Total	181,708	23			

ملحق رقم (02)

6- ملخص الدراسة :

- عنوان الدراسة :

تأثير خطوط اللعب على بعض الصفات البدنية (التحمل – السرعة) لدى لاعبي كرة القدم ، دراسة ميدانية على أكابر وفاق سطيف .

- أهداف الدراسة :

- تحديد الفروق البدنية بين مختلف خطوط اللعب (خط الدفاع ، خط الوسط ، خط الهجوم) .
- معرفة الفرق في صفة السرعة بين اللاعبين حسب مناصب اللعب المختلفة في كرة القدم .
- معرفة الفرق في صفة المداومة بين اللاعبين حسب مناصب اللعب المختلفة في كرة القدم .
- المساهمة في ربح الوقت والجهد في انتقاء أمثل للاعب .

- مشكلة الدراسة :

- هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية (السرعة و التحمل) لدى لاعبي كرة القدم أكابر حسب خطوط اللعب ؟

- فرضيات الدراسة :

- **الفرضية العامة:**

توجد فروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أكابر حسب خطوط اللعب .

- **الفرضيات الجزئية :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة بين خطوط اللعب .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل بين خطوط اللعب .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الاستهلاك الأقصى للأكسجين .

- عينة الدراسة :

- أكابر فريق وفاق سطيف لكرة القدم .

- **المنهج :**

تم استخدام المنهج الوصفي .

- **أدوات الدراسة :**
  - طريقة التحليل البيبليوغرافي .
  - الاختبارات البدنية .
- **النتائج المتوصل إليها :**
  - لا يوجد اختلاف بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم لكرة القدم أكابر في صفة السرعة .
  - يوجد اختلاف بين لاعبي الدفاع والوسط و الهجوم لكرة القدم أكابر في صفة التحمل لصالح لاعبي خط الوسط ، حيث يتمتعون بلياقة عالية مقارنة بالدفاع و الهجوم .
- **أهم الاستنتاجات:**

عدم وجود فروق في الخصائص البدنية سببه قلة التدريبات وعدم الاستمرار بالتدريب المنظم والاكتفاء بتحضير اللاعبين بوقت البطولة .

عدم وجود فروق في صفة السرعة إلى عدم التنوع في التدريبات للاعبين حسب المراكز داخل الملعب واكتفائهم بالتدريب بشكل عام وبنفس الأسلوب لنفس المراكز.

يعود السبب في وجود فروق بين خطوط اللعب في صفة التحمل و الاستهلاك الأقصى للأكسجين لصالح لاعبي خط الوسط الى أهمية هذا الخط الذي يتطلب من اللاعبين الذين ينشطون فيه التمتع بلياقة بدنية عالية .

- **أهم الاقتراحات :**
  - ✓ استخدام الاختبارات من أجل التعرف على مستوى اللاعبين بشكل موضوعي و منطقي.
  - ✓ البحث عن أكثر الإطارات كفاءة لتكليفها بتدريب الفئات الصغرى و تجنب الاعتماد فقط على الخبرة و تجربة اللاعبين القدمى.
  - ✓ تدريب اللاعبين حسب المراكز وهذا انطلاق ا من خصوصيات كل مركز وواجباته ومتطلباته بالفريق .

7- Le résumé de l'étude :

✓ Titre :

L'impact des lignes de jeu sur certaines qualités physiques (Vitesse et endurance) chez les footballeurs seniors. (Le cas des seniors de l'Entente de Sétif.).

✓ Objectifs :

L'objectif essentiel de cette recherche consiste a :

- Déterminer les différences sur le plan physique des trois lignes (Attaque, Milieu et Défense
- Connaitre les différences de niveau de la qualité de vitesse chez les joueurs selon les postes de jeu.
- Connaitre les différences de niveau de la qualité d'endurance chez les joueurs selon les postes de jeu.
- Contribuer à une sélection rapide et efficace des joueurs.

✓ Problématique :

- Existe-t-il des différences dans certaines qualités physiques (vitesse et endurance) chez les footballeurs selon leurs postes de jeu ?

✓ Hypothèses :

- Il existe des différences dans certaines qualités physiques chez les footballeurs seniors selon les lignes de jeu.

- Il existe des différences significatives concernant la qualité de Vitesse entre les joueurs des trois lignes de jeu.
- Il existe des différences significatives concernant la qualité d'Endurance entre les joueurs des trois compartiments de jeu.
- Il existe des différences significatives concernant la VO2max entre les joueurs des trois compartiments de jeu.

✓ **Organisation de la recherche** :

✓ **Moyens et méthodes de la recherche** :

✓ **Moyens humains** : **Sujets de la population**

Notre population est composée (24) joueurs seniors de L'Entente de Sétif. (ESS).

✓ **Méthode de recherche** :

- Pour atteindre l'objectif fixé , nous allons utiliser la méthode descriptive.
- Les tests physiques comme moyens.

✓ **Résultats** :

- Nous remarquons qu'il n'existe pas de différence significative concernant la qualité de vitesse des joueurs des trois compartiments de jeu.
- Par contre il existe une différence significative concernant la qualité d'endurance ; en faveur des joueurs du milieu de terrain au dépend des attaquants et les défenseurs.

✓ **Conclusions** :

- La raison de l'absence de différences dans les caractéristiques physiques est le manque d'entrainement .

- l'absence de différences dans le caractère de la vitesse est due au manque de diversité dans les exercices pour les joueurs des trois compartiments de jeu.
- L'existence de différences entre les trois lignes de jeu concernant la qualité d'endurance et la consommation maximale d'oxygène en faveur des joueurs du milieu de terrain est due a l'importance de cette ligne .

✓ **Suggestions** :

- L'utilisation de tests afin d'identifier le niveau des joueurs .
- Laisser la formation des catégories jeunes pour les cadres en sport .
- La Spécialisation dans les séances d'entraînement par lignes de jeu .

➢ **قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية :**

- المذكرة الرياضية:"مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998 .
- أطروحة ماستر : دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم صنف آمال حسب مناصب اللعب ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في تخصص التحضير البدني و الذهني ، جامعة المسيلة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية سنة 2014 .
- أطروحة ماستر : دراسة الخصائص البدنية (مداومة ، سرعة ، قوة) حسب مراكز اللعب المختلفة في كرة القدم لأقل من 17 سنة ذكور ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص محضر بدني ، جامعة بسكرة ، كلية العلوم الإنسانية ، قسم التربية البدنية و الرياضية سنة 2013 .

➢ **قائمة الدوريات و المجلات العلمية :**

- مجلة الحوادث:"العدد 118، 23ماي 1986،الجزائر .
- مُحَّد منصوري :" الكرة الجزائرية فوز مستحق "؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993 .
- رضوان:"جريدة الهداف"؛ العدد، 226، 29 مارس 2003 .
- السعيد خباطو: "مقابلة صحفية "؛جريدة الشباك،العدد 206 ،03أوت 1997 .
- جريدة الرأي ،العدد20 ،11 جانفي 2002 .
- مجلة الحوادث،العدد109 الصادرة في 23أفريل2000،الجزائر .
- مجلة الوطن الرياضي:العدد89الصادرة بتاريخ 1985/08/12 الجزائر.